

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



“EFECTIVIDAD DEL PROGRAMA EDUCATIVO YOGA HAPPY KIDS EN EL NIVEL DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DEL SEXTO GRADO “A” Y “B” DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA JOHANNES GUTENBERG, COMAS, 2024.”

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

AUTORES

MARTIN SEBASTIAN ALLAUCA GUTIERREZ

NILA NATHALY PRINCIPE JARAMILLO

HELLEN STEFFANY TOLEDO ZUÑIGA

ASESOR: SANDY DORIAN ISLA ALCOSER

LINEA DE INVESTIGACIÓN: SALUD PUBLICA

Callao, 2024

PERÚ

TÍTULO:

“EFECTIVIDAD DEL PROGRAMA EDUCATIVO YOGA HAPPY KIDS EN EL NIVEL DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DEL SEXTO GRADO “A” Y “B” DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA JOHANNES GUTENBERG, COMAS, 2024.”

AUTORES:

MARTIN SEBASTIAN ALLAUCA GUTIERREZ

NILA NATHALY PRINCIPE JARAMILLO

HELLEN STEFFANY TOLEDO ZUÑIGA

"EFECTIVIDAD DEL PROGRAMA EDUCATIVO YOGA HAPPY KIDS EN EL NIVEL DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DEL SEXTO GRADO "A" Y "B" DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA JOHANNES GUTENBERG, COMAS, 2024."

SOLICITO EL COMPILATO DE MI TESIS



Nombre del documento: ALLAUCA-PRINCIPE-TOLEDO 1.docx
ID del documento: 184f3e83429b42bbabb03f39b5e25f68626cf80
Tamaño del documento original: 457,68 kB
Autor: NILA NATHALY PRINCIPE JARAMILLO

Depositante: NILA NATHALY PRINCIPE JARAMILLO
Fecha de depósito: 23/9/2024
Tipo de carga: ur_submission
fecha de fin de análisis: 23/9/2024

Número de palabras: 14.530
Número de caracteres: 92.575

Ubicación de las similitudes en el documento:



Fuentes de similitudes

Fuentes principales detectadas

N°	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	repositorio.unid.edu.pe El documento proviene de mi biblioteca de referencias 15 Fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: + 1% (100 palabras)
2	SEGUNDA REVISIÓN TESIS - BARRA Y GABRIEL.docx INVESTIGACIÓN FOR... El documento proviene de mi biblioteca de referencias 15 Fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: + 1% (93 palabras)
3	library.co CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS - UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANC... 1 Fuente similar	< 1%		Palabras idénticas: + 1% (70 palabras)
4	repositorio.lamolina.edu.pe 1 Fuente similar	< 1%		Palabras idénticas: + 1% (74 palabras)
5	TESIS - PAULLINO Y RIVERA.docx MAGITOS UNAC El documento proviene de mi biblioteca de referencias 12 Fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: + 1% (75 palabras)

Fuentes con similitudes fortuitas

N°	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	repositorio.upao.edu.pe	< 1%		Palabras idénticas: + 1% (38 palabras)
2	repositorio.urp.edu.pe Estrés y percepción del clima escolar en alumnos del 4to ...	< 1%		Palabras idénticas: + 1% (32 palabras)
3	repositorio.urp.edu.pe	< 1%		Palabras idénticas: + 1% (29 palabras)
4	revistas.ucm.es	< 1%		Palabras idénticas: + 1% (22 palabras)
5	repositorio.unac.edu.pe	< 1%		Palabras idénticas: + 1% (20 palabras)

INFORMACIÓN BÁSICA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN: FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD.

TÍTULO:

“EFICACIA DEL PROGRAMA EDUCATIVO YOGA HAPPY KIDS EN EL NIVEL DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DEL SEXTO GRADO “A” Y “B” DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA JOHANNES GUTENBERG, COMAS, 2024.

AUTORES:

MARTIN SEBASTIAN ALLAUCA GUTIERREZ / 0000-0002-5746-1532 /73195714

NILA NATHALY PRINCIPE JARAMILLO / 0000-0003-1392-8599 / 71550683

HELLEN STEFFANY TOLEDO ZUÑIGA / 0009-0001-9976-9412 /75699193

ASESOR:

Dr. SANDY DORIAN ISLA ALCOSER / 0000-0003-1330-3716 / 40678008

LUGAR DE EJECUCIÓN: I.E.P. JOHANNES GUTENBERG

UNIDAD DE ANÁLISIS: ESTUDIANTES DE NIVEL PRIMARIA DEL COLEGIO JOHANNES GUTENBERG – COMAS.

TIPO / ENFOQUE / DISEÑO DE INVESTIGACIÓN: APLICADA-CUANTITATIVA - PRE EXPERIMENTAL

TEMA OCDE: CIENCIAS DE LA SALUD

HOJA DE REFERENCIA DEL JURADO Y APROBACIÓN

MIEMBROS DEL JURADO DE SUSTENTACIÓN:

- **PRESIDENTA:** DRA. VANESSA MANCHA ALVAREZ
- **SECRETARIA:** DRA. AGUSTINA PILAR MORENO OBREGON
- **MIEMBRO:** MG. INES LUISA ANZUALDO PADILLA
- **SUPLENTE:** DRA. MERY JUANA ABASTOS ABARCA

ASESOR(A): DR. SANDY DORIAN ISLA ALCOSER

Nº DE LIBRO: 1

Nº DE FOLIO: 177

Nº DE ACTA: 055 - 2024

FECHA DE APROBACIÓN DE LA TESIS: 14 DE OCTUBRE DE 2024

RESOLUCIÓN DE SUSTENTACIÓN: 302-2024-D/FCS

ACTA DE SUSTENTACIÓN



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ACTA N° 055-2024

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO

Siendo las 16:00 horas del día lunes, 14 de Octubre de 2024 mediante el uso de la Plataforma Virtual Google Meet de la Facultad de Ciencias de la Salud, se reunió el Jurado de Sustentación del XVII Ciclo Taller de Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado, conformado por los siguientes docentes:

Presidente (a): DRA. VANESSA MANCHA ALVAREZ
Secretario (a): DRA. AGUSTINA PILAR MORENO OBREGON
Vocal: MG. INES LUISA ANZUALDO PADILLA

Con la finalidad de evaluar la sustentación de la Tesis titulada:

EFFECTIVIDAD DEL PROGRAMA EDUCATIVO YOGA HAPPY KIDS EN EL NIVEL DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DEL SEXTO GRADO "A" Y "B" DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA JOHANNES GUTENBERG, COMAS, 2024

presentado por el(la) los(las) tesista(s):

ALLAUCA GUTIERREZ MARTIN SEBASTIAN
PRINCIPE JARAMILLO NILA NATHALY
TOLEDO ZUÑIGA HELLEN STEFFANY

Para optar el Título Profesional de Licenciado en:

EDUCACIÓN FÍSICA

Luego de la sustentación, los miembros del Jurado formularon las respectivas preguntas, las mismas que fueron absueltas satisfactoriamente.

En consecuencia, el Jurado de Sustentación acordó **APROBAR** por **UNANIMIDAD** con la escala de calificación cuantitativa **17 DIECISIETE** y calificación cualitativa **MUY BUENO** conforme al Artículo 24° del Reglamento de Grados y Títulos de la UNAC, aprobado por Resolución N° 150-2023-CU del 15 de Junio de 2023, con lo que se dio por terminado el acto, siendo las 16:30 horas del mismo día.

Bellavista, 14 de Octubre de 2024


DRA. VANESSA MANCHA ALVAREZ
Presidente(a)


DRA. AGUSTINA PILAR MORENO OBREGON
Secretario(a)


MG. INES LUISA ANZUALDO PADILLA
Vocal



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

1
2
3

INFORME N° XVII-2024-001

PARA : DRA. ANA LUCY SICCHA MACASSI
DECANA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

DE : PRESIDENTE(A) DEL JURADO DE SUSTENTACIÓN
XVII CICLO TALLER DE TESIS DE PREGRADO

ASUNTO : INFORME DEL PRESIDENTE DEL JURADO DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

FECHA : lunes, 14 de Octubre de 2024

Visto el Acta de Sustentación N° 055-2024

Con la que se evaluó la sustentación de la Tesis Titulada:

EFECTIVIDAD DEL PROGRAMA EDUCATIVO YOGA HAPPY KIDS EN EL NIVEL DE ESTRÉS EN
ESTUDIANTES DEL SEXTO GRADO "A" Y "B" DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA JOHANNES
GUTENBERG, COMAS, 2024

presentado por el(la) los(las) tesista(s):

ALLAUCA GUTIERREZ MARTIN SEBASTIAN
PRINCIPE JARAMILLO NILA NATHALY
TOLEDO ZUÑIGA HELLEN STEFFANY

Para optar el Título Profesional de Licenciado en:

EDUCACIÓN FÍSICA

En tal sentido se informa que no existe observación alguna a la mencionada Tesis por lo que
se emite el presente informe como resultado de CONFORMIDAD FAVORABLE

Sin otro particular, reitero mi consideración y estima personal.

DRA. VANESSA MANCHA ALVAREZ
Presidente(a)

DEDOCATORIA

A Dios, quien me dio la vida y me guía cada día, enseñándome que cada jornada es una nueva oportunidad para avanzar hacia mis metas. Dedico esta tesis a mis padres, Nemesio Príncipe y María Jaramillo, quienes han sido mi mayor motivación en cada etapa de mi vida. Ellos han moldeado a la persona que soy a lo largo de esta carrera. A mis hermanos, que confían en todos mis proyectos de vida. Esta dedicatoria es mi manera de retribuirles y seguir creciendo tanto como persona como profesional. **NATHY**

A Dios por darme fuerzas para seguir adelante y no desmayarme en los problemas que se me presentan, enseñándome a vencer las adversidades. A mi madre Alicia Zuñiga por todo su apoyo, consejos, amor, comprensión y ayuda en los momentos difíciles. Gracias también a cada una de las personas que me apoyaron y estuvieron en el proceso. Me siento muy agradecida de todo corazón.

HELLEN

La presente Tesis está dedicada a Dios, ya que gracias a él he logrado concluir mi carrera, a mis padres Carmen Gutierrez y Jesús Allauca, porque ellos siempre estuvieron a mi lado brindándome su apoyo y sus consejos para hacer de mí una mejor persona; a mi hermano Alonso por sus palabras y su compañía; a mi abuela "Mamá" María que no se encuentra físicamente, pero desde un principio creyó en mí y todas aquellas personas que de una u otra manera ha contribuido para el logro de mis objetivos. **SEBASTIAN**

AGRADECIMIENTO

A Dios, quien nos ha guiado desde el comienzo de esta investigación, iluminando nuestro camino y fortaleciendo nuestra vocación profesional, especialmente en los momentos difíciles, ayudándonos a dedicarnos plenamente a la educación.

A nuestros queridos padres, por inculcarnos valores sólidos y fortalecer nuestro espíritu día a día.

A nuestro asesor, Dr. Sandy Dorian Isla Alcoser, por su dedicación, tiempo, paciencia y constante guía en la elaboración de esta tesis.

A todos los docentes de la Facultad de Ciencias de la Salud, en especial al Dr. Lucio Arnulfo Ferrer Peñaranda, por su tiempo, paciencia y enseñanza continua, que han moldeado nuestro profesionalismo y han sido fundamentales en nuestro aprendizaje.

ÍNDICE

	Pág.
Índice de tablas.....	3
Índice de gráficos.....	5
Resumen.....	7
Abstract.....	8
Introducción.....	9
I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	
1.1 Descripción de la realidad problemática.....	11
1.2 Formulación del problema (problema general y específicos)....	14
1.3 Objetivos (general y específicos)	15
1.4 Justificación (de acuerdo a la naturaleza del problema).....	16
1.5 Delimitación de la investigación (teórico, temporal, espacial)....	17
II. MARCO TEÓRICO	
II.1 Antecedentes: Internacionales y nacional	18
II.2 Bases teóricas	22
II.3 Marco conceptual.....	25
2.4 Definición de términos básicos.....	30
III. HIPÓTESIS Y VARIABLES	
3.1 Hipótesis (general y específicas)	32
3.1.1 Operacionalización de variable (Definición conceptual y operacional de variable, dimensiones, indicadores, Índice/ítems, método y técnica) . . .	33
IV. METODOLOGÍA	
4.1 Diseño metodológico.....	34
4.2 Método de investigación.....	35
4.3 Población y muestra.....	35
4.4 Lugar de estudio y periodo de desarrollado.....	37
4.5 Técnicas e instrumentos para recolección de la información....	37
4.6 Análisis procesamiento de datos.....	39

4.7 Aspectos éticos de la investigación.....	39
--	----

V RESULTADOS.

5.1 Resultados descriptivos.....	40
5.2 Resultados inferenciales.....	52
5.3 Otro tipo de resultados estadísticos, de acuerdo a la naturaleza del problema y la hipótesis.....	59

VI. DISCUSIONES DE RESULTADOS

6.1 Contrastación y demostración de la hipótesis con los resultados.....	63
6.2 Contrastación de los resultados con otros estudios Similares.....	63
6.3 Responsabilidad éticos de acuerdo a los reglamentos Vigentes.....	67

VII.CONCLUSIONES.....68

VIII.RECOMENDACIONES.....69

IX.REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....70

ANEXOS

Matriz de consistencia.....	78
Instrumentos (IIEC).....	81
Consentimiento informado en caso de ser necesario	84
Base de datos.....	85
Otros anexos necesarios de acuerdo a la naturaleza del problema....	89
Programa (YOGA HAPPY KIDS)	90
Evidencia fotográfica.....	97

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.

Edad de los estudiantes de la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg, Comas - San Felipe, 2024.....40

Tabla 2.

Sexo de los estudiantes de la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg, Comas - San Felipe, 2024.....41

Tabla 3

Nivel de estrés antes de la aplicación del programa “Yoga Happy Kids” a los estudiantes de la institución educativa privada Johannes Gutenberg, Comas – San Felipe, 2024.....42

Tabla 4

Nivel de estrés después de la aplicación del programa “Yoga Happy Kids” a los estudiantes de la institución educativa privada Johannes Gutenberg, Comas – San Felipe, 2024.....43

Tabla 5

Identificar el nivel de estrés de imagen propia, antes de la aplicación del programa educativo “Yoga Happy Kids” en los estudiantes de sexto grado “A” y “B” de nivel primaria de la Institución Privada Johannes Gutenberg, Comas - san Felipe, 2024.....44

Tabla 6

Identificar el nivel de estrés de imagen propia, después de la aplicación del programa educativo “Yoga Happy Kids” en los estudiantes de sexto grado “A” y “B” de nivel primaria de la Institución Privada Johannes Gutenberg, Comas - san Felipe, 2024.....45

Tabla 7

Identificar el nivel de estrés académico, antes de la aplicación del programa educativo “Yoga Happy Kids” en los estudiantes de sexto grado “A” y “B” de nivel primaria de la Institución Privada Johannes Gutenberg, Comas - san Felipe, 2024.....46

Tabla 8

Identificar el nivel de estrés académico, después de la aplicación del programa educativo “Yoga Happy Kids” en los estudiantes de sexto grado “A” y “B” de nivel primaria de la Institución Privada Johannes Gutenberg, Comas - san Felipe, 2024.....47

Tabla 9

Identificar el nivel de estrés en relación con iguales, antes de la aplicación del programa educativo “Yoga Happy Kids” en los estudiantes de sexto grado “A” y “B” de nivel primaria de la Institución Privada Johannes Gutenberg, Comas - san Felipe, 2024.....48

Tabla 10

Identificar el nivel de estrés en relación con iguales, después de la aplicación del programa educativo “Yoga Happy Kids” en los estudiantes de sexto grado “A” y “B” de nivel primaria de la Institución Privada Johannes Gutenberg, Comas - san Felipe, 2024.....49

Tabla 11

Identificar el nivel de estrés familiar, antes de la aplicación del programa educativo “Yoga Happy Kids” en los estudiantes de sexto grado “A” y “B” de nivel primaria de la Institución Privada Johannes Gutenberg, Comas - san Felipe, 2024.....50

Tabla 12

Identificar el nivel de estrés familiar, después de la aplicación del programa educativo “Yoga Happy Kids” en los estudiantes de sexto grado “A” y “B” de nivel primaria de la Institución Privada Johannes Gutenberg, Comas - san Felipe, 2024.....51

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1.

Edad de los estudiantes de la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg, Comas - San Felipe, 2024.....40

Gráfico 2.

Sexo de los estudiantes de la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg, Comas - San Felipe, 2024.....41

Gráfico 3

Nivel de estrés antes de la aplicación del programa educativo “Yoga Happy Kids” a los estudiantes de la institución educativa privada Johannes Gutenberg, Comas – San Felipe, 202442

Gráfico 4

Nivel de estrés después de la aplicación del programa educativo “Yoga Happy Kids” a los estudiantes de la institución educativa privada Johannes Gutenberg, Comas – San Felipe, 2024.....43

Gráfico 5

Identificar el nivel de estrés de imagen propia, antes de la aplicación del programa educativo “Yoga Happy Kids” en los estudiantes de sexto grado “A” y “B” de nivel primaria de la Institución Privada Johannes Gutenberg, Comas - san Felipe, 2024.....44

Gráfico 6

Identificar el nivel de estrés de imagen propia, después de la aplicación del programa educativo “Yoga Happy Kids” en los estudiantes de sexto grado “A” y “B” de nivel primaria de la Institución Privada Johannes Gutenberg, Comas - san Felipe, 2024.....45

Gráfico 7

Identificar el nivel de estrés académico, antes de la aplicación del programa educativo “Yoga Happy Kids” en los estudiantes de sexto grado “A” y “B” de nivel primaria de la Institución Privada Johannes Gutenberg, Comas - san Felipe, 2024.....46

Gráfico 8

Identificar el nivel de estrés académico, después de la aplicación del programa educativo “Yoga Happy Kids” en los estudiantes de sexto grado “A” y “B” de nivel primaria de la Institución Privada Johannes Gutenberg, Comas - san Felipe, 2024.....47

Gráfico 9

Identificar el nivel de estrés en relación con iguales, antes de la aplicación del programa educativo “Yoga Happy Kids” en los estudiantes de sexto grado “A” y “B” de nivel primaria de la Institución Privada Johannes Gutenberg, Comas - san Felipe, 2024.....48

Gráfico 10

Identificar el nivel de estrés en relación con iguales, después de la aplicación del programa educativo “Yoga Happy Kids” en los estudiantes de sexto grado “A” y “B” de nivel primaria de la Institución Privada Johannes Gutenberg, Comas - san Felipe, 2024.....49

Gráfico 11

Identificar el nivel de estrés familiar, antes de la aplicación del programa educativo “Yoga Happy Kids” en los estudiantes de sexto grado “A” y “B” de nivel primaria de la Institución Privada Johannes Gutenberg, Comas - san Felipe, 2024.....50

Gráfico 12

Identificar el nivel de estrés familiar, después de la aplicación del programa educativo “Yoga Happy Kids” en los estudiantes de sexto grado “A” y “B” de nivel primaria de la Institución Privada Johannes Gutenberg, Comas - san Felipe, 2024.....51

RESUMEN

El presente estudio de investigación titulada “efectividad del programa educativo Yoga Happy Kids en el nivel de estrés en estudiantes del sexto grado “A” Y “B” de la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg, Comas, 2024.” Tiene como objetivo, Determinar la efectividad del programa educativo Yoga Happy Kids en el nivel de estrés en estudiantes del sexto grado “A” y “B” de la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg, Comas, 2024. La Metodología del estudio fue de enfoque cuantitativo, corte longitudinal, con diseño pre experimental con un solo grupo. La población estuvo constituida por un total de 60 estudiantes, varones y mujeres de sexto grado “A” y “B” de nivel primaria de la institución educativa privada Johannes Gutenberg. Se aplicó la técnica del inventario infantil de estresores cotidianos (IIEC) para determinar la eficacia del programa “yoga happy kids” y el nivel de estrés de los estudiantes, Instrumento fue procesado.

Los resultados obtenidos nos indican que el programa “yoga happy kids” es efectivo en el nivel de estrés donde antes un inicio el 83,33% presentaba estrés moderado y 16,67% el estrés alto, y después de la aplicación del programa el nivel de estrés moderado bajo a 40% y el nivel de estrés leve es 60%. Conclusión La efectividad del programa educativo Yoga Happy Kids para reducir el nivel de estrés en estudiantes de sexto grado “A” y “B” de nivel primaria de la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg, Comas, 2024, es positivo con 0,000% de error de probabilidad

Palabras claves: programa, educativo, nivel, estrés, eficacia, yoga Happy Kids.

ABSTRACT

The present research study titled “effectiveness of the Yoga Happy Kids educational program on the stress level in sixth grade students “A” and “B” of the Johannes Gutenberg Private Educational Institution, Comas, 2024.” Its objective is to determine the effectiveness of the Yoga Happy Kids educational program on the level of stress in sixth grade students “A” and “B” of the Johannes Gutenberg Private Educational Institution, Comas, 2024. The methodology of the study was quantitative in approach. , longitudinal section, with pre-experimental design with a single group. The population consisted of a total of 60 students, male and female, in sixth grade “A” and “B” at the primary level of the private educational institution Johannes Gutenberg. The technique of the children's inventory of daily stressors (IIEC) was applied to determine the effectiveness of the “yoga happy kids” program and the stress level of the students. The instrument was processed.

The results obtained indicate that the “yoga happy kids” program is effective in the level of stress where before the beginning, 83.33% had moderate stress and 16.67% had high stress, and after the application of the program the level Low moderate stress level is 40% and mild stress level is 60%. Conclusion The effectiveness of the Yoga Happy Kids educational program to reduce the level of stress in sixth grade students “A” and “B” at the primary level of the Johannes Gutenberg Private Educational Institution, Comas, 2024, is positive with 0.000% error of probability

Keywords: program, educational, level, stress, effectiveness, Happy Kids yoga.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación propuso determinar la eficacia del programa educativo “Yoga Happy Kids” en el nivel de estrés de los estudiantes de sexto grado “A” y “B” de la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg, comas, 2024.

Dado que la actividad física ha demostrado numerosos beneficios para la salud física y mental de niños y adolescentes, hemos decidido promoverla a través de este programa, el cual ha mejorado aspectos de su motricidad, desarrollo integral y niveles de estrés.

Como docentes de educación física, y basándonos en nuestra experiencia, desarrollamos el programa con varios objetivos. Nos enfocamos en ayudar a los estudiantes a manejar el estrés y también en fortalecer su base emocional. Además, les presentamos nuevos desafíos para esta etapa de post confinamiento y fomentamos la importancia de la actividad física.

En el primer capítulo se desarrolló el planteamiento del problema, donde se observó que los estudiantes presentaban estrés por diferentes actividades escolares, donde los objetivos de investigación fueron determinar la eficacia antes y después del programa educativo “Yoga Happy Kids” en el nivel de estrés de los estudiantes.

En el segundo capítulo desarrollamos las teorías que nos ayudaron a que la investigación tenga la basa adecuada, teorías como la de Selye con su libro “síndrome general de adaptación” describe cómo el cuerpo responde al estrés en tres fases: alarma (reacción inicial), resistencia(adaptación) y agotamiento (colapso si el estrés persiste). Este modelo destaco en la relación entre estrés y salud, mostrando que el estrés afecta tanto a nivel física como psicológico; y la teoría de Timothy con su libro “preinscripción del yoga para la salud” que nos presenta el yoga como una herramienta terapéutica complementaria a la medicina moderna. Además, sostiene que el yoga, más allá de ser una práctica física es un enfoque integral que incluye posturas, respiración, meditación y un estilo de vida saludable.

En el tercer capítulo de la investigación se desarrolló la hipótesis donde se observó, que existe una relación significativa de la efectividad del programa educativo “Yoga Happy Kids” en el nivel de estrés en estudiantes del sexto grado “A” y “B” de la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg, Comas, 2024.

En el cuarto capítulo se presenta el diseño metodológico, el cual indica que la investigación fue de tipo pre-experimental, contando con una muestra de 60 estudiantes, tanto hombres como mujeres.

El quinto capítulo describe los descubrimientos que surgieron tras realizar el proceso de medición. Incluyendo un análisis tanto de tipo descriptivo como inferencial.

En el sexto capítulo elaboramos la discusión y contrastación de la hipótesis.

En la fase final de nuestra investigación, se establecieron las conclusiones, demostrando que el programa educativo “Yoga Happy Kids” es efectivo para reducir el estrés en los estudiantes de sexto grado “A” y “B” de la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg. Se observaron diferencias significativas en los niveles de estrés antes y después de la implementación del programa, con un resultado positivo en la prueba de t de Student, mostrando un error de probabilidad del 0,000%. Se recomienda a los docentes integrar regularmente el programa "Yoga Happy Kids" en sus clases, ya que ayuda a disminuir el estrés en áreas académicas, familiares, de autoimagen y relaciones interpersonales. Finalmente, el estudio se complementa con referencias y anexos relevantes.

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática.

Actualmente, se observa una tendencia creciente en los casos de estrés agudo entre niños de 10 a 12 años a nivel global, con España reportando cerca de 45,900 casos en 2022 (1). En el ámbito internacional, estudios realizados en China revelan que el 78% de los niños experimentan estrés, principalmente debido a su rendimiento académico, según la Red Informática de Medicina Especializada en conjunto con la Organización Panamericana de la Salud (OPS) (2). En respuesta a esta problemática, varios países europeos han establecido medidas para reducir el estrés asociado a las tareas escolares: Bélgica, mediante el decreto Nollet de marzo de 2000, ha prohibido las tareas para niños de educación inicial (3), mientras que, en Francia, desde 1956, está prohibido imponer tareas escolares a menores de 11 años. (4).

Más allá de esto, si miramos el panorama Latino América de 2020, se observa un claro aumento del estrés, especialmente entre la población más joven, sobre todo problemas de ansiedad, estrés y síntomas depresivos. Esta realidad ha sido superada en Estados Unidos, con los siguientes resultados para los niveles de estrés infantil en seis países latinoamericanos: Venezuela 63%, Ecuador 54%, Panamá 49%, Honduras 34%, Perú 29% y Colombia 26%. También existe el riesgo de aumentar los niveles de estrés. (2) Además, en América Latina y el Caribe, un estudio realizado por UNICEF sobre adolescentes de 14 a 19 años mostró que el 15% de 16 millones de adolescentes padecen enfermedades relacionadas con el estrés, lo que la sitúa como la preocupación más alta del mundo sobre nuestra salud. (5)

En el Perú se encuentra con esta misma problemática, según la última encuesta del instituto integración, realizada a 2.200 personas en 19 departamentos del Perú, se evidencio un aumento de nivel de estrés mostrando que el 52% de los varones y 63% de las mujeres sufren de esta

afección evidenciaron índices altos de estrés, señalando que el factor con mayor prevalencia fue la sobrecarga académica con 92,2% expresadas en la sobrecarga de trabajos que deben estar cumplidos en los tiempos establecidos.(6) En septiembre 2021, hemos sobrepasado los 925 mil casos de salud mental a nivel nacional, de los cuales tenemos 246,242 menores de 18 años, y donde se resalta en especial como la demanda más frecuente la atención por problemas de estrés clínico y trastornos de ansiedad, y tercer lugar el síndrome de maltrato.(7)

Específicamente en la Institución Educativa Johannes Gutenberg ubicada en la ciudad de Lima, no existe datos estadísticos ordenados y sistematizados que muestren de manera clara esta problemática. Sin embargo, de manera empírica se constata en la realidad objetiva que existe presencia de este problema. En ese sentido, es común observar a los estudiantes presentar dificultades severas en el rendimiento académico existiendo un 70% de desaprobados (21 estudiantes de los encuestados) con una nota mínima de 13 en las áreas de Matemática y Comunicación, entre otras; aun así, mostrando una falta de interés y motivación hacia el aprendizaje. Experimentando problemas significativos de disciplina y conducta en el aula, llegando en algunos casos a situaciones extremas como agresión y falta de respeto a sus compañeros encaminando hacia el bullying escolar. Además, el 20% (9 estudiantes de los encuestados) en el ámbito familiar afecta su disciplina y conducta que se genera fuera de la casa de estudio, como las familias disfuncionales que provocan al estudiante un comportamiento agresivo dentro y fuera del aula hacia sus compañeros y a la comunidad educativa. Llevando así a casos muy extremo, esta situación se manifiesta en el abandono escolar, comportamientos inadecuados afectan en ambiente de aprendizaje, y dificultades socioemocionales que impactan negativamente en su desarrollo personal y académico. La falta de apoyo y recursos adecuados empeora la situación, creando un ciclo negativo que prolongaría estos problemas entre los estudiantes.

Si este problema sigue ocurriendo, los efectos de estrés en los estudiantes de la institución educativa privada del colegio Johannes Gutenberg podrían volverse irreversibles: el rendimiento académico podría disminuir significativamente, llevando a una caída en la dificultad y a una baja motivación para el aprendizaje. Esto podrá derivar en problemas emocionales graves, como la ansiedad y depresión afectando la salud y física de los estudiantes. A largo plazo, este problema de salud podría interferir con la capacidad para desarrollar habilidades sociales y mantener relaciones saludables, conduciendo al aislamiento social. Además, el estrés crónico podría provocar enfermedades físicas como trastornos cardiovasculares y gastrointestinales así mismo puede debilitar el sistema inmunológico, incrementando la vulnerabilidad a enfermedades, y en casos extremos puede llevar a conductas autodestructivas, abuso de sustancias y, en el peor de los casos, llegando a la muerte.

Para revertir esta grave situación es importante poder comprender como el programa educativo “Yoga Happy Kids” logra influir o impactar de manera favorable en la disminución del nivel de estrés con el fin de que, en los estudiantes del sexto grado de primaria de la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg, Comas en el año 2024 tengan una buena calidad de vida pudiendo así aportar de manera sostenida con una estrategia científicamente comprobada.

1.2. Formulación del problema (problema general y específicos).

1.2.1. Problema general

- ¿Cuál es la efectividad de la aplicación del programa educativo Yoga Happy Kids en el nivel de estrés en estudiantes del sexto grado “A” y “B” de la institución educativa privada Johannes Gutenberg, Comas, 2024?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cuál es la efectividad del programa educativo “Yoga Happy Kids” en el nivel de estrés específicamente en la dimensión imagen propia en los estudiantes de sexto grado “A” y “B” de la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg, Comas, 2024, antes y después de su aplicación?
- ¿Cuál es la efectividad del programa educativo “Yoga Happy Kids” en el nivel de estrés específicamente en la dimensión académico en los estudiantes de sexto grado “A” y “B” de la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg, Comas, 2024, antes y después de su aplicación?
- ¿Cuál es la efectividad del programa educativo “Yoga Happy Kids” en el nivel de estrés específicamente en la dimensión relación con iguales en los estudiantes de sexto grado “A” y “B” de la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg, Comas, 2024, antes y después de su aplicación?
- ¿Cuál es la efectividad del programa educativo “Yoga Happy Kids” en el nivel de estrés específicamente en la dimensión familiar en los estudiantes de sexto grado “A” y “B” de la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg, Comas, 2024, antes y después de su aplicación?

1.3.1. Objetivo General

- Determinar la efectividad del programa educativo Yoga Happy Kids en el nivel de estrés en estudiantes del sexto grado “A” y “B” de la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg, Comas, 2024.

1.3.2. Objetivo específico

- Identificar la efectividad del programa educativo “Yoga Happy Kids” en el nivel de estrés específicamente en la dimensión imagen propia en los estudiantes de sexto grado “A” y “B” de la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg, Comas, 2024, antes y después de su aplicación.
- Identificar la efectividad del programa educativo “Yoga Happy Kids” en el nivel de estrés específicamente en la dimensión académico en los estudiantes de sexto grado “A” y “B” de la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg, Comas, 2024, antes y después de su aplicación.
- Identificar la efectividad del programa educativo “Yoga Happy Kids” en el nivel de estrés específicamente en la dimensión relación con iguales en los estudiantes de sexto grado “A” y “B” de la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg, Comas, 2024, antes y después de su aplicación.
- Identificar la efectividad del programa educativo “Yoga Happy Kids” en el nivel de estrés específicamente en la dimensión familiar en los estudiantes de sexto grado “A” y “B” de la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg, Comas, 2024, antes y después de su aplicación.

1.4 Justificación (de acuerdo a la naturaleza del problema)

1.4.1. Justificación teórica

La justificación de este estudio se basa en el uso de diversas referencias bibliográficas que respaldan y explican los principios teóricos de las variables independientes y dependientes en la investigación. El marco teórico y contextual de la tesis se construirá a partir de citas de múltiples autores obtenidas de bases de datos confiables y reconocidas, como Google Scholar, Dialnet, SciELO y Concytec. Esta fundamentación asegura que los interesados tengan acceso a información objetiva y de fuentes acreditadas.

1.4.2. Justificación metodológica

Esta investigación es importante porque la confección de la indagación estará compuesta bajo los criterios de la metodología experimental, la cual será demostrada mediante su propia caracterización y aplicación de técnicas estadísticas e instrumentos de medición de variables, los cuales presentarán validación y fiabilidad suficiente para su utilización adecuada en la población de estudio para que en futuras investigaciones que requieran de la herramienta de análisis facilitando así la acumulación de conocimiento y el avance científico en el campo correspondiente.

1.4.3. Justificación práctica

Por otro lado, la indagación se justificará de forma práctica porque al demostrar resultados y conclusiones que permitan entender la problemática vivenciada en la población de estudio, para posteriormente, encontrar o diseñar soluciones que contribuyan con la resolución de problemas o toma de decisiones sobre el contexto estudiado, y, de esta manera, poder cambiar la realidad específica analizada para que La comunidad involucrada se beneficie directamente de los hallazgos obtenidos. Esto no solo mejoraría la calidad de vida de los individuos afectados, sino que también proporciona una base sólida para futuras

investigaciones, promoviendo un ciclo continuo de mejora y adaptación a nuevas realidades emergentes. Permitirán que las intervenciones sean más efectivas y pertinentes, facilitando un impacto positivo y sostenible en la comunidad.

1.4.4. Justificación social

Finalmente, la investigación tendrá una justificación social al ampliar los resultados y soluciones en varios estudios siguiendo los criterios establecidos en la línea de investigación. Además, contribuirá a satisfacer las demandas actuales y futuras de la sociedad, con el objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas relacionadas con el área de estudio.

1.5. Delimitantes de la investigación (teórico, temporal, espacial)

1.5.1. Delimitación teórica

Las bases teóricas del presente estudio se encuentran circunscritas a la conceptualización del estrés como variable dependiente en el área de educación física, así como también, en la aplicación de un programa fundamentado en los principios del yoga para menores de edad.

1.5.2. Delimitación temporal

El intervalo de tiempo utilizado para la construcción y sustentación de la actual indagación será a partir de abril a mayo del año 2024.

1.5.3. Delimitación espacial

El estudio se desarrollará con alumnos de sexto grado de primaria de la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg, ubicada en el distrito de Comas y adscrita a la UGEL N°4, en la provincia de Lima, Perú.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes: Internacional y nacional.

2.1.1 Antecedentes Internacionales

En 2023, Pizarro V. llevó a cabo un estudio titulado "Impacto de un programa virtual de yoga y mindfulness en el bienestar de estudiantes con autismo en Chile", donde se observaron mejoras en áreas como la comunicación, el comportamiento, el procesamiento sensorial, las funciones ejecutivas y el estado emocional. El **Objetivo** principal de esta investigación fue analizar los efectos de un programa piloto de yoga y mindfulness en la regulación emocional y la atención de niños con Trastorno del Espectro Autista (TEA). **Metodología:** Se trabajó con un grupo de 16 niños de entre 8 y 12 años con TEA, quienes fueron asignados de forma aleatoria a uno de dos grupos: el grupo experimental, que participó en sesiones de yoga enfocadas en la atención plena, y el grupo control, que asistió a actividades diseñadas para mejorar habilidades sociales. Ambos programas constan de ocho sesiones distribuidas en dos meses. Para evaluar el bienestar emocional, se utilizaron la Escala de Afecto Positivo y Negativo y la versión chilena de la Medida de Atención Plena para Niños y Adolescentes. Además, se realizaron entrevistas semiestructuradas a los niños y sus cuidadores. Los datos se analizaron utilizando pruebas estadísticas como Wilcoxon, U de Mann-Whitney y el tamaño del efecto de Cohen. Aunque los **resultados** cuantitativos no mostraron diferencias significativas en la atención plena o el bienestar emocional tras la intervención, tanto los cuidadores como los niños informaron mejoras en bienestar general, capacidad de atención, relaciones sociales y resistencia física. En conclusión, se determinó que los programas virtuales son una opción viable para niños con TEA, y que tanto las intervenciones de yoga-mindfulness como las actividades centradas en habilidades sociales ofrecen beneficios similares para esta población. (8)

Valencia y Lazuela (2020). En su estudio "Factores mediadores del estrés infantil en situaciones de emergencia habitacional" España. **Objetivo:** Identificar factores familiares, personales y sociales que median en el desarrollo del estrés y su respuesta en niños y niñas, con el objetivo de

desarrollar programas de intervención psicosocial para abordar esta problemática. **Metodología:** El siguiente estudio es un estudio cualitativo que utiliza técnicas interesantes para encuestar a 6 niños y niñas, 5 entrevistas con niños y niñas y 4 entrevistas con figuras parentales y psicólogos. **Resultados:** Nos muestran que los factores que intervienen a nivel familiar son: dinámica de estabilidad, estilos de crianza, habilidades de afrontamiento y gestión de recursos a nivel individual: percepciones de recursos ambientales y factores estresantes y estrategias de afrontamiento y a nivel social: estatus socioeconómico y cultural; condiciones en el ámbito escolar: experiencias de éxito y fracaso y relaciones con los pares. **Conclusión:** Esta investigación nos dice que los padres y madres que están marcados por roles protectores trabajan con sus hijos durante el proceso de ejecución hipotecaria para garantizar que el estrés no sea tan doloroso como para que el niño decida ignorarlo. (9)

Vilcacundo (2020) en su estudio "Estrés infantil y métodos de afrontamiento en niños sometidos a violencia escolar" llevado a cabo en Ecuador, tuvo como **Objetivo:** examinar la prevalencia del estrés y las tácticas de manejo empleadas por niños que sufren acoso escolar en el Centro Educativo Mario Cobo Barona, en la Provincia de Tungurahua. **Metodología:** La investigación empleó un enfoque cuantitativo y correlacional en lugar de experimental. Se trabajó con una muestra de 102 estudiantes, con edades entre 8 y 12 años, del Centro Educativo Mario Cobo Barona en Tungurahua. Para la evaluación del estrés se utilizó el Inventario de Estresores Diarios Infantiles y se aplicaron criterios para identificar a los niños que habían sufrido acoso escolar. **Resultados:** Los hallazgos muestran que la gran mayoría de los niños (94.45%) experimentan niveles extremadamente altos de violencia escolar, mientras que un grupo minoritario (5.6%) enfrenta niveles altos. El 38.9% de los niños tiene estrés bajo, el 20.4% tiene estrés moderado, y el 40.7% enfrenta estrés alto. **Conclusión:** El estrés infantil se manifiesta de manera variada y afecta principalmente las relaciones sociales del niño. En el ámbito familiar, los signos de estrés suelen ser menos graves. (10)

2.1.2 Antecedentes Nacionales

Caycho y Olivera (2019) llevaron a cabo una investigación para evaluar si el estrés tiene un impacto en la manera en que los alumnos de 4to a 6to grado en una escuela privada en Lima, Perú, perciben su ambiente escolar. **Objetivo:** Determinar si existe alguna influencia del estrés en la percepción del entorno escolar de estos estudiantes. **Metodología:** Se aplicó un enfoque descriptivo-correlacional con una muestra no aleatoria de 162 niños de entre 9 y 12 años, provenientes de una institución en Villa El Salvador. **Resultado:** Los resultados no evidenciaron una relación significativa entre el estrés y la percepción del ambiente escolar. **Conclusión:** El análisis sugiere que el estrés no tiene un impacto notable en cómo los estudiantes valoran su entorno educativo. (11)

Jacinto (2019) realizó una investigación que exploró la "Relación entre el estrés diario y las estrategias de afrontamiento en niños de primaria de una escuela en Chiclayo, Perú". El estudio se centró en comprender cómo los factores de estrés cotidiano afectan las maneras en que los alumnos de primaria gestionan situaciones complicadas. **Objetivo:** El principal objetivo de este estudio fue examinar de qué manera el estrés cotidiano influye en las tácticas empleadas por los estudiantes de primaria para superar los desafíos diarios. **Metodología:** La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo con un diseño correlacional. Se tomó una muestra de 185 estudiantes, con edades entre 9 y 12 años, que cursan entre 4° y 6° grado en una escuela de Chiclayo. El 64% de los participantes eran varones y el 36% mujeres, con una edad media de 10.06 años y una desviación estándar de 0.76. **Resultados:** Los hallazgos mostraron que el estrés vinculado a factores familiares, sociales, académicos y cotidianos se asociaba significativamente con el uso de tácticas de afrontamiento menos efectivas, como conductas agresivas, la inclinación a no compartir problemas y la evitación, tanto en el plano cognitivo como conductual ($p < .01$). **Conclusión:** El estudio concluyó que los estudiantes que enfrentan altos niveles de estrés tienden a utilizar estrategias menos adecuadas para

afrontar los problemas, lo que intensifica sus dificultades, tanto en sus relaciones sociales como en su vida cotidiana. (12)

Fiorella Jackeline, Yauri Navarro (2021) llevó a cabo un análisis titulado "Estrés Cotidiano Infantil en niños del nivel primario de una Institución Particular, Huancayo", **Objetivo:** Investigar cómo se manifiesta y se maneja el estrés en los alumnos de educación primaria. **Metodología:** Este estudio adoptó un enfoque descriptivo dentro del marco científico. Se trató de una investigación de carácter básico, con un diseño observacional, prospectivo y transversal. La recolección de datos se realizó a través del Inventario de Estrés Cotidiano Infantil (IECI), una herramienta desarrollada por Victoria Trianes. La muestra consistió en 122 estudiantes de segundo a sexto grado, quienes fueron seleccionados mediante un muestreo no probabilístico en una escuela privada. **Resultados:** El análisis reveló que el 15.6% de los niños presentó niveles leves de estrés, el 12.3% mostró niveles graves, mientras que el 71.2% no evidenció problemas significativos relacionados con el estrés cotidiano. **Conclusión:** Para apoyar el desarrollo integral de los estudiantes, es fundamental fortalecer los lazos emocionales y afectivos entre ellos. También se recomienda realizar investigaciones adicionales para obtener una comprensión más completa sobre el estrés infantil en el contexto educativo. (13)

2.2 Bases Teóricas

2.2.1 Teoría Integrada basada en evidencia de Timothy McCall.

Esta teoría se basa en la comprensión del proyecto educativo diverso "Yoga Happy Kids". Timothy McCall, MD, autor de Preinscripción de yoga para la salud. Ella describe el yoga terapéutico como una práctica suave y educativa, pero también puede conllevar desafíos. Nos enfocamos en aumentar la conciencia corporal e incorporamos técnicas y movimientos posturales que enfatizan la respiración tranquila y regular. A diferencia de la fisioterapia tradicional, los practicantes de yoga terapéutico son más sensibles a los músculos, las articulaciones y el estado mental interno. Se pone especial énfasis en la relajación, y en casos severos, durante la quimioterapia o la

recuperación postoperatoria, se pueden realizar principalmente técnicas de relajación y respiración hasta que el paciente pueda recuperar la fuerza suficiente para seguir avanzando. (14)

La práctica del yoga ofrece beneficios terapéuticos que se basan principalmente en la observación y la experiencia directa. Aunque esto no siempre cumple con los rigurosos estándares de la evidencia científica, es importante considerar esta evaluación con seriedad. La práctica de yoga fortalece la habilidad para identificar estados internos, y los instructores con experiencia suelen desarrollar una notable capacidad para observar y comprender a sus alumnos de manera profunda. (14)

La respiración es la herramienta más importante del yoga. Los antiguos yoghis descubrieron que la respiración, que normalmente es involuntaria, tiene efectos significativos en el sistema nervioso si se controla conscientemente, con la posibilidad de aumentar la activación o de ayudar a la relajación, en función de la práctica. Mediante el yoga, te das cuenta de cómo tu respiración influye en cómo te sientes y en cómo la puedes utilizar para modificar tu existencia. El enfoque principal del yoga es el de ralentizar y hacer más profunda la respiración, pero el yoga también se centra en hacer la inspiración y la espiración tan suaves como sea posible, sin saltos ni tropiezos. Controlar las fluctuaciones de la respiración, según la sabiduría del yoga, ayuda a calmar las fluctuaciones de la mente. (14)

En conclusión, Timothy McCall describe el yoga terapéutico como una práctica suave enfocada en la conciencia corporal, la alineación postural y la respiración rítmica para promover la relajación. Destaca su utilidad en pacientes gravemente enfermos, donde la práctica puede centrarse únicamente en técnicas de respiración y relajación. Además, subraya la importancia de la respiración consciente para calmar el sistema nervioso y la mente, mejorando el bienestar general.

2.2.2. Teoría integrada basadas en evidencia de Hans Selye

Esta teoría se centra en la variable del estrés infantil. El Dr. Hans Selye, creador del concepto de "Síndrome General de Adaptación" (SGA), propone

un modelo teórico que describe el estrés como una serie de respuestas fisiológicas organizadas frente a estímulos perjudiciales. En este contexto, el estrés no se considera una demanda en sí misma, sino la respuesta del cuerpo ante dicha demanda. Selye identificó tres fases clave en el SGA: la fase de alarma, donde se detecta el estrés y el sistema nervioso simpático se activa para enfrentar la situación; la fase de resistencia, donde el cuerpo se esfuerza por adaptarse y mantener el equilibrio si el estrés persiste; y la fase de agotamiento, donde, al no disponer de suficientes recursos para enfrentar el estrés, el cuerpo pierde la capacidad de adaptación. Según este modelo, el estrés puede ser positivo o negativo, dependiendo de si la persona logra manejar y recuperarse de la situación de manera efectiva. (15)

El estrés, en un primer momento, actúa como una respuesta protectora en la que el organismo se prepara para manejar situaciones percibidas como peligrosas o desafiantes. Esta reacción es innata y ocurre de manera instintiva, aunque es posible intervenir para modificarla. Durante este proceso, se producen ajustes en los niveles hormonales del hipotálamo y en las glándulas pituitaria y suprarrenal, lo que activa de manera intensa el sistema nervioso simpático, preparando al cuerpo para enfrentar la situación. (15)

El sistema nervioso no es capaz de diferenciar entre una amenaza física tangible y un estrés generado por la mente. Es completamente normal sentir tensión ante situaciones como un accidente que está a punto de ocurrir, el peligro de ser atropellado o la posibilidad de ser atacado por un perro enfurecido. De manera similar, experimentamos una respuesta de estrés cuando pensamos en futuros exámenes, tenemos que hablar frente a un grupo o enfrentamos cualquier situación que nos cause temor. En resumen, el estrés es cómo el cuerpo se adapta a los retos diarios. Aunque compartimos síntomas, cada persona vive el estrés de manera única, reflejando nuestras diferencias individuales a pesar de nuestras similitudes. (15)

La teoría enfatiza que las estrategias de afrontamiento y las respuestas emocionales dependen de las percepciones y evaluaciones de un individuo.

Además, el estrés no es sólo una reacción automática, sino un proceso activo de interacción entre las personas y su entorno. (15)

Seeley observó que el estrés puede tener efectos tanto positivos como negativos, dependiendo de lo bien que una persona pueda manejarlo y recuperarse de él. Inicialmente, el estrés funciona como un mecanismo de defensa natural, induciendo cambios neuroendocrinos en el hipotálamo, la glándula pituitaria y las glándulas suprarrenales, y estimulando significativamente el sistema nervioso autónomo simpático. Además, el sistema nervioso no distingue entre estrés físico y mental, reaccionando de la misma manera a todas las amenazas percibidas, ya sean físicas o psicológicas. Si bien los síntomas del estrés pueden ser similares, la capacidad de cada persona para adaptarse al estrés difiere.

2.3 Marco conceptual:

2.3.1 Concepto Yoga como programa Educativo

Helen Purpehat nos cuenta en su libro "Yoga, la aventura de un niño" que el yoga se ha convertido en una actividad infantil popular en todo el mundo. Es genial para calentar o estirar. Practicar yoga para niños puede ayudarlos a concentrarse en su respiración, sentirse más tranquilos y prepararlos para las actividades diarias. (16)

Como elementos del yoga, estas posturas ayudan a fortalecer el cuerpo y hacerlo más flexible. La segunda parte de Yoga en la Luz trata de la práctica de asanas. Empiece por explicar los requisitos para una práctica adecuada del yoga, Importancia de la dieta, importancia de la respiración, posturas de yoga, lo que se debe y no se debe hacer al practicar yoga. (17)

Según André Van Lisbeth, Las Técnicas de Respiración (Pranayama) incluidas en el Programa Educativo de Yoga Happy Kids es el texto más completo sobre la respiración yóguica y su capacidad para proporcionar calma y concentración profunda. (18)

En Aprenda a meditar, Eric Harrison subraya que la meditación no solo tiene el propósito de relajar, sino que también afina la mente y fomenta un estado

de alerta continua. Al combinar serenidad con enfoque consciente, se pueden apreciar mejoras en varios aspectos de la vida. A través de indicaciones claras y accesibles, el autor motiva a los lectores a alcanzar una satisfacción que trascienda la simple salud física. (19)

El Dr. Herbert Benson introdujo el concepto de respuesta de relajación, que se ha convertido en un método ampliamente aceptado entre los profesionales médicos para abordar los efectos negativos del estrés, la depresión y la hipertensión. Este enfoque es ahora una recomendación estándar para el tratamiento de estas afecciones. (20)

Según Adele Deborah, Yama y Niyama proporcionan la sabiduría y claridad requeridas para desbloquear las fuerzas internas. En su libro, se examinan las Yamas, que constituyen las primeras cinco pautas, incluyendo la no violencia, la prohibición del robo, la moderación, la falta de apego y la veracidad. En cuanto a los Niyamas, estos incluyen la pureza, la autodisciplina, el contentamiento, la entrega y la autoobservación. (21)

Según Inmaculada Martín del Campo, Dhyana representa una de las prácticas más antiguas en el ámbito del bienestar psicofísico. Esta técnica de meditación, con raíces profundas en la tradición, te permite explorar tu subconsciente a través de la meditación guiada, facilitando una comprensión más profunda de ti mismo. (22)

La primera dimensión referida a esta variable es la respiración que corresponde a la primera dimensión de la variable Yoga y hace referencia a Indra Devi, nos habla que, para liberar la mente del miedo, la ansiedad y la tensión, es fundamental reconocer la conexión espiritual del ser humano con las fuerzas cósmicas del universo. Esta conexión nos ayuda a encontrar un equilibrio interno y a comprender nuestra relación con el todo.

La salud física y mental, así como nuestra fuerza y capacidad para resistir enfermedades, fatiga, depresión y tensión, dependen en gran medida del oxígeno. El oxígeno es crucial para el buen funcionamiento del corazón y el cerebro. Sin una respiración adecuada, no podemos alcanzar una buena

salud, una mente clara ni un espíritu vivaz; por el contrario, la falta de oxígeno puede llevar a la depresión, la falta de energía y la fatiga crónica.

Practicar la respiración profunda nos ayuda a mantenernos jóvenes, saludables y fuertes. Esta práctica nos permite controlar nuestras emociones y deseos, y mejorar nuestras capacidades mentales y habilidades innatas. Además, la respiración profunda nos ayuda a ganar confianza y fe en nosotros mismos, reconociendo nuestra conexión integral con el universo. (23)

En el ámbito del Yoga, la meditación se explora a partir de las ideas de Olivia H. Miller, quien destaca que una práctica regular de yoga no solo beneficia la salud y la flexibilidad física, sino que también contribuye a mantener la juventud y equilibrar el estado emocional. Este recurso interactivo, adecuado para cualquier nivel de experiencia, se aleja de los enfoques convencionales al enfocarse en la práctica activa. Ofrece una amplia gama de posturas, ejercicios de calentamiento y técnicas de respiración y meditación, proporcionando las herramientas necesarias para realizar estos ejercicios correctamente.

Las posturas se ilustran con instrucciones claras y detalladas, organizadas paso a paso, que resaltan los diversos beneficios físicos, emocionales y espirituales del yoga regular. Estas instrucciones están formuladas para ser comprensibles y fáciles de seguir durante la práctica, eliminando información redundante y facilitando la ejecución correcta de las técnicas.

La guía está diseñada para que el yoga sea fácil de empezar y mantener. Con instrucciones precisas y sin información adicional innecesaria, se alienta a los usuarios a integrar el yoga en su rutina diaria y disfrutar de sus beneficios. (24)

2.3.2 Concepto Estrés:

Victoria Trianes describe el estrés como una condición que involucra cuatro elementos clave. Primero, debe haber una situación o evento concreto que pueda perturbar el equilibrio físico y mental del individuo. Además, para

mejorar la legibilidad del texto, se ha optado por utilizar términos inclusivos que abarcan ambos géneros; por ejemplo, las palabras "niño" o "maestra" se emplean para referirse a ambos sexos.

Este desequilibrio se manifiesta en un estado de activación con consecuencias neurofisiológicas, cognitivas y emocionales, perturbando la adaptación de la persona. Las definiciones de estrés incluyen estas cuatro características y se refieren tanto a las circunstancias o acontecimientos que provocan el malestar (estrés como estímulo) como a la reacción de la persona ante estas situaciones (estrés como respuesta), manifestándose en alteraciones del comportamiento y sensaciones desagradables, que pueden llegar a ser problemas médicos o psicológicos. (25)

La primera dimensión de esta variable es la imagen propia corresponde a la primera dimensión de la variable Estrés y hace referencia a tal Angie Ramos en su libro "Alimentación Intuitiva" nos dice que el amor propio y la imagen que tenemos de nosotros mismos son fundamentales para llevar una vida plena y satisfactoria. Aunque no son los únicos componentes, son dos de los más importantes. El amor propio está profundamente relacionado con la autoestima y la confianza en uno mismo para ser y hacer lo necesario para vivir feliz y exitosamente. A menudo pensamos que no sufrimos de baja autoestima solo porque cuidamos nuestra apariencia física, pero no comprendemos su verdadero impacto y los aspectos más sutiles de ella. La autoestima es esencial para nuestra supervivencia, ya que sin ella podemos experimentar desconfianza en nosotros mismos y un profundo sentido de incapacidad.

La autoimagen de una persona incluye todas las percepciones que tiene sobre sí misma: cómo supone que la ven los otros, su propio nivel de autoaceptación y su percepción de si es bien recibida por los demás. Una percepción negativa de uno mismo puede llevar a comportamientos dañinos, como comer compulsivamente, trastornos alimentarios, depresión, estrés emocional y problemas en las relaciones personales. La autoestima y la imagen personal están estrechamente relacionadas; si no te gustas a ti misma y no tienes una buena opinión de ti, esto se traducirá en una baja

autoestima. De igual manera, una baja autoestima afectará negativamente tu imagen personal, haciéndote enfocar más en las cosas que no te gustan de ti misma y aumentando la desconfianza en ti y el sentido de incapacidad. (26)

La segunda dimensión de la variable se enfoca en el aspecto académico. La Dra. Esther Barradas, en su investigación, aborda cómo el estrés en el ámbito educativo adopta formas distintas dependiendo de las características propias del entorno en el que surge. De forma similar a cómo se clasifica el estrés en lo personal o familiar, en el contexto escolar este fenómeno puede adquirir diferentes formas, como el relacionado con las actividades académicas o los exámenes. Este tipo de estrés es frecuente en el contexto educativo y puede originarse por diversos factores, como las exigencias en el rendimiento, la carga de tareas o las altas expectativas.

La definición del estrés académico resulta compleja por múltiples motivos, incluido el hecho de que a menudo se privilegian los enfoques cuantitativos, ignorando los aspectos cualitativos. De manera similar, se pueden identificar diferencias teóricas y metodológicas entre los distintos enfoques y las herramientas utilizadas en la investigación. Además, el estrés académico puede llevar a problemas de desajuste escolar, donde los estudiantes tienen dificultades para adaptarse a las exigencias del entorno educativo, y a la inadaptación escolar, que se manifiesta en problemas para integrarse y prosperar en el ámbito académico. Estas dificultades indican la necesidad de investigar el estrés académico y sus efectos desde una variedad de enfoques más complejos. (27)

La tercera dimensión de esta variable, denominada Relación con iguales, coincide con la dimensión del Estrés. Victoria Trianes, en su libro "Estrés en la infancia", señala que, a pesar de la creencia generalizada de que la infancia es un período sin preocupaciones ni responsabilidades adultas, la realidad es que muchos niños experimentan angustia y respuestas emocionales negativas debido a problemas en sus entornos familiar, escolar y social. Estos problemas pueden incluir situaciones traumáticas como el nacimiento de un nuevo hermano, conflictos familiares, pérdida de seres

queridos, enfermedades graves y mudanzas. Además, cambios en el entorno escolar, como cambiar de escuela, repetir grados, tener nuevos maestros o enfrentar malas calificaciones, así como eventos sociales como perder amigos, sufrir rechazo por parte de compañeros o enfrentar desastres naturales, también pueden provocar estrés en los niños.

La cuestión de si los niños experimentan estrés y en qué situaciones se produce es muy importante. Este libro aborda estos temas y proporciona numerosos ejemplos de la amplia experiencia del autor. El autor presenta un enfoque educativo que permite reconocer el estrés en los niños, plantea formas de prevenir su aparición y brinda recomendaciones para afrontarlo y superarlo.

Además de los aspectos emocionales, el libro analiza cómo la carencia de habilidades sociales y las dificultades económicas pueden influir en el estrés infantil. Esto pone de manifiesto la importancia de no limitarse a detectar los síntomas del estrés en los niños, sino también de abordar las raíces profundas que pueden dificultar su capacidad para enfrentar situaciones complicadas. (28)

La cuarta dimensión de esta variable abarca el impacto familiar, según lo expuesto por Victoria Trianes en "El estrés de la infancia". A pesar de la percepción común de que la infancia es un período alegre y sin preocupaciones, muchos niños experimentan angustia y reacciones emocionales negativas a causa de situaciones familiares. Cambios como la llegada de un nuevo hermano, problemas con los padres, la muerte de alguien cercano, enfermedades graves o mudanzas pueden desestabilizar el entorno familiar y ejercer una influencia profunda en la salud y el desarrollo emocional de los niños.

El libro aborda estas preocupaciones, explorando las condiciones bajo las cuales los niños experimentan estrés y cómo se puede superar. A través de numerosos ejemplos, la autora explica cómo identificar el estrés infantil, las estrategias para prevenirlo y las acciones necesarias para ayudar a los niños a enfrentarlo. La obra destaca la importancia de reconocer los signos de

desajuste y tensión familiar, ofreciendo pautas claras y didácticas para que padres, educadores y profesionales puedan intervenir de manera efectiva y brindar el apoyo necesario a los niños en situaciones estresantes. (28)

2.4. Definición de términos básicos

- Estrés: Conjunto de reacciones físicas y psicológicas que experimenta una persona cuando se enfrenta a situaciones o fuerzas externas que superan su capacidad para manejarlas (29).
- Imagen propia: El poder sobre la representación visual de uno mismo da a cada individuo el control total sobre cómo se presenta y se distribuye su apariencia. (30).
- Académico denota aquello que está asociado con organizaciones educativas oficiales o centros de aprendizaje formal. (31).
- Relación con iguales: Son interacciones y conexiones que las personas establecen con otras que tienen características similares, como la edad, el sexo, los intereses o el estatus social (32).
- Familiar: Es todo lo relacionado con la unidad familiar, como costumbres, tradiciones y normas paternas, entre otras (33).

III. HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. Hipótesis (general y específicas).

3.1.1. Hipótesis general

- Existe una relación significativa de la efectividad del programa educativo “Yoga Happy Kids” en el nivel de estrés en estudiantes del sexto grado “A” y “B” de la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg, Comas, 2024.

3.1.2 Hipótesis específica

- Existe una relación significativa de la efectividad del programa educativo “Yoga Happy Kids” en el nivel de estrés específicamente en la dimensión imagen propia en los estudiantes de sexto grado “A” y “B” de la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg, Comas, 2024, antes y después de su aplicación.
- Existe una relación significativa de la efectividad del programa educativo “Yoga Happy Kids” en el nivel de estrés específicamente en la dimensión académico en los estudiantes de sexto grado “A” y “B” de la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg, Comas, 2024, antes y después de su aplicación.
- Existe una relación significativa de la efectividad del programa educativo “Yoga Happy Kids” en el nivel de estrés específicamente en la dimensión relación con iguales en los estudiantes de sexto grado “A” y “B” de la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg, Comas, 2024, antes y después de su aplicación.
- Existe una relación significativa de la efectividad del programa educativo “Yoga Happy Kids” en el nivel de estrés específicamente en la dimensión familiar en los estudiantes de sexto grado “A” y “B” de la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg, Comas, 2024, antes y después de su aplicación.

3.1.1. Operacionalización de variables (Definición conceptual y operacional de variables, Dimensiones, Indicadores, índices/ítems, método y técnica)

VARIABLE INDEPENDIENTE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	OPERACIONAL DE VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	INDICE/ ITEMS	MÉTODO
Programa de Yoga Happy Kids	El yoga es una práctica de integración de cuerpo y mente que mejora la flexibilidad, la fuerza y la función general del cuerpo, así como la paz y la claridad mental" (34)	Es un modelo curricular que se encarga de mediar el nivel de estrés, que consta de 2 dimensiones.	Respiración	Respiración profunda		
				Respiración rápida		
			Meditación	Postura de equilibrio		
				Relajación muscular		
Nivel de Estrés	Es una reacción natural del organismo ante circunstancias exigentes, y esta emoción en muchos otros ámbitos de la vida de una persona. (35)	Consta de un instrumento confiable con baremos peruanos, que consta de 4 dimensiones	Imagen propia	Desconfianza de si	(1 - 5)	Nunca A veces Siempre
				Sentido de incapacidad		
			Académico	Desajuste escolar	(6 - 11)	
				Inadaptación social		
			Relación con iguales	Incapacidad social	(12- 16)	
				Problemas socioemocionales		
				Desajuste familiar		
			Familiar	Tensión familiar		

IV. METODOLOGÍA

4.1. Metodología

Esta investigación es de tipo aplicado porque, conforme a su objetivo, impacta directamente en la toma de decisiones prácticas y se basa en los resultados específicos obtenidos para fundamentar dichas decisiones. (36)

En similar forma, el estudio se basa en un enfoque cuantitativo, orientándose en la recolección y análisis de datos para resolver las interrogantes planteadas y confirmar hipótesis previamente formuladas. Este enfoque pone énfasis en la medición numérica, el conteo y la aplicación de técnicas estadísticas para identificar patrones específicos dentro de una población. (37),

Con un corte longitudinal tanto de entrada como de salida porque se busca registrar información de los estudiantes en su entorno, bajo los diferentes periodos donde se aplicará el programa así mismo se centra en analizar cómo se comportan las variables a través del tiempo y en diferentes contextos, adaptándose a las particularidades del problema y las características de las variables. (38)

El nivel es de tipo explicativo porque se centra en investigar las causas y efectos asociados con la interacción entre variables. (39)

El diseño es pre- experimental, porque se va analizar en dos tiempos un antes y un después, es decir, dos cortes en el tiempo, esto permitirá evaluar los efectos producidos, lo que hace que su valor científico sea bastante cuestionable y debatible. En este caso se estará aplicando un programa de yoga en estudiantes de 6to grado "A" primaria de la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg, y por último se culminó con el siguiente diseño. (40)

G O1 X O2

Donde:

X= Variable Dependiente: nivel de estrés

O1= Medición pre- experimental de la variable independiente: programa Yoga Happy Kids

O2= Medición post-experimental de la variable independiente: programa de Yoga Happy Kids

Se trabajó con un único grupo para implementar el programa. La intervención se llevó a cabo a través de varias sesiones, planteando una posible solución. El diseño se considera pre-experimental, ya que incluyó una evaluación antes y después del programa, pero no contó con grupos de control.

4.2. Método de investigación

El enfoque de investigación utilizado es el método hipotético-deductivo. Este método arranca con la observación de casos específicos para identificar un problema y, a través de un proceso inductivo, desarrolla una teoría. Posteriormente, se basa en esta teoría para formular hipótesis de manera deductiva, que luego serán comprobadas mediante la recolección y análisis de datos empíricos. (41)

4.3. Población y muestra

4.3.1. Población

La población de estudio fue finita, ya que se conocía el número exacto de todo el elemento que componen en el conjunto, El estudio se realizó con una población de 60 estudiantes, varones y mujeres de sexto grado "A" Y "B" de la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg, comas, 2024. (42)

4.3.2. Muestra

La muestra se definió con un 95% de nivel de confianza y un margen de error del 5%, usando la técnica de muestreo aleatorio proporcional. Se obtuvo una muestra de 52 estudiantes de un total de 60 del sexto grado "A" y "B" en la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg, Comas, 2024. Para asegurar la representatividad de la muestra, se realizó una selección aleatoria de las unidades de análisis. Explicar o fundamentar en que consiste, La selección aleatoria de las unidades de análisis implica que cada estudiante tuvo la misma probabilidad de ser elegido, lo que refuerza la validez de los resultados obtenidos en el estudio. Por lo tanto, la combinación de un alto nivel de confianza, un margen de error aceptable, y el uso de muestreo aleatorio proporcional contribuyen a obtener datos fiables y representativos sobre los estudiantes de la institución. Esto es fundamental para las conclusiones del estudio y la toma de decisiones informadas.

$$\frac{(Z_{\frac{1-\alpha}{2}})^2 * p * q * N}{d^2 * (N - 1) + (Z_{\frac{1-\alpha}{2}})^2 * p * q}$$

$$n_f = \frac{n}{1 + \frac{n}{N}}$$

Donde:

N: Tamaño de la población = 60
Alfa (Máximo error tipo I): α = 0.05
Nivel de Confianza: $1 - \alpha/2$ = 0,975
Z de $(1 - \alpha/2)$ se busca en la tabla = 1,96
Es el valor de la abscisa de la curva normal para una probabilidad del 95% de confianza.

P = Prevalencia de la enfermedad, se asume $P = 0,50$ (50%)

q = Complemento de p, $q = 1 - p$; es decir $q = 0,50$

d = Precisión = 0,05

η = Tamaño óptimo de muestra.

η_f = Tamaño final de muestra.

Por lo tanto, el estudiante a seleccionar de manera aleatoria será:

$$\eta = \frac{(1.96)^2(50)(50)(60)}{(5)^2(60-1) + (1.96)^2(50)(50)} = \frac{(3.8416)(150000)}{(25)(59) + (3.8416)(2500)}$$
$$\eta = \frac{576240}{11079} = 52.01$$

Redondeando: $\eta = 52$ $n_f = \frac{52}{1 + \frac{52}{60}} = 27,6 \approx 28$

4.3.3. unidad de análisis

Un estudiante de 6to grado "A" de nivel primario.

4.3.4. criterios de inclusión y exclusión

Los criterios de inclusión fueron:

- Estudiantes inscritos en la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg. (Anexo 01)
- Estudiantes que desearon participar en el estudio. (Anexo 03)

Los criterios de exclusión fueron:

- Estudiantes que no asistieron por diferentes motivos.
- Estudiantes de otros colegios.
- Estudiantes que no desearon participar de la investigación.

4.4. Lugar de estudio y periodo desarrollado

Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg, Comas, 2024

4.5. Técnicas e Instrumentos para la Recolección de la información

4.5.1 Técnicas

Se aplicó la técnica de recopilación de datos mediante el cuestionario para poder entender como el programa "Yoga Happy Kids" es útil sobre los estudiantes, recoger de forma sistemática y estandarizada información

sobre los estudiantes del nivel primario de la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg (43)

4.5.2 Instrumento

Instrumento 01: cuestionario para medir el nivel de estrés.

Inventario infantil de estresores cotidianos (IIEC)-(ANEXO N°2)

Se aplicó un instrumento para poder recolectar los datos e información de los estudiantes que servirán como registro de los distintos niveles de estrés de cada uno de ellos, aquel instrumento mide los niveles de estrés en estudiantes. Se optó por el Inventario Infantil de Estresores Cotidianos, creado por la doctora Victoria Trianes Torres, el cual está formado por 21 ítems. Un ítem está diseñado para evaluar si el participante es apto para completar el inventario.

Este cuestionario, creado por Trianes y Blanca en 2009 y citado por (SiC; Osika et al., 2007), está diseñado para evaluar los niveles de estrés en niños de 9 a 12 años. Consta de 21 ítems distribuidos en cuatro categorías: autoimagen (ítems 1 a 5), aspectos académicos (ítems 6 a 11), relaciones interpersonales (ítems 12 a 16) y ámbito familiar (ítems 17 a 21), que en conjunto proporcionan una puntuación global sobre el estrés cotidiano. El cuestionario también cuenta con una alta consistencia interna, con un alfa de Cronbach de 0,86. (44)

Este instrumento se sometió a criterios de validación teórica y empírica, El análisis del instrumento del Test de Estrés versión adaptada (21) ítems evidenció una alta consistencia interna, expresada por el coeficiente Alfa de Cronbach (0,86). (44)

El test fue evaluado por expertos con el uso de la "Prueba t de Student para datos emparejados". Los resultados mostraron un alto grado de acuerdo entre los evaluadores, con valores superiores a 0,80 y una

significación estadística de $p < 0,05$, lo que asegura que el instrumento cuenta con validez de contenido. (44)

Rango de nivel de estrés infantil

Puntos	Nivel de porcentual	Nivel
0-7	0 - 33%	Leve
8-14 puntos	34 - 66%	Moderado
15-22 puntos	67 - 100%	Profundo

4.6. Análisis y Procesamiento de datos

En este estudio, se realizó un procesamiento y análisis estadístico de la información recabada mediante el cuestionario. Los datos fueron codificados y estructurados para garantizar su exactitud y facilitar su análisis. Para el análisis descriptivo, se emplearon medianas, desviaciones estándar y porcentajes para resumir las respuestas de cada variable y dimensión. Se aplicaron pruebas estadísticas para evaluar hipótesis y determinar relaciones y diferencias significativas entre las variables investigadas. Se revisaron los resultados de los cuestionarios para identificar tendencias. Los hallazgos se analizaron en función de los objetivos del estudio, tomando en cuenta las limitaciones y proporcionando sugerencias para futuras investigaciones. El análisis se llevó a cabo con el software estadístico SPSS versión 27, lo que simplificó el proceso y garantizó la precisión de las conclusiones.

4.7. Aspectos éticos en investigación

Esta investigación dio prioridad a las consideraciones éticas y a la protección de los derechos de los participantes. Los datos obtenidos se utilizaron únicamente para los propósitos de este estudio y no se divulgarán ni se compartirán con terceros. Para garantizar que la investigación sólo sirviera para mejorar la salud de los estudiantes, los datos se gestionan de forma segura y anónima, fueron incluidos en los informes y resultados.

V. RESULTADOS

5.1 Resultados descriptivos

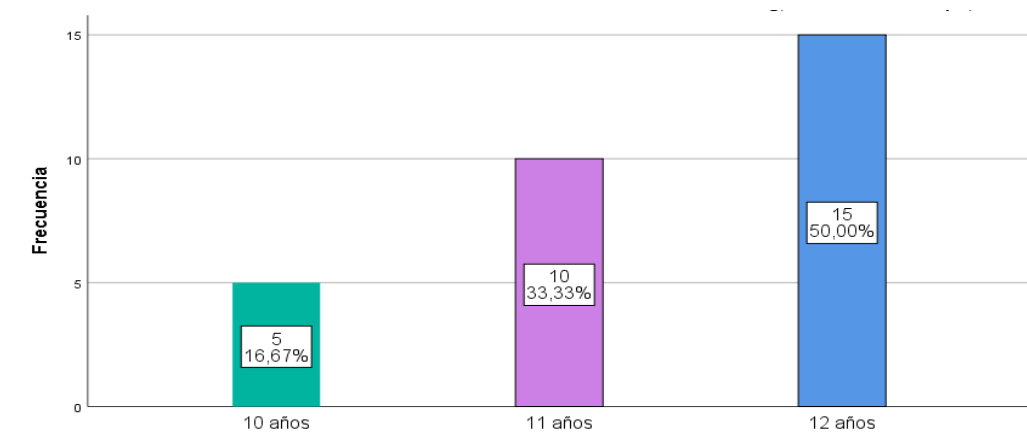
Tabla 1.

Edad de los estudiantes de la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg, Comas, 2024.

	N	%
10 años	5	16,7
11 años	10	33,3
12 años	15	50,0
Total	30	100,0

Gráfico 1.

Edad de los estudiantes de la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg, Comas, 2024.



En la tabla 1 y en el gráfico 1 se observa de 30 encuestados en cuanto la edad de los estudiantes de la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg, Comas - San Felipe, 2024, el 50,00% (15) tienen 12 años, el 33,33% (10) tienen 11 años y el 16,67% (5) tienen 10 años.

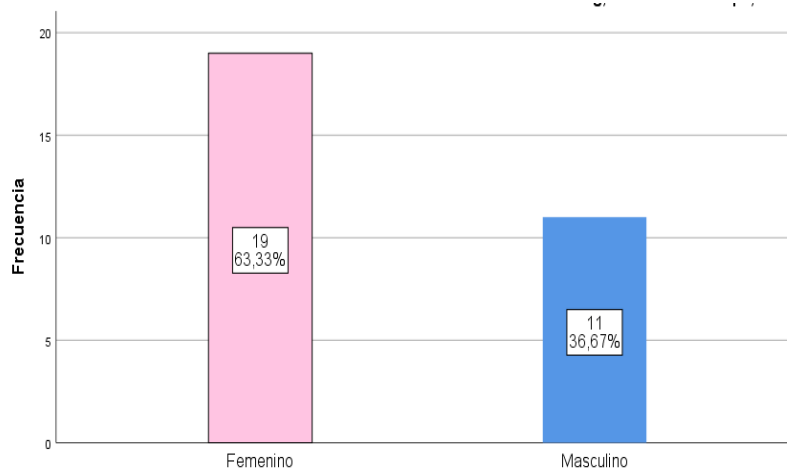
Tabla 2.

Sexo de los estudiantes de la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg, Comas, 2024.

	N	%
Femenino	19	63,3
Masculino	11	36,7
Total	30	100,0

Gráfico 2.

Sexo de los estudiantes de la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg, Comas, 2024.



En la tabla 1 y en el gráfico 1 se observa de 30 encuestados en cuanto el sexo de los estudiantes de la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg, Comas - San Felipe, 2024, el 63,33% (19) son del sexo femenino, 36,67% (11) son del sexo masculino.

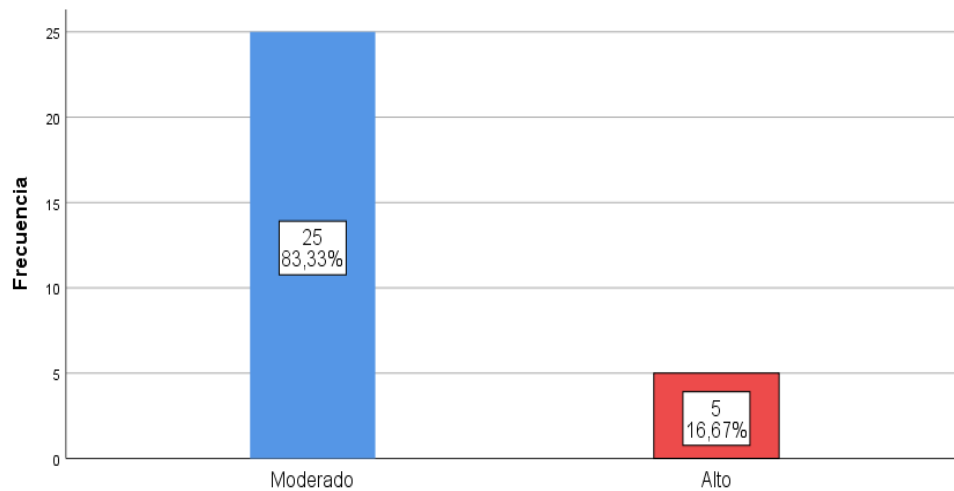
Tabla 3

Nivel de estrés antes de la aplicación del programa educativo “Yoga Happy Kids” a los estudiantes de la institución educativa privada Johannes Gutenberg, Comas, 2024

Nivel de estrés antes	N	%
Moderado	25	83,3
Alto	5	16,7
Total	30	100,0

Gráfico 3

Nivel de estrés antes de la aplicación del programa educativo “Yoga Happy Kids” a los estudiantes de la institución educativa privada Johannes Gutenberg, Comas, 2024



Se evaluaron un total de 30 estudiantes donde 83,33% (25) tienen un nivel de estrés moderado y 16,67% (5) tienen un nivel de estrés alto, esto antes de la aplicación del programa “Yoga Happy Kids”. Los estudiantes participantes son del sexto grado “A” y “B” de educación primaria de la institución educativa privada Johannes Gutenberg, Comas – San Felipe, 2024; como se muestra en la Tabla 3 y Gráfico 3.

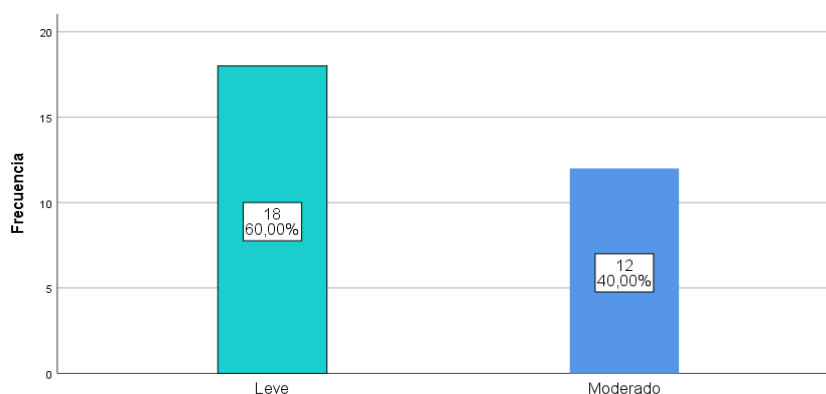
Tabla 4

Nivel de estrés después de la aplicación del programa educativa “Yoga Happy Kids” a los estudiantes de la institución educativa privada Johannes Gutenberg, Comas, 2024

Nivel de estrés después	N	%
Leve	18	60,0
Moderado	12	40,0
Total	30	100,0

Gráfico 4.

Nivel de estrés después de la aplicación del programa educativa “Yoga Happy Kids” a los estudiantes de la institución educativa privada Johannes Gutenberg, Comas, 2024



Se evaluaron un total de 30 estudiantes donde 60% (18) tienen un nivel de estrés leve y 40% (12) tienen un nivel de estrés moderado, esto después de la aplicación del programa “Yoga Happy Kids”. Los estudiantes participantes son del sexto grado “A” y “B” de educación primaria de la institución educativa privada Johannes Gutenberg, Comas – San Felipe, 2024; como se muestra en la Tabla 4 y Gráfico 4.

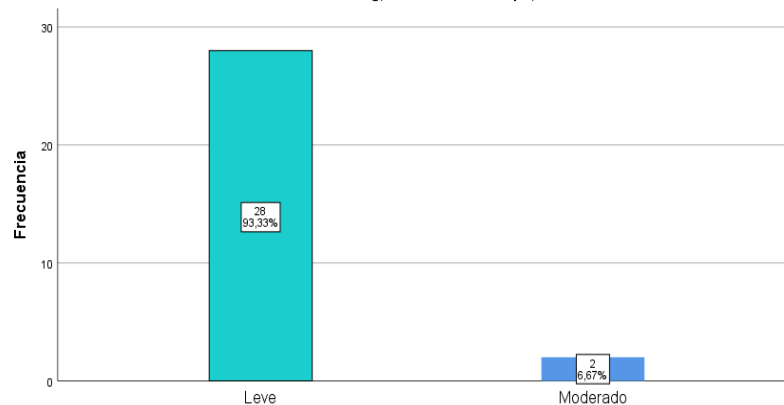
Tabla 5

Identificar el nivel de estrés de imagen propia, antes de la aplicación del programa educativo Yoga Happy Kids en los estudiantes de sexto grado “A” y “B” de nivel primaria de la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg, Comas, 2024

	N	%
Leve	28	93,3
Moderado	2	6,7
Total	30	100,0

Gráfico 5.

Identificar el nivel de estrés de imagen propia, antes de la aplicación del programa educativo Yoga Happy Kids en los estudiantes de sexto grado “A” y “B” de nivel primaria de la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg, Comas, 2024.



Se evaluaron un total de 30 estudiantes donde 93,33% (28) tienen un nivel de estrés leve y 6,67% (2) tienen un nivel de estrés moderado, esto antes de la aplicación del programa “Yoga Happy Kids”. Los estudiantes participantes son del sexto grado “A” y “B” de educación primaria de la institución educativa privada Johannes Gutenberg, Comas – San Felipe, 2024; como se muestra en la Tabla 5 y Gráfico 5.

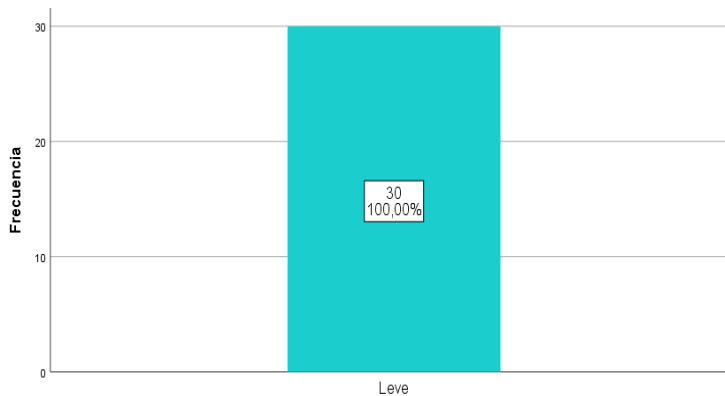
Tabla 6

Identificar el nivel de estrés de imagen propia, después de la aplicación del programa educativo Yoga Happy Kids en los estudiantes de sexto grado “A” y “B” de nivel primaria de la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg, Comas, 2024

	N	%
Leve	30	100,0

Gráfico 6.

Identificar el nivel de estrés de imagen propia, después de la aplicación del programa educativo Yoga Happy Kids en los estudiantes de sexto grado “A” y “B” de nivel primaria de la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg, Comas, 2024.



Se evaluaron un total de 30 estudiantes donde 100,00% (30) tienen un nivel de estrés leve, esto después de la aplicación del programa “Yoga Happy Kids”. Los estudiantes participantes son del sexto grado “A” y “B” de educación primaria de la institución educativa privada Johannes Gutenberg, Comas – San Felipe, 2024; como se muestra en la Tabla 6 y Gráfico 6.

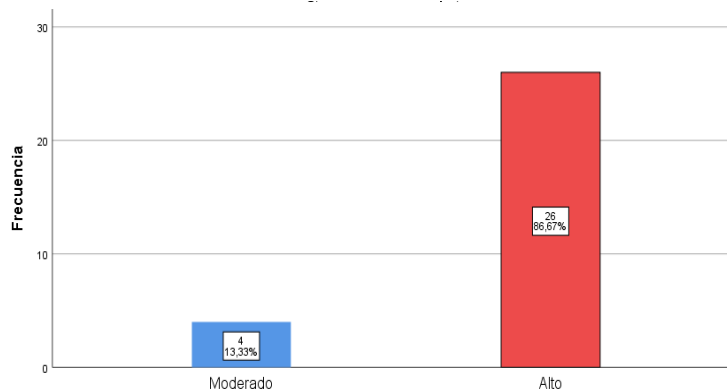
Tabla 7

Identificar el nivel de estrés académico, antes de la aplicación del programa educativo Yoga Happy Kids en los estudiantes de sexto grado “A” y “B” de nivel primaria de la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg, Comas, 2024

	N	%
Moderado	4	13,3
Alto	26	86,7
Total	30	100,0

Gráfico 7

Identificar el nivel de estrés académico, antes de la aplicación del programa educativo Yoga Happy Kids en los estudiantes de sexto grado “A” y “B” de nivel primaria de la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg, Comas, 2024



Se evaluaron un total de 30 estudiantes donde 86,67% (26) tienen un nivel de estrés alto y 13,33% (4) tienen un nivel de estrés moderado, esto antes de la aplicación del programa “Yoga Happy Kids”. Los estudiantes participantes son del sexto grado “A” y “B” de educación primaria de la institución educativa privada Johannes Gutenberg, Comas, 2024; como se muestra en la Tabla 7 y Gráfico 7.

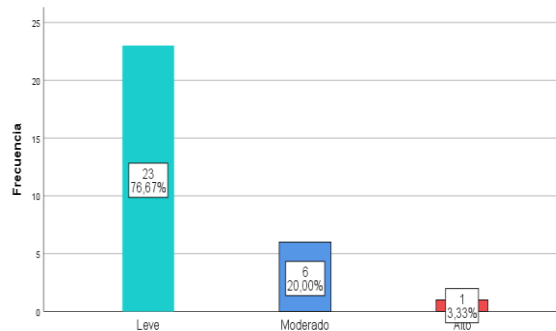
Tabla 8

Identificar el nivel de estrés académico, después de la aplicación del programa educativo Yoga Happy Kids en los estudiantes de sexto grado “A” y “B” de nivel primaria de la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg, Comas, 2024

	N	%
Leve	23	76,7
Moderado	6	20,0
Alto	1	3,3
Total	30	100,0

Gráfico 8

Identificar el nivel de estrés académico, después de la aplicación del programa educativo Yoga Happy Kids en los estudiantes de sexto grado “A” y “B” de nivel primaria de la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg, Comas, 2024



Se evaluaron un total de 30 estudiantes donde 76,67% (23) tienen un nivel de estrés leve, 20,00% (6) tienen un nivel de estrés moderado y 3,33% (1) tienen un nivel de estrés alto, esto después de la aplicación del programa “Yoga Happy Kids”. Los estudiantes participantes son del sexto grado “A” y “B” de educación primaria de la institución educativa privada Johannes Gutenberg, Comas, 2024; como se muestra en la Tabla 8 y Gráfico 8.

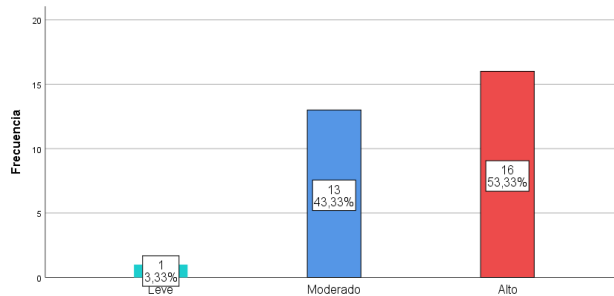
Tabla 9

Identificar el nivel de estrés en relaciones iguales, antes de la aplicación del programa educativo Yoga Happy Kids en los estudiantes de sexto grado “A” y “B” de nivel primaria de la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg, Comas, 2024

	N	%
Leve	1	3,3
Moderado	13	43,3
Alto	16	53,3
Total	30	100,0

Gráfico 9

Identificar el nivel de estrés en relaciones iguales, antes de la aplicación del programa educativo Yoga Happy Kids en los estudiantes de sexto grado “A” y “B” de nivel primaria de la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg, Comas, 2024.



Se evaluaron un total de 30 estudiantes donde 53,33% (16) tienen un nivel de estrés alto, 43,33% (13) tienen un nivel de estrés moderado y 3,33% (1) tienen un nivel de estrés leve, esto antes de la aplicación del programa “Yoga Happy Kids”. Los estudiantes participantes son del sexto grado “A” y “B” de educación primaria de la institución educativa privada Johannes Gutenberg, Comas, 2024; como se muestra en la Tabla 9 y Gráfico 9.

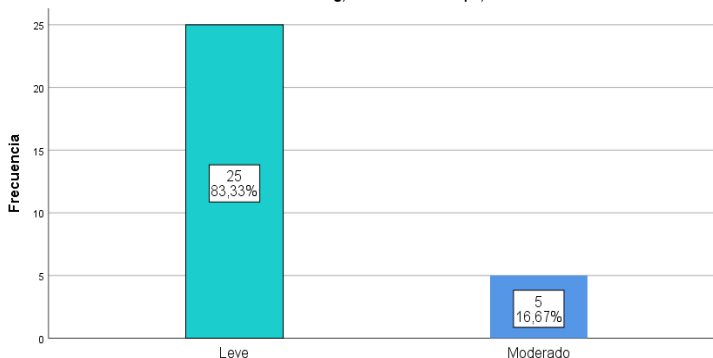
Tabla 10

Identificar el nivel de estrés en relaciones iguales, después de la aplicación del programa educativo Yoga Happy Kids en los estudiantes de sexto grado “A” y “B” de nivel primaria de la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg, Comas, 2024

	N	%
Leve	25	83,3
Moderado	5	16,7
Total	30	100,0

Gráfico 10

Identificar el nivel de estrés en relaciones iguales, después de la aplicación del programa educativo Yoga Happy Kids en los estudiantes de sexto grado “A” y “B” de nivel primaria de la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg, Comas, 2024



Se evaluaron un total de 30 estudiantes donde 83,33% (25) tienen un nivel de estrés leve y 16,67% (5) tienen un nivel de estrés moderado, esto después de la aplicación del programa “Yoga Happy Kids”. Los estudiantes participantes son del sexto grado “A” y “B” de educación primaria de la institución educativa privada Johannes Gutenberg, Comas, 2024; como se muestra en la Tabla 10 y Gráfico 10.

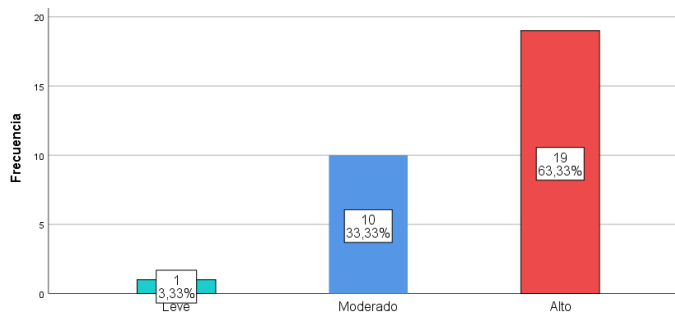
Tabla 11

Identificar el nivel de estrés familiar, antes de la aplicación del programa educativo Yoga Happy Kids en los estudiantes de sexto grado “A” y “B” de nivel primaria de la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg, Comas, 2024

	N	%
Leve	1	3,3
Moderado	10	33,3
Alto	19	63,3
Total	30	100,0

Gráfico 11

Identificar el nivel de estrés familiar, antes de la aplicación del programa educativo Yoga Happy Kids en los estudiantes de sexto grado “A” y “B” de nivel primaria de la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg, Comas, 2024



Se evaluaron un total de 30 estudiantes donde 63,33% (19) tienen un nivel de estrés alto, 33,33% (10) tienen un nivel de estrés moderado y 3,33% (1) tienen un nivel de estrés leve, esto antes de la aplicación del programa “Yoga Happy Kids”. Los estudiantes participantes son del sexto grado “A” y “B” de educación primaria de la institución educativa privada Johannes Gutenberg, Comas, 2024; como se muestra en la Tabla 11 y Gráfico 11

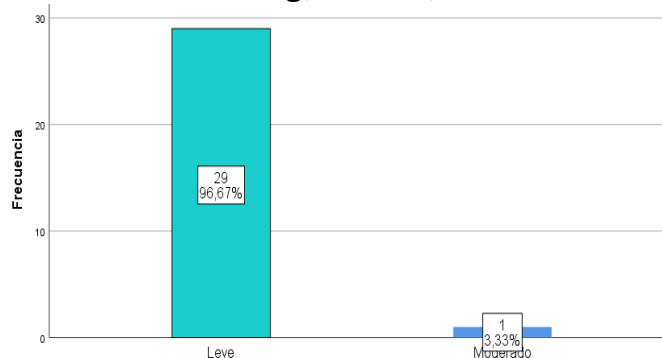
Tabla 12

Identificar el nivel de estrés familiar, después de la aplicación del programa educativo Yoga Happy Kids en los estudiantes de sexto grado “A” y “B” de nivel primaria de la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg, Comas, 2024

	Frecuencia	Porcentaje
Leve	29	96,7
Moderado	1	3,3
Total	30	100,0

Gráfico 12

Identificar el nivel de estrés familiar, después de la aplicación del programa educativo Yoga Happy Kids en los estudiantes de sexto grado “A” y “B” de nivel primaria de la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg, Comas, 2024



Se evaluaron un total de 30 estudiantes donde 96,67% (29) tienen un nivel de estrés leve y 3,33% (1) tienen un nivel de estrés moderado, esto después de la aplicación del programa “Yoga Happy Kids”. Los estudiantes participantes son del sexto grado “A” y “B” de educación primaria de la institución educativa privada Johannes Gutenberg, Comas, 2024; como se muestra en la Tabla 12 y Gráfico 12.

5.2 Resultados inferenciales

Prueba de normalidad

H₀: La variable se distribuye normalmente

H₁: la variable no se distribuye normalmente

Nivel significación: 0.05

Decisión: si Sig. \geq 0.05 los datos de la variable se distribuyen normalmente.

Si Sig. < 0.05 los datos de la variable no se distribuyen normalmente.

Prueba de hipótesis

Prueba paramétrica t de Student

El tamaño de la muestra es de 30 (n=10)

El número de grado de libertad es $n-1=30-1=29$

El valor crítico o valor tabular para $\alpha = 0,05$ con 29 grados de libertad es igual a 1.6991

Prueba de la Hipótesis General

Paso 1. Planteamiento de las hipótesis

H₀: La efectividad del programa educativo yoga happy kids en el nivel de estrés en estudiantes del sexto grado "A" Y "B" de la institución educativa privada Johannes Gutenberg, Comas, 2024, no es positivo.

H₁: La efectividad del programa educativo yoga happy kids en el nivel de estrés en estudiantes del sexto grado "A" Y "B" de la institución educativa privada Johannes Gutenberg, Comas, 2024, es positivo.

Paso 2. Establecer el nivel de significancia: Según Ronald Aymer Fisher el nivel de significancia alfa $\alpha = 5\% = 0,05$

Paso 3. Elección del estadístico de prueba. - Seguir los procesos a), b), c) y d):

a) Prueba de normalidad por Kolmogorov – Smirnov, es la prueba más segura. Camino para la prueba Kolmogorov – Smirnov : Analizar / Pruebas no paramétricas / Cuadro de diálogo antiguos / K-S de 1 muestra / Añadir la variable diferencia / Normal / Aceptar

Prueba de Kolmogórov-Smirnov para una muestra

		DiferenciaA/D	
N		30	
Parámetros normales ^{a,b} Media		14,57	
Desv. Desviación		6,135	
Máximas diferencias extremas	Absoluto	,121	
	Positivo	,121	
	Negativo	-,104	
Estadístico de prueba		,121	
Sig. asintótica(bilateral)		,200 ^{c,d}	
Sig. Monte Carlo (bilateral)	Sig.	,715 ^e	
	Intervalo de confianza al 99%	Límite inferior	,703
		Límite superior	,727

a. La distribución de prueba es normal.

Si p-valor es > 0.05 la distribución es normal (Paramétrico: t de Student)

Si p-valor es ≤ 0.05 la distribución es no normal (No paramétrico: Wilcoxon)

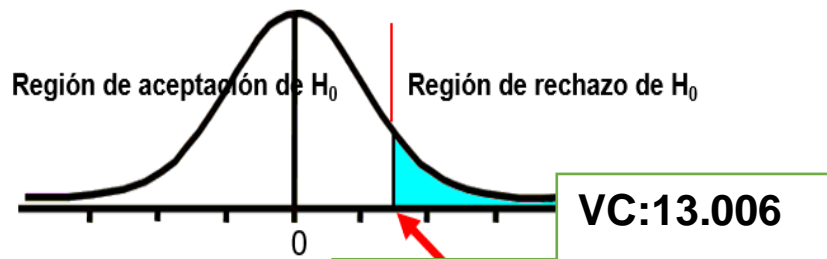
Si es normal, se continua:

a. La distribución de prueba es normal.

$0.715 > 0,05$ La *distribución de la variable aleatoria tiende a la normal; entonces es paramétrica*

Por lo que se selecciona el estadístico de prueba de t de student

b) El Valor crítico o valor tabular (VT) se busca en la tabla t de Student, para $\alpha = 0.05$, con $(n-1)$ grados de libertad y se tiene dos regiones:



c) Regla de decisión: Rechazar la hipótesis nula (H₀) si el valor calculado de t de Student (VC) es mayor o igual que VT; caso contrario aceptar la hipótesis nula (H₀).

VT: Valor de la tabla; VC: Valor calculado

Si $VC \geq VT$, se rechaza H₀, caso contrario se acepta H₀

Como $VC = 13.006$ es mayor $VT = 1.6991$ se rechaza la H₀

d) Cálculo de p valor (t de Student)

Analizar / Comparar medias / Prueba T para muestras emparejadas / Añadir la variable 1 a la casilla Variable 1 y Añadir la variable 2 a la casilla Variable 2 / Aceptar.

Prueba de muestras emparejadas

Diferencias emparejadas

	Media	Desv. Desv. ción	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia		T	GI	Sig. (bilateral)
				Inferior	Superior			
diferenciaA - DiferenciaD	14,567	6,135	1,120	12,276	16,857	13,006	29	,000

Paso 4. Lectura del p-valor calculado: $p = 0,000$

Con una probabilidad de error de 0,000% la variable 1 es diferente o igual que la variable 2.

Donde $t=13,006$, $gl= 29$ $p= 0,00$, con una significancia menor a $0, 05$.por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis general, demostrando que se hallaron diferencias significativas entre en post test y pre test.

Paso 5. Toma de la decisión estadística

Conclusión:

La eficacia del programa educativo Yoga Happy Kids para reducir el nivel de estrés en estudiantes de sexto grado “A” y “B” de nivel primaria de la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg, Comas, 2024, es positivo con $0,000\%$ de error de probabilidad

Prueba de muestras emparejadas

		Diferencias emparejadas							
		Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)
					Inferior	Superior			
Par 1	Nivel de estrés de imagen propia antes – nivel de estrés de imagen propia después	3,13333	2,28539	,41725	2,27996	3,98671	7,509	29	,000

Paso 4. Lectura del p-valor calculado: $p = 0,000$

Con una probabilidad de error de $0,000\%$ la variable 1 es diferente o igual que la variable 2.

Donde $t=7,509$, $gl= 29$ $p= 0,00$, con una significancia menor a $0, 05$.por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis general, demostrando que se hallaron diferencias significativas entre en post test y pre test.

Paso 5. Toma de la decisión estadística

Conclusión: El nivel de estrés en imagen propia, antes y después de la aplicación del programa educativo Yoga Happy Kids, en estudiantes de sexto

grado “A” y “B” de primaria de la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg, Comas, 2024, es positivo con 0,000% de error de probabilidad.

Prueba de muestras emparejadas

Diferencias emparejadas

Par	Nivel de estrés académico antes - nivel de estrés académico después	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)
					Inferior	Superior			
1		4,10000	2,00603	,36625	3,35094	4,84906	11,195	29	,000

Paso 4. Lectura del p-valor calculado: $p = 0,000$

Con una probabilidad de error de 0,000% la variable 1 es diferente o igual que la variable 2.

Donde $t=11,195$, $gl= 29$ $p= 0,00$, con una significancia menor a 0, 05.por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis general, demostrando que se hallaron diferencias significativas entre en post test y pre test.

Paso 5. Toma de la decisión estadística

Conclusión: El nivel de estrés académico, antes y después de la aplicación del programa educativo Yoga Happy Kids, en estudiantes de sexto “A” y “B” grado de primaria de la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg, Comas, 2024, es positivo con 0,000% de error de probabilidad.

Prueba de muestras emparejadas

		Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
		Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
					Inferior	Superior			
Par 1	Nivel de estrés relación con iguales antes - nivel de estrés de relación con iguales después	3,20000	1,78885	,32660	2,53203	3,86797	9,798	29	,000

Paso 4. Lectura del p-valor calculado: $p = 0,000$

Con una probabilidad de error de 0,000% la variable 1 es diferente o igual que la variable 2.

Donde $t=9,798$, $gl= 29$ $p= 0,00$, con una significancia menor a 0, 05. por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis general, demostrando que se hallaron diferencias significativas entre en post test y pre test.

Paso 5. Toma de la decisión estadística

Conclusión: El nivel de estrés relación con iguales, antes y después de la aplicación del programa educativo Yoga Happy Kids, en estudiantes de sexto “A” y “B” grado de primaria de la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg, Comas, 2024, es positivo con 0,000% de error de probabilidad.

Prueba de muestras emparejadas

		Diferencias emparejadas							
		Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)
					Inferior	Superior			
Par 1	FA - FD	4,13333	2,08001	,37976	3,35665	4,91002	10,884	29	,000

Paso 4. Lectura del p-valor calculado: $p = 0,000$

Con una probabilidad de error de 0,000% la variable 1 es diferente o igual que la variable 2.

Donde $t=10,884$, $gl= 29$ $p= 0,00$, con una significancia menor a 0, 05. por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis general, demostrando que se hallaron diferencias significativas entre en post test y pre test.

Paso 5. Toma de la decisión estadística

Conclusión: El nivel de estrés familiar, antes y después de la aplicación del programa educativo Yoga Happy Kids, en estudiantes de sexto "A" y "B" grado de primaria de la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg, Comas, 2024, es positivo con 0,000% de error de probabilidad.

5.3 Otro tipo de resultados estadísticos, de acuerdo a la naturaleza del problema y a hipótesis

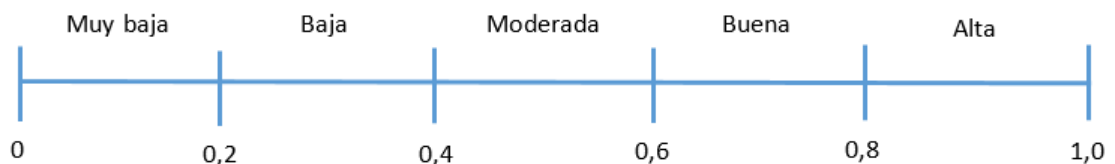
Antes de la aplicación del programa

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,809	20

Regla de interpretación del coeficiente de correlación Alfa de Cronbach

La confiabilidad es alta por el alfa de Cronbach que es 0,809 que está en el rango de 0,8 al 1,0



Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
1 Con frecuencia me siento mal (dolor de cabeza, náuseas, etc.)	35,03	32,447	,640	,780
2 Me preocupa mi apariencia física (me veo muy gordo/a o muy flaco)	35,17	31,730	,545	,784

3 Mis padres me llevan muchas veces al medico	35,97	37,964	,000	,806
4 Tengo cambios de apetito (como demasiado o como muy poco)	35,07	32,616	,551	,784
5 Tengo pesadillas frecuentemente	35,20	33,545	,461	,790
6 Mis maestros/as son muy exigentes conmigo	35,20	33,545	,503	,788
7 La escuela me enfermo varias veces	35,30	32,700	,585	,783
8 Normalmente saco malas notas	35,23	35,702	,383	,796
9 Las tareas del colegio me resultan difíciles	35,10	36,507	,242	,802
10 Me cuesta mucho concentrarme en una tarea	34,90	35,817	,227	,803
11 He tenido cambios imprevistos frente al maestro	35,60	36,731	,137	,807
12 En el colegio me fastidian mucho	35,20	35,407	,291	,800
13 Participo en demasiadas actividades extraescolares	35,10	36,093	,172	,807
14 Me canso muy fácilmente	35,53	33,637	,607	,784
15 Me muevo constantemente, no puedo estar quieto/a	35,10	34,645	,395	,794
16 Me paso mucho tiempo sin hacer nada	35,20	37,338	,060	,809
17 Visito poco a mis familiares (abuelos/as, tíos/as, primos/as, etc.)	35,17	35,040	,285	,801
18 Paso mucho tiempo solo/a en casa	35,20	34,441	,350	,797
19 Paso poco tiempo con mis padres	35,17	34,695	,300	,800
20 Mis padres me regañan por comer mucha comida chatarra	34,97	36,171	,205	,804
21 Me sobresalto por cualquier cosa	34,93	33,444	,413	,793

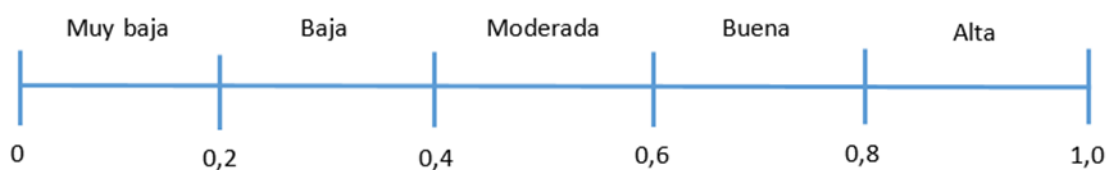
Después de la aplicación del programa Yoga Happy Kids

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,680	20

Regla de interpretación del coeficiente de correlación Alfa de Cronbach

La confiabilidad es buena por el alfa de Cronbach que es 0,680 que está en el rango de 0,6 al 0,8



Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
1 Con frecuencia me siento mal (dolor de cabeza, náuseas, etc.)	20,37	3,895	,000	,681
2 Me preocupa mi apariencia física (me veo muy gordo/a o muy flaco)	20,37	3,895	,000	,681
4 Tengo cambios de apetito (como demasiado o como muy poco)	20,20	3,131	,463	,639
5 Tengo pesadillas frecuentemente	20,30	3,459	,395	,654

6 Mis maestros/as son muy exigentes conmigo	20,23	3,151	,509	,633
7 La escuela me enfermo varias veces	20,37	3,895	,000	,681
8 Normalmente saco malas notas	20,33	3,816	,064	,683
9 Las tareas del colegio me resultan difíciles	20,30	3,597	,244	,669
10 Me cuesta mucho concentrarme en una tarea	20,27	3,444	,317	,661
11 He tenido cambios imprevistos frente al maestro	20,33	3,954	-,127	,696
12 En el colegio me fastidian mucho	20,33	3,816	,064	,683
13 Participo en demasiadas actividades extraescolares	20,13	2,809	,401	,658
14 Me canso muy fácilmente	20,27	3,375	,381	,653
15 Me muevo constantemente, no puedo estar quieto/a	20,27	3,513	,253	,669
16 Me paso mucho tiempo sin hacer nada	20,33	3,816	,064	,683
17 Visito poco a mis familiares (abuelos/as, tíos/as, primos/as, etc.)	20,27	3,168	,584	,627
18 Paso mucho tiempo solo/a en casa	20,33	3,678	,263	,669
19 Paso poco tiempo con mis padres	20,27	3,513	,253	,669
20 Mis padres me regañan por comer mucha comida chatarra	20,33	3,678	,263	,669
21 Me sobresalto por cualquier cosa	20,37	3,895	,000	,681

VI. DISCUSIONES DE RESULTADOS

6.1. Contrastación y demostración de la hipótesis con los resultados

Hipótesis General

H₀: La efectividad del programa educativo Yoga Happy Kids para reducir el nivel de estrés en estudiantes de sexto grado "A" y "B" de nivel primaria de la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg, Comas, 2024, no es positivo.

H₁: La efectividad del programa educativo Yoga Happy Kids para reducir el nivel de estrés en estudiantes de sexto grado "A" y "B" de nivel primaria de la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg, Comas, 2024, es positivo.

Decisión: Siendo $p = 0.0000$ se rechaza la H₀.

Conclusión: Como el $p < 0.05$ se rechaza la H₀.

Conclusión La efectividad del programa educativo Yoga Happy Kids para reducir el nivel de estrés en estudiantes de sexto grado "A" y "B" de nivel primaria de la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg, Comas, 2024, es positivo con 0,000% de error de probabilidad

6.2. Contrastación de los resultados con otros estudios similares

A partir del objetivo general de nuestra investigación que es determinar la efectividad del programa "Yoga Happy Kids" en el nivel de estrés de los estudiantes del sexto grado de nivel primaria de la Institución educativa privada Gutenberg, Comas, 2024 y de los resultados obtenidos donde se evaluaron un total de 30 estudiantes: 50,00% (15) tienen 12 años, el 33,33% (10) tienen 11 años y el 16,67% (5) tienen 10 años. Se puede notar que el 63,33% (19) tienen un nivel de estrés alto, 33,33% (10) tienen un nivel de estrés moderado y 3,33% (1) tienen un nivel de estrés leve, esto antes de la aplicación del programa "Yoga Happy Kids" los resultados después de la aplicación en lo cual se observa que el

96,67% (29) tienen un nivel de estrés leve y 3,33% (1) tienen un nivel de estrés moderado, esto después de la aplicación del programa "Yoga Happy Kids"

Se pudo corroborar a través del Inventario Infantil de Estresores Cotidianos (IIEC), y se pudo notar que las distintas responsabilidades en el colegio y hogar influyen en el nivel alto de estrés. Teniendo en cuenta la teoría de Blanca Trianes, donde como resultados finales nos indica que el Programa "Yoga Happy Kids" muestra efectividad en el nivel de estrés de los alumnos participantes del sexto grado de nivel primaria de la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg, Comas, 2024.

Se puede ver que nuestros resultados coinciden con la investigación realizada de Vilcacundo (2020) en Ecuador investigó el estrés infantil y las estrategias de afrontamiento en niños víctimas de violencia escolar en la Unidad Educativa Mario Cobo Barona. Se realizó un estudio cuantitativo con un diseño correlacional que incluyó a 102 niños entre 8 y 12 años. Para examinar los estresores diarios que afectan a estos niños, se aplicó una versión modificada de un inventario de estresores específicos para la infancia. Como resultado mostraron que el 94.45% de los niños experimentaban un nivel muy alto de violencia escolar y el 40.7% presentaba un nivel alto de estrés infantil. Concluyó que el estrés se manifiesta principalmente en el entorno social, mientras que en el ámbito familiar los síntomas son leves.

Estos resultados coinciden en la investigación de Yauri Navarro (2021), quien investigó los niveles de estrés cotidiano infantil en niños de primaria en la Corporación Educativa Cyber School de Huancayo. El objetivo era identificar dichos niveles en 122 niños de 2do a 6to grado, usando el Inventario de Estrés Cotidiano Infantil (IECI). Se coincide el 15.6% de los niños presentaron síntomas leves, el 12.3% síntomas graves y el 71.2% no tuvo problemas significativos de estrés. Se concluyó que es importante fortalecer los lazos afectivos y emocionales de los estudiantes y realizar más investigaciones sobre este tema.

Los resultados obtenidos en nuestro estudio coinciden con la investigación de Jacinto (2019) en Chiclayo, Perú, titulada "Relación entre el estrés cotidiano y el afrontamiento infantil en estudiantes de 4° a 6° grado de primaria," tuvo como objetivo determinar la relación entre el estrés cotidiano y las estrategias de afrontamiento en 185 estudiantes de 9 a 12 años. El estudio, de enfoque cuantitativo y diseño correlacional, utilizó el Inventario de Estrés Cotidiano Infantil. Los resultados mostraron que el estrés cotidiano (social, familiar y académico) se relaciona positivamente con afrontamiento improductivo, incluyendo conducta agresiva, reservarse los problemas, evitación cognitiva y conductual ($p < .01$). En conclusión, los niños con altos niveles de estrés tienden a usar estrategias de afrontamiento que evitan enfrentar los problemas.

Los resultados de nuestra investigación difieren con los estudios de Pizarro V. (2023) en Chile, quien exploró los efectos de un programa virtual de yoga y mindfulness en el bienestar de niños con trastorno del espectro autista (TEA). Este estudio aplicó un diseño experimental con asignación aleatoria y se centró en 16 niños de entre 8 y 12 años. Para la evaluación de los resultados, se aplicó el instrumento conocido como Afecto Positivo y Negativo (PANAS). Aunque los análisis no mostraron resultados estadísticamente significativos, tanto los cuidadores como los niños informaron de mejoras en el bienestar emocional, la interacción social, la atención y la resistencia física después de participar en el programa. El estudio concluyó que los programas virtuales representan una opción válida para niños con TEA, destacando que el yoga-mindfulness y las intervenciones en habilidades sociales producen efectos similares en esta población.

Los resultados de este estudio difieren con los hallazgos de la investigación llevada a cabo por Valencia y Lazuela (2020) en España, que abordó los factores mediadores del estrés infantil en situaciones de emergencia habitacional. El objetivo de su investigación fue identificar los factores familiares, personales y sociales que afectan el desarrollo del estrés y la respuesta de los niños ante estas circunstancias, con el fin de crear programas de intervención psicosocial para tratar esta problemática. A través de un enfoque cualitativo y un diseño fenomenológico no experimental, participaron seis niños y niñas, quienes fueron

objeto de cinco entrevistas individuales. Se utilizó un Cuestionario de Estrés Infantil. Los resultados indicaron que el apoyo y la protección brindados por los padres en momentos de estrés son cruciales para mitigar el impacto del estrés en los niños, evitando que ignoren o minimicen sus vivencias.

Estos resultados difieren con la investigación de Caycho y Olivera (2019), en Perú investigo el Estrés y la percepción del clima escolar en alumnos del 4to al 6to grado de primaria de una institución educativa particular. Con un enfoque transversal descriptivo y diseño correlacional, se estudió a 162 estudiantes de 9 a 12 años. Se aplicó el Cuestionario de Estrés Infantil. Como resultado indicaron que no había una relación significativa entre el estrés y la percepción del clima escolar entre los estudiantes de cuarto a sexto grado de primaria. Concluyó que No se encontró relación significativa entre el estrés estudiantil y el clima escolar percibido.

Estos resultados difieren de los hallazgos de Caycho y Olivera (2019) en Perú, quienes examinaron cómo el estrés se relaciona con la percepción del ambiente escolar entre alumnos de cuarto a sexto grado en una institución educativa privada. Se realizó una investigación con un diseño correlacional y enfoque transversal, involucrando a 162 niños de entre 9 y 12 años. Se empleó una herramienta especializada para medir el estrés en jóvenes, con el fin de reunir información relevante. Los datos recopilados no revelaron indicios de que el estrés de los alumnos afectara su percepción del entorno escolar en los grados cuarto a sexto. Por lo tanto, no se observó una conexión importante entre el estrés relacionado con la escuela y la manera en que los alumnos aprecian el entorno educativo.

6.3 Responsabilidad ética de acuerdo a los reglamentos vigente

En la investigación se tuvo en cuenta los derechos de autor para lo cual se realizó las citas y las referencias correctamente según el estilo de las normas VANCOUVER. También se tuvo en cuenta los reglamentos generales de la UNAC y de la Facultad de Ciencias de la Salud, sobre todo la responsabilidad social, no adeudar libros o trámites y la ética para el desarrollo de los trabajos de investigación. Para el instrumento se utilizó el inventario Infantil de Estresores Cotidianos (IIEC) el nivel de estrés ya validado. Para la aplicación del instrumento se tuvo en cuenta el consentimiento informado a los padres de familia y se entregó en formato Word de manera presencial en la misma Institución educativa. Se asignó un código de identificación (ID) a cada alumno, protegiendo así sus datos personales.

VII. CONCLUSIONES

1. En esta investigación se determinó La efectividad del programa educativo Yoga Happy Kids para reducir el nivel de estrés en estudiantes de sexto grado “A” y “B” de nivel primaria de la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg, ya que hubo diferencias entre el puntaje antes y el puntaje después de la aplicación del programa “Yoga happy kids” habiendo aplicado la prueba de t student, es de datos no paramétricos resultado positivo con 0,000% de error de probabilidad
2. Se concluye que existe la efectividad del programa educativo sobre imagen propia, en los estudiantes de la del sexto grado “A” y “B” de nivel primaria de la IEP Johannes Gutenberg antes y después de aplicado.
3. Se concluye que existe la efectividad del programa educativo sobre estrés académico, en los estudiantes de la del sexto grado “A” y “B” de nivel primaria de la IEP Johannes Gutenberg antes y después de aplicado.
4. Se concluye que existe la efectividad del programa educativo sobre relación con iguales, en los estudiantes de la del sexto grado “A” y “B” de nivel primaria de la IEP Johannes Gutenberg antes y después de aplicado.
5. Se concluye que existe la efectividad del programa educativo sobre el estrés familiar, en los estudiantes de la del sexto grado “A” y “B” de nivel primaria de la IEP Johannes Gutenberg antes y después de aplicado.

VIII. RECOMENDACIONES

1. A los docentes capacitadores se les sugiere incorporar de manera periódica el programa "Yoga Happy Kids" en sus sesiones pedagógicas, ya que contribuye a disminuir el estrés en ámbitos académico, familiar, autoimagen y relaciones interpersonales.
2. A los docentes especialistas en formación académica se les recomienda destacar los beneficios de la actividad física entre los estudiantes, motivándolos a participar en las actividades del programa "Yoga Happy Kids", ya que no solo ofrece beneficios físicos, sino que también ayuda a reducir el nivel de estrés.
3. A los directivos pedagógicos fomentar la aplicación periódica de nuestro programa "Yoga Happy Kids", para que los docentes conozcan los beneficios que tienen en la disminución del estrés en el ámbito académico, familiar, autoimagen, relaciones interpersonales, etc.
4. A las universidades se le sugiere promover el programa "Yoga Happy Kids" como parte de las actividades extracurriculares, brinda espacios y recursos necesarios para su implementación, ya que contribuye al bienestar integral de los estudiantes y docentes, favoreciendo la reducción del estrés, mejorando el rendimiento académico y relaciones interpersonales.

IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Estrés agudo: número de casos en España 2011-2022 [Internet]. Statista. [citado el 11 de junio de 2024]. Disponible en: <https://es.statista.com/estadisticas/1037948/numero-de-casos-de-estres-agudo-en-espana/>
2. RIMA. (2011). Estrés infantil, tan prevalente como riesgoso Recuperado 18 de abril de 2018, de <https://www.rima.org/Noticia.aspx?IdNota=2960>.
3. Cañas, G. (3 de junio de 2001). Bélgica establece por decreto la duración y el tipo de deberes escolares. Belgica: El País. Recuperado de http://elpais.com/diario/2001/05/21/educacion/990396003_850215.html
4. Lagrange, M. (2012). Tareas escolares en la casa: ¿una fuente de desigualdad social?. Francia: Recuperado de http://www.bbc.com/mundo/noticias/2012/04/120411_tareas_escuela_francia.shtml.
5. Christian R. Mejia, Jhosselyn Chacon .Factores asociados al estrés laboral en trabajadores en 6 países de Latinoamérica (online) acceso el 24 de marzo del 2020 <https://scielo.isciii.es/pdf/medtra/v28n3/1132-6255-medtra-28-03-204.pdf>
6. En la página SWI swissinfo.ch. Consultado el 14 de Junio del 2024. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/536664-minsa-el-29-6de-ad%20olescentes-entre-los-12-y-17-anos-presenta-riesgo-de-padeceralgun-prob%20lema-de-salud-mental-o-emocional>
7. (Luberto, Goodman, Halvorson, Wang y Haramati, 2020;Luque, Bolivar, Achahui y Gallegos, 2021) 2021del Perú estrés <https://revistacientifica.uamericana.edu.py/index.php/academo/article/view/748/502>

8. Pizarro V. (2023). de Postgrado D. efectos de un programa virtual de yoga-mindfulness en el bienestar de escolares con trastorno del espectro autista [Internet]. Udec.cl. [citado el 10 de junio de 2024]. Disponible en: <http://repositorio.udec.cl/jspui/bitstream/11594/10944/1/Pizarro%20Valdebenito%2C%20Constanza%20%20Tesis.pdf>
9. Valencia, M.; Lalueza, J. (2020): Factores mediadores del estrés infantil en situaciones de emergencia habitacional, *Sociedad e Infancias*, 4, 147159. https://www.researchgate.net/publication/342987508_Factores_mediadores_del_estres_infantil_en_situaciones_de_emergencia_habitacional
10. Vilcacundo, D.S. (2020). investigación intitulada: “Estrés infantil y estrategias de afrontamiento en niños víctimas de violencia escolar - puno, 2020”, [Tesis de Pregrado], Universidad “técnica de Ambato”, Ecuador. <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/31558>.
11. Caycho, Y. y Olivera, K. (2019). Estrés y percepción del clima escolar en alumnos del 4to al 6to grado de primaria de una institución educativa particular. (Tesis de Pregrado). Universidad Ricardo Palma. Lima, Perú. <https://repositorio.urp.edu.pe/handle/20.500.14138/1944>
12. Jacinto, G. (2019). Estrés cotidiano y afrontamiento infantil en estudiantes de primaria de una institución educativa. (Tesis de Pregrado). Universidad Ricardo Palma. Lima, Perú. <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/6458>
13. Yauri Navarro, Fiorella Jackeline .Estrés Cotidiano Infantil en niños del nivel primario de una Institución Particular, Huancayo – 2021 <https://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/2899>
14. McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central,

<http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155>.

15. Hans Selye. Síndrome general de adaptación. Citado el 09 de junio de 2024. Disponible en: <https://www.cerasa.es/media/areces/files/book-attachment-1677.pdf>
16. Purperhart H. Yoga, El. Una aventura para niños: Actividades de yoga para niños en grupo. Neo Persona; 2008. <https://www.buscalibre.pe/libro-el-yoga-una-aventura-para-ninos/9788495973399/p/2488256>
17. Luz sobre el yoga (light on yoga) de BKS Iyengar [Internet]. YogaNidraMX. 2021 [citado el 21 de junio de 2024]. Disponible en: <https://yoganidra.com.mx/2021/05/28/luz-sobre-el-yoga-light-on-yoga-de-bks-iyengar/>
18. Van Lysebeth A. Pranayama: a la serenidad por el yoga. Urano; 2014. disponible en: https://www.buscalibre.pe/libro-pranayama/9788479538736/p/45524027?bmkt_source=google&bmkt_campaign=2090255172&gad_source=1&gclid=CjwKCAjw65-zBhBkEiwAjqRMCrm4b3qfLN0wPgnfKH_U71-EhrkKOHcRz41VmXBhNYMx2Q4IUfQYRoCjfYQAvD_BwE
19. Harrison E. Aprenda a meditar: más de 20 ejercicios sencillos para tener paz, salud y claridad mental. 1ª. 2006. disponible en: <https://www.casadellibro.com/libro-aprenda-a-meditar-mas-de-20-ejercicios-sencillos-para-tener-paz-salud-y-claridad-mental/9788497352567/1080896>
20. Benson H. The Relaxation Response. Nueva York, NY, Estados Unidos de América: Avon Books; 1998. disponible en: <https://www.amazon.com/Relaxation-Response-Herbert-Benson/dp/0380006766>

21. Adele D. Yamas & niyamas: Exploring yoga's ethical practice. Tantor Audio; 2021. Disponible en: <https://www.sbs.com.pe/yamas-y-niyamas-9788417399566.html>
22. Dhyana Budismolibre.org. [citado el 21 de junio de 2024]. Disponible en:
https://budismolibre.org/docs/libros_budistas/Osho_Meditacion_La_primera_y_ultima_libertad.pdf
23. Devi I. Respirar Bien Para Vivir Mejor/ Breathe Better to Live Better. Javier Vergara, 2006 disponible en:
https://www.google.com.pe/books/edition/_/weLdAAAACAAJ?hl=qu&kptab=overview
24. Miller OH. Yoga esencial : guía ilustrada : más de 100 posturas de yoga y meditaciones. Grupo Planeta (GBS); 2013. disponible en:
https://www.google.com.pe/books/edition/Yoga_esencial_gu%C3%ADa_ilustrada_m%C3%A1s_de_10/-vci8fVW0qkC?hl=qu&gbpv=0
25. Torres MVT. Estrés en la infancia: Su prevención y tratamiento. Narcea Ediciones; 1999. disponible en:
https://www.google.com.pe/books/edition/Estr%C3%A9s_en_la_infancia/vQmG3pBsGt4C?hl=qu&gbpv=0
26. Ramos A. Alimentación Intuitiva. Ra-Ma Editorial; 2019. disponible en:
https://www.google.com.pe/books/edition/Alimentaci%C3%B3n_Intuitiva/gc-4EAAQBAJ?hl=qu&gbpv=0
27. Alarcón DME. ¡Auxilio! ¡Tengo Estrésss! Soy Profesor: ¡Y Yo También, Y Soy Estudiante! Bloomington, MN, Estados Unidos de América: Palibrio; 2017. disponible en:
https://www.google.com.pe/books/edition/Auxilio_Tengo_Estr%C3%A9sss_Soy_Profesor/-jd3DgAAQBAJ?hl=qu&gbpv=0

28. Torres MVT. Estrés en la infancia: Su prevención y tratamiento. Narcea Ediciones; 1999. disponible en: https://www.google.com.pe/books/edition/Estr%C3%A9s_en_la_infancia/vQmG3pBsGt4C?hl=qu&gbpv=0
29. Caceres, E., y Miranda, K. (2022). Estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la provincia de Chiclayo. Repositorio Institucional - USS. <http://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/10123>
30. Arrue, M. (2019). El derecho a la propia imagen de los trabajadores. <https://doi.org/10/42552>
31. Silva, J. (2020). Estilos de aprendizaje y rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2019. Universidad de Piura. <https://pirhua.udep.edu.pe/handle/11042/4449>
32. Lacunza, A., y González, N. (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. Fundamentos en Humanidades, XII(23), 159-182
33. Dumont, J., Cuadros, M., Tito, L., y Cárdenas, J. (2020). Importancia de la familia: Un análisis de la realidad a partir de datos estadísticos. Horizonte de la Ciencia, 10(18), Article 18. <https://doi.org/10.26490/uncp.horizonteciencia.2020.18.416>
34. Swanson, (2020). [citado el 21 de junio de 2024]. Disponible en: https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/13319/Evidencia_MaturranoLoza_Fiorella.pdf?sequence=1
35. Barraza, A. (2019). Estrés académico en alumnos de tres niveles educativos: Un estudio comparativo. Praxis Investigativa ReDIE: revista electrónica de la Red Durango de Investigadores Educativos, 11(21), 149-163.

36. Rodríguez Moguel EA. Metodología de la Investigación [Internet]. Av. universidad s/n Zona de la cultura centro Villahermosa: Univ. J. Autónoma de Tabasco, 2005; 2005. Disponible en: https://www.google.com.pe/books/edition/Metodolog%C3%ADa_de_la_Investigaci%C3%B3n/r4yrEW9Jhe0C?hl=es&gbpv=1&dq=tipo+de+investigaci%C3%B3n+aplicada&pg=PA23&printsec=frontcover
37. Gomez MM. Introducción a la metodología de la investigación científica [Internet]. Pasaje España 1485 Córdoba-República Argentina: Editorial Brujas; 2006. Disponible en: https://www.google.com.pe/books/edition/Introducci%C3%B3n_a_la_metodolog%C3%ADa_de_la_in/9UDXPe4U7aMC?hl=qu&gbpv=1&dq=enfoque+cuantitativo&pg=PA59&printsec=frontcover
38. J. D. investigación científica [Internet]. 1663 liberty drive: Biblioteca de congreso de EE. UU; 2019. Disponible en: https://books.google.com.pe/books?id=Q-GCDwAAQBAJ&newbks=0&printsec=frontcover&pg=PT16&dq=corte+longitudinal+de+la+investigacion+de+tesis&hl=qu&source=newbks_fb&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
39. Bernal Torres CA. metodología de la investigación para administración, economía y humanidades y ciencias sociales [Internet]. col. industrial atoto: MEXICANA; 2006. Disponible en: https://www.google.com.pe/books/edition/Metodologia_de_la_investigacion/h4X_eFai59oC?hl=es&gbpv=1&dq=nivel+explicativo+de+la+investigaci%C3%B3n&pg=PA115&printsec=frontcover
40. Arias FG. Introducción a la Metodología Científica. 6ta. Edición [Internet]. 9800785299, 9789800785294: Instituciones Venezolanas; 2012. Disponible en: https://books.google.com.pe/books?id=W5n0BgAAQBAJ&newbks=0&hl=qu&redir_esc=y

- 41.1. Mediano CM. técnicas e instrumentos de recogida y análisis de datos [Internet]. junio de 2014; Madrid 2014. Disponible en: https://www.google.com.pe/books/edition/T%C3%89CNICAS_E_INSTUMENTOS_DE_RECOGIDA_Y_A/iITHAwAAQBAJ?hl=es&gbpv=1&dq=investigaci%C3%B3n++es+hipot%C3%A9tico+deductivo+porque&pg=PA37&printsec=frontcover
42. J. Sentis, H. Pardell, E. Cobo, J. Canela. biestadística [Internet]. Avda. diagonal, 427 bis-429: Barcelona(España); 2003. Disponible en: https://www.google.com.pe/books/edition/Manual_de_Bioestad%C3%A9stica/B5b-LyMrpoQC?hl=es&gbpv=1&dq=poblaci%C3%B3n++finita+definici%C3%B3n&pg=PA15&printsec=frontcover
43. Pérez R. Nociones Básicas de Estadística [Internet]. Rigoberto Perez; 2010. Disponible en: <https://books.google.at/books?id=0mHWT5Zs7pIC>
44. Trianes Torres, M^a Victoria; MenaRedalyc.org. [citado el 3 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/727/72711895016.pdf>

ANEXOS

ANEXO 1: Matriz de consistencia

“EFECTIVIDAD DEL PROGRAMA EDUCATIVO YOGA HAPPY KIDS EN EL NIVEL DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DEL SEXTO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA JOHANNES GUTENBERG, COMAS, 2024.”

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables	Metodología
<p>Problema General</p> <p>¿Cuál es la efectividad de la aplicación del programa educativo Yoga Happy Kids en el nivel de estrés en estudiantes del sexto grado “A” y “B” de la institución educativa privada Johannes Gutenberg, Comas, 2024?</p>	<p>Objetivo General</p> <p>Determinar la efectividad del programa educativo Yoga Happy Kids en el nivel de estrés en estudiantes del sexto grado “A” y “B” de la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg, Comas, 2024</p>	<p>Hipótesis General</p> <p>Existe una relación significativa de la efectividad del programa educativo “Yoga Happy Kids” en el nivel de estrés en estudiantes del sexto grado “A” y “B” de la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg, Comas, 2024.</p>	<p>Variable:</p> <p>Programa Yoga Happy Kids</p> <p>Dimensiones:</p> <p>Respiración</p> <p>Meditación</p> <p>Variable: Estrés</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Imagen propia ● Académico ● Relación con iguales ● Familiar 	<p>Tipo: Aplicada</p> <p>Nivel: Descriptiva</p> <p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Diseño: pre-Experimental</p> <p>Muestra: 60 estudiantes de sexto grado de primaria</p> <p>Instrumentos:</p>
<p>Problemas específicos</p> <p>¿Cuál es la efectividad del programa educativo “Yoga Happy Kids” en el nivel de estrés específicamente en la dimensión imagen propia en los estudiantes de sexto</p>	<p>Objetivos específicos</p> <p>Identificar la efectividad del programa educativo “Yoga Happy Kids” en el nivel de estrés específicamente en la dimensión imagen propia en</p>	<p>Hipótesis específicas</p> <p>Existe una relación significativa de la efectividad del programa educativo “Yoga Happy Kids” en el nivel de estrés</p>		

<p>grado “A” y “B” de la Institución Educativa Johannes Gutenberg, comas en el año 2024, antes y después de su aplicación?</p>	<p>los estudiantes de sexto grado “A” y “B” de la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg, comas en el año 2024, antes y después de su aplicación.</p>	<p>específicamente en la dimensión imagen propia en los estudiantes de sexto grado “A” y “B” de la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg, Comas, 2024, antes y después de su aplicación</p>		<p>Inventario infantil de estresores cotidianos (IIEC)</p>
<p>¿Cuál es la efectividad del programa educativo “Yoga Happy Kids” en el nivel de estrés específicamente en la dimensión académico en los estudiantes de sexto grado “A” y “B” de la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg, comas en el año 2024, antes y después de su aplicación?</p>	<p>Identificar la efectividad del programa educativo “Yoga Happy Kids” en el nivel de estrés específicamente en la dimensión académico en los estudiantes de sexto grado “A” y “B” de la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg, comas en el año 2024, antes y después de su aplicación.</p>	<p>Identificar la efectividad del programa educativo “Yoga Happy Kids” en el nivel de estrés específicamente en la dimensión académico en los estudiantes de sexto grado “A” y “B” de la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg, comas en el año 2024, antes y después de su aplicación.</p>		
<p>¿Cuál es la efectividad del programa educativo “Yoga Happy Kids” en el nivel de estrés específicamente en la dimensión relación con iguales en los estudiantes de sexto grado “A” y “B” de la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg, comas en el año 2024, antes y después de su aplicación?</p>	<p>Identificar la efectividad del programa educativo “Yoga Happy Kids” en el nivel de estrés específicamente en la dimensión relación con iguales en los estudiantes de sexto grado “A” y “B” de la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg, comas en el año 2024, antes y después de su aplicación.</p>	<p>Identificar la efectividad del programa educativo “Yoga Happy Kids” en el nivel de estrés específicamente en la dimensión relación con iguales en los estudiantes de sexto grado “A” y “B” de la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg, comas en el año 2024, antes y después de su aplicación.</p>		

<p>¿Cuál es la efectividad del programa educativo “Yoga Happy Kids” en el nivel de estrés específicamente en la dimensión familiar en los estudiantes de sexto grado “A” y “B” de la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg, comas en el año 2024, antes y después de su aplicación?</p>	<p>Johannes Gutenberg, comas en el año 2024, antes y después de su aplicación.</p> <p>Identificar la efectividad del programa educativo “Yoga Happy Kids” en el nivel de estrés específicamente en la dimensión familiar en los estudiantes de sexto grado “A” y “B” de la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg, comas en el año 2024, antes y después de su aplicación</p>	<p>Privada Johannes Gutenberg, comas en el año 2024, antes y después de su aplicación.</p> <p>Identificar la efectividad del programa educativo “Yoga Happy Kids” en el nivel de estrés específicamente en la dimensión familiar en los estudiantes de sexto grado “A” y “B” de la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg, comas en el año 2024, antes y después de su aplicación.</p>	
--	---	--	--

ANEXO 2: Instrumentos validados

INVENTARIO INFANTIL DE ESTRESORES COTIDIANOS (IIEC)

INSTRUCCIÓN: Luego de recibir una explicación adecuada sobre el propósito del presente cuestionario relacionado con el nivel de estrés por estudiantes, queremos agradecer su cooperación. Les invitamos cordialmente a participar respondiendo a cada una de las preguntas y marcando un casillero cada pregunta.

Edad _____ Sexo: Femenino (1) Masculino (2)

Nunca (1) A veces (2) Siempre (3)

N°	ITEMS	Nunca	A veces	Siempre
1	1 Con frecuencia me siento mal (dolor de cabeza, náuseas, etc.)	1	2	3
2	2 Me preocupa mi apariencia física (me veo muy gordo/a o muy flaco)	1	2	3
3	3 Mis padres me llevan muchas veces al medico	1	2	3
4	4 Tengo cambios de apetito (como demasiado o como muy poco)	1	2	3
5	5 Tengo pesadillas frecuentemente	1	2	3
6	6 Mis maestros/as son muy exigentes conmigo	1	2	3
7	7 La escuela me enfermo varias veces	1	2	3
8	8 Normalmente saco malas notas	1	2	3
9	9 Las tareas del colegio me resultan difíciles	1	2	3

10	10 Me cuesta mucho concentrarme en una tarea	1	2	3
11	11 He tenido cambios imprevistos frente al maestro	1	2	3
12	12 En el colegio me fastidian mucho	1	2	3
13	13 Participo en demasiadas actividades extraescolares	1	2	3
14	14 Me canso muy fácilmente	1	2	3
15	15 Me muevo constantemente, no puedo estar quieto/a	1	2	3
16	16 Me paso mucho tiempo sin hacer nada	1	2	3
17	17 Visito poco a mis familiares (abuelos/as, tíos/as, primos/as, etc.)	1	2	3
18	18 Paso mucho tiempo solo/a en casa	1	2	3
19	19 Paso poco tiempo con mis padres	1	2	3
20	20 Mis padres me regañan por comer mucha comida chatarra	1	2	3
21	21 Me sobresalto por cualquier cosa	1	2	3

ANEXO 3: Consentimiento informado en caso de ser necesario.



CONSENTIMIENTO INFORMADO UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACION FÍSICA

Consentimiento Informado

Yo ; identificado con DNI; mediante este documento expreso mi consentimiento para que mi hijo pueda participar de la presente investigación: EFECTIVIDAD DEL PROGRAMA EDUCATIVO YOGA HAPPY KIDS EN EL NIVEL DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DEL SEXTO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA JOHANNES GUTENBERG, COMAS, 2024."Dado que se me ha explicado que la participación es voluntaria y de no aceptar algún punto poder retirarse del estudio cuando yo lo considere conveniente. También he recibido toda la información necesaria de lo que consistirá el mismo estudio y que al mismo tiempo tuve oportunidad para formular todas las preguntas necesarias que puedan aclarar mis dudas y ayudarme a un mejor entendimiento, las cuales fueron respondidas con suma claridad y de una forma muy educada. Además, se me explico que el estudio a realizar no implica ningún tipo de riesgo que pueda lastimarme o perjudicarme. Dejo constancia de que la participación es voluntaria.

FIRMA

DNI:



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

AV. JUAN PABLO II N° 306, BELLAVISTA, CALLAO

CORREO INSTITUCIONAL: fcs.mesa@unac.edu.pe

"PARA EL DESARROLLO, DE LA CONSOLIDACIÓN DE NUESTRAS INSTITUCIONES, Y DE LA CONSERVACIÓN DE LAS HERENCIAS CULTURALES DE NUESTRO PAÍS"

CARTA N° 027-2024-FCS/D-UNAC

Callao, 11 de junio del 2024

Señor
Director de la Institución Educativa
Privada Johannes Gutenberg
San Felipe
Comas
Presente

ASUNTO: FACILIDADES PARA EJECUCIÓN
DE PROYECTO DE TESIS

De mi consideración:

Es grato dirigirme a usted para expresarle mi cordial saludo y, a la vez, presentar a los siguientes estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao: **ÁLLAUCA GUTIERREZ MARTIN SEBASTIÁN, PRINCIPE JARAMILLO NILA NATHALY, TOLEDO ZUÑIGA HELLEN STEFFANY**, con la finalidad que su despacho tenga a bien autorizar la aplicación de instrumentos de investigación en la institución educativa que tiene a bien dirigir.

Al respecto, agradeceré brindar las facilidades del caso a los indicados estudiantes para el desarrollo y ejecución del proyecto de tesis titulado **"EFICACIA DEL PROGRAMA EDUCATIVO YOGA HAPPY KIDS EN EL NIVEL DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DEL SEXTO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA JOHANNES GUTENBERG, COMAS – SAN FELIPE, 2024"**.

Agradeciendo su gentileza por la atención brindada, quedo de Usted.

Muy atentamente,


UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
Dra. Ana Lucy Siocha Meza
DECANA

/dmv

L.E.P. Johannes Gutender,
MESA DE PARTES

Nombre: *Johannes Gutender*

Firma: *Johannes Gutender*

Fecha: 25-6-24 Hora: 2:55 p.m.

ANEXO 4: Base de datos (antes de la aplicación de programa)

Alumno	Edad	Sexo	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	AP	AP	AP	AP	AP	AP	AP	AP	TD1	TD2	TD3	TD4	PT	PRT	NPT
			P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	15	16	17	18	19	20	21	-A	-A	-A	-A	D-	D-A	D	
A1	11	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	6	12	9	6	33	52%	Mode rado	
A2	12	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	6	10	7	8	31	49%	Mode rado		
A3	10	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	1	1	2	2	2	1	2	3	5	7	8	10	30	48%	Mode rado		
A4	11	1	2	3	1	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	1	9	12	9	10	40	63%	Mode rado			
A5	12	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	2	9	11	10	10	40	63%	Mode rado		
A6	10	1	2	1	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	3	3	8	14	9	12	43	68%	Profundo		
A7	12	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	8	12	8	9	37	59%	Mode rado			
A8	12	1	3	3	1	2	2	2	2	3	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	2	3	11	11	8	12	42	67%	Profundo			
A9	10	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	3	3	2	2	3	2	2	2	1	2	2	8	10	13	9	40	63%	Mode rado			
A10	12	1	3	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	9	11	9	7	36	57%	Mode rado			
A11	11	1	2	3	1	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	9	12	9	9	39	62%	Mode rado			
A12	10	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	8	9	8	11	36	57%	Mode rado			
A13	11	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	3	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	7	10	9	8	34	54%	Mode rado			
A14	12	2	1	3	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	8	9	9	12	38	60%	Mode rado			
A15	11	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	7	8	6	8	29	46%	Mode rado			

22	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	6	5	5	21	33%	Leve
23	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	6	5	5	21	33%	Leve
24	12	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	6	5	5	21	33%	Leve	
25	12	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	9	5	5	24	38%	Mode rado	
26	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	5	6	7	5	23	37%	Mode rado	
27	11	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	6	5	5	21	33%	Leve	
28	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	6	6	6	6	24	38%	Mode rado	
29	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	6	5	5	21	33%	Leve	
30	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	6	5	5	21	33%	Leve	

Otros anexos necesarios de acuerdo a la naturaleza del problema

Prueba de hipótesis

Prueba paramétrica t de Student

Tabla de t de student



Grados de libertad	0.25	0.1	0.05	0.025	0.01	0.005
1	1.0000	3.0777	6.3137	12.7062	31.8210	63.6559
2	0.8165	1.8856	2.9200	4.3027	6.9645	9.9250
3	0.7649	1.6377	2.3534	3.1824	4.5407	5.8408
4	0.7407	1.5332	2.1318	2.7765	3.7469	4.6041
5	0.7267	1.4759	2.0150	2.5706	3.3649	4.0321
6	0.7176	1.4398	1.9432	2.4469	3.1427	3.7074
7	0.7111	1.4149	1.8946	2.3646	2.9979	3.4995
8	0.7064	1.3968	1.8595	2.3060	2.8965	3.3554
9	0.7027	1.3830	1.8331	2.2622	2.8214	3.2498
10	0.6998	1.3722	1.8125	2.2281	2.7638	3.1693
11	0.6974	1.3634	1.7959	2.2010	2.7181	3.1058
12	0.6955	1.3562	1.7823	2.1788	2.6810	3.0545
13	0.6938	1.3502	1.7709	2.1604	2.6503	3.0123
14	0.6924	1.3450	1.7613	2.1448	2.6245	2.9768
15	0.6912	1.3406	1.7531	2.1315	2.6025	2.9467
16	0.6901	1.3368	1.7459	2.1199	2.5835	2.9208
17	0.6892	1.3334	1.7396	2.1098	2.5669	2.8982
18	0.6884	1.3304	1.7341	2.1009	2.5524	2.8784
19	0.6876	1.3277	1.7291	2.0930	2.5395	2.8609
20	0.6870	1.3253	1.7247	2.0860	2.5280	2.8453
21	0.6864	1.3232	1.7207	2.0796	2.5176	2.8314
22	0.6858	1.3212	1.7171	2.0739	2.5083	2.8188
23	0.6853	1.3195	1.7139	2.0687	2.4999	2.8073
24	0.6848	1.3178	1.7109	2.0639	2.4922	2.7970
25	0.6844	1.3163	1.7081	2.0595	2.4851	2.7874
26	0.6840	1.3150	1.7056	2.0555	2.4786	2.7787
27	0.6837	1.3137	1.7033	2.0518	2.4727	2.7707
28	0.6834	1.3125	1.7011	2.0484	2.4671	2.7633
29	0.6830	1.3114	1.6991	2.0452	2.4620	2.7564
30	0.6828	1.3104	1.6973	2.0423	2.4573	2.7500

ANEXO 5

Programa de Yoga Happy Kids

Introducción

Para desarrollar el programa "Yoga Happy Kids" se basó en las recomendaciones, guías y directrices de organismos internacionales como la organización mundial de la salud (OMS) y la organización panamericana de la salud (OPS). a continuación, se detallan los elementos teóricos extraídos de estas fuentes que se utilizaron en el diseño del programa:

- Estructura de las sesiones de yoga dirigidas a niños.
- Orientaciones y recomendaciones: la práctica del yoga para niños incluye posturas de yoga, ejercicios de respiración, meditación y juegos, realizados en contextos como la familia, la escuela o actividades comunitarias. estos componentes están diseñados no solo para mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares, así como la salud ósea, sino también para reducir el estrés y obtener una claridad mental.

Objetivo general

Determinar la eficacia del programa educativo Yoga Happy Kids en el nivel de estrés de los estudiantes del sexto grado de primaria de la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg, Comas – San Felipe, 2024

Lugar: El programa se llevará a cabo En la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg de Comas

Tiempo:

Beneficiarios: Los 30 estudiantes del sexto grado de primaria de la sección "A" de la Institución Educativa Privada Johannes Gutenberg, Comas, con edades de 11 y 12 años.

SESIÓN DEL PROGRAMA YOGA HAPPY KIDS : PRIMERA SESIÓN			
.DATOS INFORMATIVOS: SESIÓN PRESENCIAL			
I.E.P	JOHANNES GUTENBERG (SEXTO A - V CICLO)		
II. DESARROLLO DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE			
FASES		ACTIVIDADES	RECURSOS MATERIALES
INICIAL	15	<p>El docente inicia la sesión dando la bienvenida a los estudiantes del programa educativo yoga happy kids, teniendo como propósito principal promover el bienestar integral de los estudiantes mediante prácticas de yoga.</p> <p>Realizaremos preguntas: ¿Alguna vez has escuchado sobre el yoga? ¿Conoces a alguien que lo practique?</p>	Laptop Parlante Tatamis
DESARROLLO	35	<p>Iniciamos con la activación muscular y los movimientos articulares, priorizando la respiración de los estudiantes a cada momento.</p> <p>Primer ejercicio: 1.Respiración abdominal: consiste en inspirar lentamente por la nariz y luego espirar por la boca utilizando el diafragma (músculo delgado que separa el tórax del abdomen) y los músculos abdominales. 2.RESPIRACIÓN TORÁCICA: consiste en separar las costillas y expandir la caja torácica, llenando así de aire los pulmones, en su región media. 3.Respiración yoguita: completa (profunda): Incluye de forma sucesiva la respiración abdominal, torácica y clavicular. Se practica habitualmente antes de una sesión de asanas o también al principio y al final de las prácticas de pranayama, concentración y meditación.</p>	Colchonetas Silbato
FINAL	10	<p>Terminamos con la meditación acompañado de la música relajantes.</p> <p>¿Estuvo difícil la actividad? ¿Qué les pareció esta sesión? ¿Les relajo? ¿Lo seguirías practicando? ¿los ejercicios de la técnica de respiración te relajaron?</p>	Música

SESIÓN DEL PROGRAMA YOGA HAPPY KIDS : SEGUNDA SESIÓN			
DATOS INFORMATIVOS: SESIÓN PRESENCIAL			
I.E.P		JOHANNES GUTENBERG (SEXTO A - V CICLO)	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE			
FASES		ACTIVIDADES	RECURSOS MATERIALES
INICIAL	15	<p>El docente inicia la sesión dando la bienvenida a los estudiantes del programa educativo yoga happy kids, teniendo como propósito principal promover el bienestar integral de los estudiantes mediante prácticas de yoga.</p> <p>Realizaremos preguntas:</p> <p>¿Alguna vez has escuchado sobre el yoga?</p> <p>¿Conoces a alguien que lo practique?</p>	<p>Proyector</p> <p>Parlantes</p> <p>Laptop</p>
DESARROLLO	35	<p>-Postura del árbol: Mejora el equilibrio y la estabilidad. Fortalece la musculatura del pie y tobillo. Una postura con la que iremos mejorando nuestra conciencia del equilibrio y que tanto en su construcción como al deshacerla no debemos perder la concentración. Para llegar a ella partiremos de la postura de Todasana (Postura de la montaña), dejamos el peso sobre una de las plantas de nuestro pie y levantamos ligeramente el otro. Abriendo la pelvis, colocaremos el pie en el aire sobre la cara interna de la otra pierna a la altura del abductor. Una vez estemos est</p> <p>-Postura del niño: Relaja la musculatura de la espalda y libera presión sobre el nervio ciático. Hipertensión, la cabeza se elevará y la barbilla quedará sobre las manos. En caso de embarazo, separar las rodillas para asegurarnos de no presionar el abdomen.</p> <p>-Postura de la cobra: Desde el suelo, colocaremos las manos a la altura del pecho, con las manos activas y la ayuda de los brazos, elevaremos la cabeza y el corazón al inhalar, tirando los hombros hacia atrás, abriendo el pecho y empujando la pelvis hacia abajo. En esta "asana" mantendremos las piernas y glúteos activos para ayudar a que las piernas se mantengan alineadas, pero evitando la contracción de los glúteos POSTURA DE LA COBRA</p> <p>-Postura de la mesa de dos patas: Una postura que comienza tumbado boca arriba en la que recogemos las piernas y acercamos los pies a los glúteos, para posteriormente levantar la cadera vértebra a vértebra con la fuerza de nuestras piernas. En esta postura nuestras cervicales</p>	<p>Tatamis</p> <p>Silbato</p>

		deben quedar estiradas y evitar hacer un esfuerzo indebido con el cuello. La vuelta a la posición de tumbado debe llevarse a cabo lentamente en orden inverso al que hemos seguido para alcanzar esta asana.	
FINAL	10	Realizaremos posturas de relajación (flexibilidad y meditación) ¿Qué te pareció la clase? ¿Se te hizo difícil realizar las diferentes posturas? El alumno se hará se aseo. De manera ordenada nos dirigiremos al aula.	

SESION DEL PROGRAMA YOGA HAPPY KIDS: TERCERA SESIÓN			
DATOS INFORMATIVOS: SESIÓN PRESENCIAL			
I.E.P	JOHANNES GUTENBERG (SEXTO A - V CICLO)		
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE			
FASES		ACTIVIDADES	RECURSOS MATERIALES
INICIAL	15	El docente inicia la sesión dando la bienvenida a los estudiantes del programa educativo yoga happy kids, teniendo como propósito principal promover el bienestar integral de los estudiantes mediante prácticas de yoga. ¿Qué sabes sobre las posturas de yoga? ¿Conoces más posturas de yoga?	Proyector Parlantes Laptop
DESARROLLO	35	-La postura de perro boca abajo: es una posición clave en yoga que estira y fortalece el cuerpo, mejora la circulación y alivia el estrés. Formando una "V" invertida, esta postura beneficia la columna, los isquiotibiales, las pantorrillas y los hombros, y es apta para todos los niveles de practicantes. -Postura de flexión del tronco del pie: es una posición de yoga que estira la columna, los isquiotibiales y las pantorrillas. Mejora la flexibilidad, calma la mente y reduce el estrés. Además, estimula el hígado y los riñones, favoreciendo la digestión y aumentando el flujo sanguíneo hacia la cabeza, proporcionando una sensación revitalizante.	Tatamis Silbato

		-Postura del triángulo invertido: estira y fortalece las piernas, la columna, los hombros y las caderas. Mejora el equilibrio, estimula la digestión y desintoxica el cuerpo, además de promover la concentración y calmar la mente. -Postura de tabla o plank: fortalece el núcleo, los brazos y las piernas, mejorando la resistencia y la estabilidad. Promueve una alineación adecuada y desarrolla fuerza en la espalda y los hombros, además de mejorar la concentración y la coordinación. Es apta para todos los niveles.	
FINAL	10	Realizaremos preguntas ¿Se te dificultó realizar las posturas de yoga? ¿Sabías que existían varias posturas de yoga?	

SESION DEL PROGRAMA YOGA HAPPY KIDS : CUARTA SESIÓN			
DATOS INFORMATIVOS: SESIÓN PRESENCIAL			
I.E.P	JOHANNES GUTENBERG (SEXTO A - V CICLO)		
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE			
FASES		ACTIVIDADES	RECURSOS MATERIALES
INICIAL	15	El docente inicia la sesión dando la bienvenida a los estudiantes del programa educativo yoga happy kids , teniendo como propósito principal promover el bienestar integral de los estudiantes mediante prácticas de yoga . ¿Has practicado ejercicios de relajación? ¿Qué entiendes por relajación?	Proyector Parlantes Laptop
DESARROLLO	35	Postura del águila: En esta postura, una pierna se cruza sobre la otra y un brazo se cruza sobre el otro, mientras se mantiene el equilibrio sobre un pie. Beneficios: Mejora el equilibrio, la concentración y la coordinación. Fortalece y estira los músculos de los tobillos, las pantorrillas, los muslos, las caderas y los hombros. Aumenta la flexibilidad en las articulaciones. Postura del Guerrero – Virabhadrasana Descripción: Virabhadrasana, o Postura del Guerrero, es una postura de pie que se enfoca en el fortalecimiento y el equilibrio.	Tatamis Silbato

		<p>Variantes: Hay varias versiones, siendo las más comunes Virabhadrasana I (Guerrero I), Virabhadrasana II (Guerrero II), y Virabhadrasana III (Guerrero III).</p> <p>Beneficios: Fortalece las piernas, los glúteos, los brazos y los hombros. Aumenta la resistencia y mejora la concentración y la estabilidad. Abre las caderas y el pecho, y estira los músculos del tronco y los hombros</p>	
FINAL	10	<p>Finalizaremos con una música relajante para la concentración.</p> <p>De manera ordenada se irán asearse.</p> <p>Ingresaran al aula y le preguntaremos ¿qué les pareció los ejercicios de relajación?</p>	

Evidencia fotográfica

