



Universidad Femenina del Sagrado Corazón

Escuela de Posgrado

Programa Académico de Maestría en Educación

**PROGRAMA MUÉVETE CON EL YOGA Y DESARROLLO  
INTEGRAL DE NIÑOS DE TRES AÑOS  
EN LIMA METROPOLITANA**

Tesis presentada por:

CLAUDIA PAMELA BACA REAÑO

Cód. Orcid: 0000-0002-4123-3113

PATRICIA ANDREA JOYA DONAYRE

Cód. Orcid: 0000-0001-9751-3555

Para obtener el Grado Académico de  
**MAESTRA EN EDUCACIÓN**

con mención en Diseño y Gestión Curricular e Innovación del  
Aprendizaje

Línea de investigación: Currículo y Gestión

Asesora:

Consuelo Tula Cossío Morales

Cód. Orcid: 0000-0002-4326-4776

Lima – Perú

2023

Los miembros del jurado han aprobado el estilo y el contenido de la tesis sustentada por:

CLAUDIA PAMELA BACA REAÑO

PATRICIA ANDREA JOYA DONAYRE

Consuelo Tula Cossío Morales

---

Nombre(s) y Apellidos, Asesora

Rosario Guadalupe Alarcón Alarcón

---

Presidente de Jurado: Nombre(s) y Apellidos

Agustín Campos Arenas

---

Miembro de Jurado 1: Nombre(s) y Apellidos

Mariella Victoria Mendoza Carrasco

---

Miembro de Jurado 2: Nombre(s) y Apellidos

---

Dra. Rosario Guadalupe Alarcón Alarcón

Directora de la Escuela de Posgrado

## Declaratoria de Originalidad del Asesor

<b>Facultad o Escuela de Posgrado:</b>	Escuela de Posgrado
<b>Escuela Profesional o Programa Académico:</b>	Maestría en Educación.
<b>Dependencia a la que pertenece el docente asesor:</b>	Departamento Académico de Educación
<b>Docente asesor que verifica la originalidad:</b>	Consuelo Tula Cossío Morales
<b>ORCID:</b>	Orcid 0000-0002-4326-4776
<b>Título del documento:</b>	PROGRAMA MUÉVETE CON EL YOGA Y DESARROLLO INTEGRAL DE NIÑOS DE TRES AÑOS EN LIMA METROPOLITANA.
<b>Autora(s) del documento:</b>	por Claudia Pamela Baca Reaño y Patricia Andrea Joya Donayre
<b>Mecanismo utilizado para detección de originalidad:</b>	Software Turnitin
<b>Nº de trabajo en Turnitin:</b> (10 dígitos)	2274208039
<b>Porcentaje de <u>similitud</u> detectado:</b>	5%
<b>Fuentes originales de las similitudes detectadas:</b>	Fuentes de internet = 5 % Publicaciones = 0 % Trabajos del estudiante = 3 %
<p>(imagen del % similitud y fuentes detectadas)</p> <p>PROGRAMA MUÉVETE CON EL YOGA Y DESARROLLO INTEGRAL DE NIÑOS DE TRES AÑOS EN LIMA METROPOLITANA</p> <hr/> <p style="color: red; font-size: small;">INFORME DE ORIGINALIDAD</p> <hr/> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p style="font-size: 2em; color: red;">5</p> <p style="font-size: small;">% INDICE DE SIMILITUD</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p style="font-size: 2em;">5</p> <p style="font-size: small;">% FUENTES DE INTERNET</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p style="font-size: 2em;">0</p> <p style="font-size: small;">% PUBLICACIONES</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p style="font-size: 2em;">3</p> <p style="font-size: small;">% TRABAJOS DEL ESTUDIANTE</p> </div> </div>	
<p>El docente asesor declara ha revisado el informe de similitud y expresa que el porcentaje señalado cumple con las “Normas Internas de Investigación e Innovación” establecidas por la Universidad Femenina del Sagrado Corazón.</p>	
<b>Fecha de aplicación en Turnitin:</b> (dd-mm-aaaa)	19-01-2024

## RESUMEN

El Programa Muévete con el Yoga está fundamentado en una práctica ancestral que permite la unión entre el cuerpo y la mente. Esta práctica aporta múltiples beneficios al desarrollo integral del ser humano. El programa "Muévete con el Yoga" fue aplicado en el contexto de la virtualidad generada por la pandemia Covid-19, con el objetivo de favorecer el desarrollo integral de niños de tres años. El enfoque de la investigación es mixto, el nivel es explicativo, el método es de investigación-acción. La muestra contó con la participación de diez niños de diversos centros educativos de Lima Metropolitana. Asimismo, la técnica fue de observación y los instrumentos que se utilizaron la lista de cotejo, rúbrica y diario de campo. Los resultados obtenidos evidenciaron los alcances positivos en las dimensiones del desarrollo integral del niño. Tras la aplicación de los instrumentos, se evidenció que más del 80% de los niños que participaron en el programa alcanzaron un nivel de logro requerido en las dimensiones evaluadas.

**Palabras clave:** Yoga, Desarrollo Integral, Desarrollo Cognitivo, Desarrollo Motor, Desarrollo del Lenguaje, Desarrollo Socioafectivo.

## ABSTRACT

The program "Muévete con el Yoga" [Let's Move with Yoga] is based on an ancient science that bridges the connection between body and mind, and provides multiple benefits to the comprehensive development of the human being. The program was conducted and implemented online in the context of the Covid-19 pandemic to promote the comprehensive development of three-year-old children. This is an explanatory and action research study with and a mixed approach. The sample was comprised of ten children from various schools in Metropolitan Lima. The instruments used were a pretest and a posttest by means of a checklist, rubric and field diary, using the observation technique. The results obtained evidenced the positive achievements in the dimensions of the comprehensive development of the child. Following the application of the

instruments, it was found that over 80% of the children who actively participated in the program reached the required level of achievement in the dimensions assessed.

**Keywords:** Yoga, Comprehensive Development, Cognitive Development, Motor Development, Language Development, Socio-emotional Development.

