Universidad Nacional Mayor de San Marcos
Universidad del Perú. Decana de América

Dirección General de Estudios de Posgrado
Facultad de Educación
Unidad de Posgrado

Práctica del yoga para mejorar la salud emocional en estudiantes del noveno semestre de una universidad pública de Lima

TESIS

Para optar el Grado Académico de Doctor en Educación y Docencia Universitaria

AUTOR

Marco Antonio TEJADA MENDOZA

ASESOR

Dr. César Daniel ESCUZA MESÍAS

Lima, Perú

2024



Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/

Usted puede distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir del documento original de modo no comercial, siempre y cuando se dé crédito al autor del documento y se licencien las nuevas creaciones bajo las mismas condiciones. No se permite aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros a hacer cualquier cosa que permita esta licencia.

Referencia bibliográfica

Tejada, M. (2024). *Práctica del yoga para mejorar la salud emocional en estudiantes del noveno semestre de una universidad pública de Lima*. [Tesis de doctorado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Educación, Unidad de Posgrado]. Repositorio institucional Cybertesis UNMSM.

Metadatos complementarios

Datos de autor	
Nombres y apellidos	Marco Antonio Tejada Mendoza
Tipo de documento de identidad	**DNI**
Número de documento de identidad	**08331831**
URL de ORCID	**https://orcid.org/0000-0003-0881-6613**
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	Cesar Daniel Escuza Mesias
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	40818404
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0003-2150-1173
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	María Isabel Núñez Flores
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	06660027
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	Mitchell Alberto Alarcón Diaz
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	09728050
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	Abelardo Rodolfo Campana Concha
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	10372562

Datos de investigación	
Línea de investigación	E.3.1.5. Educación para la salud
Grupo de investigación	INVESTIGACIONES EN LA EDUCACIÓN FISICA (EDUMOT)
Agencia de financiamiento	**Sin financiamiento**.
Ubicación geográfica de la investigación	Lugar: UNMSM Local: (EPEF ubicada en el distrito de la victoria av. 28 de julio) País: Perú Departamento: Lima Provincia: Lima Distrito: La Victoria Calle: (AV. 28 DE JULIO 1942, LA VICTORIA 15033) Latitud: -11.77453 Longitud: -76.98543
Año o rango de años en que se realizó la investigación	Marzo 2023 - diciembre 2023
URL de disciplinas OCDE	Educación General http://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.03.01

Universidad Nacional Mayor de San Marcos
Universidad del Perú. Decana de América
Facultad de Educación
UNIDAD DE POSGRADO

ACTA DE SUSTENTACIÓN N° 017-DUPG-FE-2025

En la ciudad de Lima, a los 26 días del mes de marzo de 2025, siendo las 11:30 horas, en acto público se instaló el Jurado Examinador para la Sustentación de la Tesis titulada**: PRÁCTICA DEL YOGA PARA MEJORAR LA SALUD EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DEL NOVENO SEMESTRE DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA DE LIMA,** para optar el **Grado Académico de Doctor en Educación y Docencia Universitaria.**

Luego de la exposición y absueltas las preguntas del Jurado Examinador se procedió a la calificación individual y secreta, habiendo sido evaluado muy bueno, con la calificación de **dieciocho (18)**

El Jurado recomienda que la Facultad acuerde el otorgamiento del Grado **Académico de Doctor en Educación y Docencia Universitaria** al Mag. **MARCO ANTONIO TEJADA MENDOZA.**

En señal de conformidad, siendo las 12:25 horas, se suscribe la presente acta en cuatro ejemplares, dándose por concluido el acto.

Dra. María Isabel Núñez Flores
Presidenta

Dr. César Daniel Escuza Mesías
Asesor

Dr. Abelardo Rodolfo Campana Concha
Jurado Informante

Dr. Mitchell Alberto Alarcón Díaz
Jurado Informante

CERTIFICADO DE SIMILITUD

Yo César Daniel Escuza Mesías en mi condición de asesor acreditado con RESOLUCIÓN DECANAL N° 000440-2025-D-FE/UNMSM de la tesis cuyo título es **PRÁCTICA DEL YOGA PARA MEJORAR LA SALUD EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DEL NOVENO SEMESTRE DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA DE LIMA**, presentado por el Magíster **MARCO ANTONIO TEJADA MENDOZA** para optar el grado académico de Doctor en Educación y Docencia Universitaria

CERTIFICO que se ha cumplido con lo establecido en la Directiva de Originalidad y de Similitud de Trabajos Académicos, de Investigación y Producción Intelectual. Según la revisión, análisis y evaluación mediante el software de similitud textual, el documento evaluado cuenta con el porcentaje de 17% de similitud, nivel **PERMITIDO** para continuar con los trámites correspondientes y para su **publicación en el repositorio institucional.**

Se emite el presente certificado en cumplimiento de lo establecido en las normas vigentes, como uno de los requisitos para la obtención del grado académico de Doctor en Educación y Docencia Universitaria.





Firma del Asesor
DNI: 40818404
Nombres y apellidos del asesor: César Daniel Escuza Mesías

DEDICATORIA

A todas aquellas personas que me acompañaron en la consolidación de mis objetivos profesionales, familia, amigos, docentes y sobre todo a esta extraordinaria casa de estudios.

Marco Antonio.

AGRADECIMIENTO

Al creador, por otorgarme la oportunidad de desarrollar mis objetivos de estudios y encaminar mi vida para el desarrollo profesional

A mi familia, que son el sustento que necesario para seguir adelante en cada objetivo que la vida me ha permitido conseguir.

A mi asesor, el Dr. César Daniel Escuza Mesías, ya que su acompañamiento profesional fue más allá de un simple asesoramiento para convertirse en un tiempo de motivación a la investigación científica.

A la extraordinaria casa de estudios, Universidad Nacional Mayor de San Marcos

A todos lo profesionales e investigadores, tenemos mucho que hacer por la sociedad.

ÍNDICE GENERAL

	Pág.
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice general	iv
Índice de Tablas	vi
Índice de Figuras	vii
Resumen	viii
Abstract	ix
Introducción	x
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO	
1.1. Situación problemática	11
1.2. Formulación del problema	15
1.3. Justificación de la investigación	16
1.4. Objetivos	17
1.5. Hipótesis	18
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	
2.1. Marco filosófico o epistemológico	20
2.2. Antecedentes	23
2.3. Bases teóricas	26
2.3.1. Práctica del Yoga	26
2.3.2. Salud emocional	32
2.4. Glosario de términos	37
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	
3.1. Operacionalización variables	40
3.2. Tipo de investigación	42
3.3 Diseño de la investigación	42
3.4. Población y muestra	44
3.5. Técnica e instrumento recolección de datos	45
3.6. Análisis de datos	

CAPITULO IV: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 Análisis, interpretación de resultados 49
4.2 Prueba de hipótesis 55
DISCUSIÓN 61
CONCLUSIONES 65
RECOMENDACIONES 66
Referencias bibliográficas 68
Anexos 79

Índice de Tablas

Tabla 1. Matriz de operacionalización de variable dependiente 40
Tabla 2. Población del quinto semestre académico de la EPEF 2023 44
Tabla 3. Muestra del quinto semestre académico de la EPEF 2023 45
Tabla 4. Escalas y baremos de la variable Salud emocional 48
Tabla 5. Resultados de salud emocional entre los grupos de control y experimental 49
Tabla 6. Resultados comparativos entre los grupos de control y experimental de crecimiento persona 50
Tabla 7. Resultados comparativos entre los grupos de control y experimental del propósito en la vida 51
Tabla 8. Resultados comparativos entre los grupos de control y experimental de autoaceptación 53
Tabla 9. Resultados comparativos entre los grupos de control y experimental de relaciones positivas 54
Tabla 10. Prueba de normalidad 55
Tabla 11. Prueba de rangos comparativos de entre los grupos control y experimental 56
Tabla 12. Prueba de rangos comparativos de entre los grupos control y experimental 57
Tabla 13. Prueba de rangos comparativos de propósito de vida entre los grupos control y experimental 58
Tabla 14. Prueba de rangos comparativos de autoaceptación entre los grupos control y experimental 59
Tabla 14. Prueba de rangos comparativos de relaciones positivas entre los grupos control y experimental 60

Índice de figuras

Figura 1. Diagrama comparativo entre los grupos de control y experimental de salud emocional 49

Figura 2. Diagrama comparativa entre los grupos de control y experimental de crecimiento personal 51

Figura 3. Diagrama comparativa entre los grupos de control y experimental de propósito en la vida 52

Figura 4. Diagrama comparativa entre los grupos de control y experimental de autoaceptación 53

Figura 5. Diagrama comparativa entre los grupos de control y experimental de relaciones positivas 54

RESUMEN

Este estudio consideró como propósito la acción de determinar la influencia de la Práctica del Yoga para mejorar la Salud emocional en estudiantes del noveno semestre de una Universidad Pública de Lima. Por otro lado, esta investigación se alineo bajo los parámetros de un enfoque cuantitativo y diseño cuasiexperimental, considerando a un grupo control y otro experimental en el desarrollo de la investigación. Para este estudio la población estuvo conformada por 154 estudiantes del quinto semestre académico, asimismo, se estimó una muestra de 86 estudiantes a través de la formula de poblaciones finitas. Para la recolección de los datos de la investigación se generó un cuestionario de escala de salud emocional, considerando los aspecto de crecimiento personal, propósito de vida, auto aceptación y relaciones positivas, asimismo, se aplicó un taller de yoga cuya duración fue de 4 semanas. También se aplicó un pretest y postest para el grupo control y grupo experimental. Los resultados de la investigación respecto la aplicación del taller de yoga fueron de U = 106,500, con Z = -7,069 y p=0.000, siendo $p< 0.05$ estableciendo así que existe influencia del programa sobre la saluda emocional. Finalmente, a través de los resultados esta investigación concluyó que el programa de yoga mejoró la salud emocional de los participantes.

Palabras clave

Salud emocional, auto aceptación, yoga, crecimiento personal

ABSTRACT

This study considered as its purpose the action of determining the influence of the Practice of Yoga to improve emotional health in students of the ninth semester of a Public University of Lima. On the other hand, this research was aligned under the parameters of a quantitative approach and quasi-experimental design, considering a control group and an experimental group in the development of the research. For this study, the population was made up of 154 students from the fifth academic semester; likewise, a sample of 86 students was estimated through the finite population formula. To collect the research data, an emotional health scale questionnaire was generated, considering the aspects of personal growth, life purpose, self-acceptance and positive relationships. Likewise, a yoga workshop was applied, the duration of which was 4 weeks a pretest and posttest were also applied to the control group and experimental group. The results of the research regarding the application of the yoga workshop were U = 106,500, with Z = -7.069 and p = 0.000, with $p < 0.05$, thus establishing that there is influence of the program on emotional health. Finally, through the results, this research concluded that the yoga program improved the emotional health of the participants.

Keywords

Emotional health, self-acceptance, yoga, personal growth

INTRODUCCIÓN

El planteamiento de esta investigación se centra en el análisis de las variables Práctica del Yoga para mejorar la Salud emocional en estudiantes del noveno semestre de una Universidad Pública de Lima. Con el objetivo de crear un taller de Yoga para maximizar la energía vital y con ésta trascender para proporcionar un estado de salud emocional de calidad para el estudiante universitario con propósito de mejorar su rendimiento académico. Puesto que se ha demostrado que, mediante la Práctica del Yoga, el ser humano puede potenciar sus habilidades cognitivas (atención, memoria, razonamiento, entre otras), tanto como facultades humanas (disciplina, autonomía, responsabilidad, entre otras).

El programa engloba distintas áreas y aspectos que se puede trabajar desde el campo físico. Se han planificado ejercicios que implican el desarrollo y potenciamiento de capacidades como la flexibilidad, agilidad, resistencia, equilibrio, propiocepción, atención, concentración, e introspección.

En el marco teórico se exponen las dos teorías asociadas al tema el primero es el Yoga y el segundo marco teórico es la salud emocional.

En la metodología se esboza como se va probar científicamente se usará el método cuasi experimental para probar sin lugar a duda las hipótesis de trabajo.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO

1.1 Situación problemática

En la actualidad uno de los problemas que preocupan al ser humano es la salud emocional, asociada a múltiples factores como la pandemia, el confinamiento, el estrés, la incertidumbre, el desasosiego recayendo todo ello muchas veces en múltiples factores entre ello la inactividad física, en ese sentido Ariadna (2016), manifestó que la actividad física favorece al estado psicológico y también contribuye a evitar enfermedades como el sobrepeso etc. En ese mismo orden de ideas podemos citar también otros estudios como el de Olescowicz et al. (2020), mencionaron que estudios clínicos y preclínicos muestran que el ejercicio físico mejora las funciones y conexiones cerebrales, así como también la regulación y la salud del cerebro.

A nivel internacional la (Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018), afirmaron que existen informes de diferentes agencias como Médicos Sin Fronteras (MSF) *Human Rights Watch* (HRW)*,* sobre la afectación de salud emocional en poblaciones en situación de conflicto debido a diferentes factores, violación de derechos humanos y prácticas de políticas extremas, así como, abuso general del poder, epidemias dificultad de acceso a los servicios de salud entre otros, generando diferentes fenómenos como opresión, violencia estructural, pobreza extrema que se ve incrementado en los seres humanos de todos los grupos etarios, ocasionando problemas emocionales que es una de las causas de los problemas de salud. Torres et al. (2010) pudieron cuantificar y sacó las siguientes cifras: 17% ideación suicida, 60% tristeza diaria, 55% miedo, 56% labilidad emocional; 29,7% algún trastorno mental; 34% buena función familiar, 15,72% disfunción familiar severa.

Fernández (2020) indicó que en ese mismo orden de ideas manifestó que la gestión emocional es un aspecto importante que debe ser tomado en cuenta por las Universidades para disminuir problemas emocionales que atraviesan los jóvenes universitarios, debido al confinamiento que ha ocasionado desbalances emocionales fuertes como; tensión, ansiedad, estrés y angustia, ante el brusco cambio de vida.

Sarrazola et al. (2017) indicaron que el deprimirse y el ser ansioso son los trastornos de depresión y ansiedad son los más frecuentes en los estudiantes universitarios. Y que a nivel general es la depresión que se presenta como factor más concordante con el rendimiento académico. Del mismo modo, Andrade (2011) indicó que el 100% presenta Trastorno de estrés post traumático TEPT; 60% depresión moderada; y 54% de trasformo afectivo bipolar TAB.

Bojórquez & Moroyoqui (2020) indicaron que la inteligencia emocional percibida y ansiedad en estudiantes universitarios, explican la importancia y la cual no se tenía presente en décadas anteriores, a diferencia de la inteligencia que hace referencia al coeficiente intelectual. Esta inteligencia de la que ahora se habla resulta de las habilidades para la identificación, procesamiento y manejos de las emociones. Y se llega a la conclusión mediante los resultados, que existe una vinculación directa entre la ansiedad como estado, rasgo y reparación emocional. Por otro lado, que la inteligencia emocional no garantiza el éxito del rendimiento académico, pero si es importante en cuanto a las decisiones que se toma en el ámbito académico.

La dependencia emocional y afrontamiento en estudiantes universitarios, explican que dependiendo del tipo de relación romántica que posean los estudiantes universitarios, repercutirá en su salud. Es decir, se debe demostrar hasta qué grado una relación puede ser patológica. Por otro lado, se halló que el factor miedo a la soledad se relaciona con la estrategia de

afrontamiento, lo que significa que si la persona tiene miedo a perder a su pareja resolverá la situación expresando las dificultades que tiene para afrontar la situación por la que está pasando, para así resolver el problema, buscando apoyo profesional (Niño & Abaunza, 2015).

A nivel nacional se encuentran datos analizados de un departamento del diario el comercio el cual indica que el acceso a los medicamentos y su abastecimiento se encuentran en un estado precario, con una creciente demanda de acceso a los mencionados medicamentos, lo que dificulta que los pacientes continúen con el tratamiento necesario (Rúales, 2022). El Instituto Peruano de Economía, IPE (2022) informó que existe un número de personas pertenecientes al Seguro integral de salud 56%, y al Seguro social de salud 33%, que no cuentancon el apoyo correspondiente a nivel de obtención de medicamentos lo cual provoca que estas busquen dichos medicamentos en espacios privados, mermando su economía familiar y mostrando la precariedad del sistema de salud pública.

Los problemas potenciales incluyen la falta de actualización de las pautas de tratamiento de la depresión desde 2008 y el retraso en la actualización de los requisitos estatales unificados para medicamentos esenciales (PNUMA), que no se ha completado durante 4 años. La falta de actualizaciones hace que los pacientes no solo tengan problemas psicológicos, sino que también tengan que recurrir a medicamentos obsoletos y costosos. Parte de la razón del aumento en el uso de medicamentos es la falta de estrategias de tratamiento para la enfermedad. La falta de una estrategia de salud mental en el país, sumada a la situación de pandemia, ha agudizado aún más el problema y ha provocado un aumento significativo del consumo de medicamento. Según el informe de situación, el consumo de antidepresivos en MINSA aumento un 262 % en 2020, mientras que la demanda en el sector privado aumento hasta 850 % destaca un aumento significativo de paroxetina y escitalopram (Rúales, 2022).

También, el Ministerio de economía y Finanzas (MEF), presenta un presupuesto estatal para controlar y prevenir problemas mentales. Sin embargo, el monto actual representa solo el 0,2% del presupuesto nacional total anual y el 1,6 % del presupuesto total del sector salud (Lira, 2022). En ese mismo orden de ideas Vallejos (2021) identificó un incremento de depresión debido a la perdida de familiares por la pandemia. Los hijos se quedan en las escuelas y estos tienes necesidad de atención psicológica médica constante, y un seguimiento a nivel de su estado socio emocional, ante ello el instituto Peruano de Psicólogos ha pedido reformas para crear un puesto permanente de psicólogo escolar.

En esa misma línea de ideas, el ministerio de salud del Perú (MINSA, 2021), mencionó que cada vez aparece males como hipertensión, obesidad, osteoporosis, diabetes, cáncer, etc., por lo que recomienda a la población practique actividades físicas y motrices como medio saludable ya que solo un 12 % lo hace y las mujeres de cada diez solo dos practican algún deporte lo que repercute en la propensión de enfermedades y en el control de su estado emocional. Por ello hace conocer que los efectos de un programa como caminar diario 30 minutos es muy saludable y si desea incluso obtener más beneficios para su salud recomienda incluso hacer 60 minutos de actividad física y deportes los otros días de la semana como: correr, nadar o simplemente salir en bicicleta, practicar el yoga que incita mediante la acción motriz mejorar el estado anímico, la salud integral del ser humano.

A nivel institucional a nivel institucional la revista de Medicina Humana (2021), realizaron un estudio se notaron signos de ansiedad, depresión, durante la cuarentena COVID – 19, provocando enfermedades: físicas, psicológicas y de conducta. El comportamiento inestable creciente sobre todo en el control emocional de los jóvenes en general en la Facultad de Educación UNMSM, evidencia por un lado la falta de práctica masiva de actividades

físicas, así como también de la práctica del Yoga. Por lo que su práctica aportaría excelentes beneficios para la salud emocional y por qué no decir integral de los estudiantes universitarios, quienes en muchos casos optan por otras actividades que perjudican su salud, y también su desempeño académico ya que el tema de la salud repercute en todo, como también en su comportamiento y en su forma de pensar, mostrándose muchas veces a la defensiva y con reacciones inadecuadas evidenciando su falta de control emocional, lo cual repercute en su relación social con sus compañeros e incluso con los docentes, personal administrativo y de apoyo.

Por la naturaleza del estudio se considera 4 dimensiones crecimiento personal, propósito de vida, auto aceptación y relaciones positivas.

1.2. Problema General

¿Cómo influye la Práctica del Yoga para mejorar la Salud emocional en estudiantes del noveno semestre de una Universidad Pública de Lima?

1.2.1 Problemas específicos:

a. ¿Cómo influye la Práctica del Yoga para mejorar el crecimiento personal en estudiantes del noveno semestre de una Universidad Pública de Lima?

b. ¿Cómo influye la Práctica del Yoga para mejorar el propósito de vida en estudiantes del noveno semestre de una Universidad Pública de Lima?

c. ¿Cómo influye la Práctica del Yoga para mejorar la auto aceptación en estudiantes del noveno semestre de una Universidad Pública de Lima?

d. ¿Cómo influye la Práctica del Yoga para mejorar las relaciones positivas en estudiantes del noveno semestre de una Universidad Pública de Lima?

1.3 Justificación de la investigación

Justificación teórica

Se apoya en el sustento científico, sobre todo de muchos autores que definen sobre las variables en estudio. Asimismo, busca incrementar el conocimiento, abordando las diferentes teorías como es la teoría de la atención plena con la práctica del yoga y, las teorías de salud emocional apoyadas de otras teorías como las teorías fisiológicas, neurológicas y cognoscitivas responsables de las emociones, para luego generar posturas y generar nuevos conocimientos a partir de las diferentes definiciones que existen al respecto. Por otro lado, ayudará a profundizar en las teorías a quienes se dedican a la Practica del Yoga como una forma de ayudar mejorar la salud emocional de los estudiantes universitarios siendo un valor teórico a la investigación.

Justificación metodológica

El presente estudio corresponde al abordaje cuantitativo, usa la metodología exhaustivamente, teniendo en cuenta diferentes fases para alcanzar el objetivo propuesto, en primera instancia se construyó el instrumento que permitió medir la variable dependiente en estudio, luego se realizó la validez de contenido, constructo y de criterio , llevando a cabo una prueba piloto a un grupo similar al grupo de estudios de control para la fiabilidad de dicho instrumentos, otro aporte fue la construcción de las sesiones que se llevaron para la intervención pedagógica.

Justificación Práctica

Se centró en estudiar la práctica del Yoga en la mejora de la Salud Emocional complementa el desarrollo equilibrado del ser humano, sobre todo en estudiantes del nivel universitario, su ejecución o puesta en práctica personal y masiva, repercutirá beneficiando sobre todo en manejar adecuadamente la salud emocional de los estudiantes sujetos de estudio. Es conocido la práctica del yoga que ayuda a resolver una serie de problemas del aspecto físico y emocional, por el momento la realización del presente estudio apoyará a los estudiantes del nivel superior para que practiquen el yoga como una forma de terapia física integral equilibrando su estado emocional y de esta manera ayudando en su formación profesional positivamente.

Justificación Epistemológica

La justificación epistemológica del presente estudio como conocimiento, complementará la forma de entender y valorar la importancia de la práctica del yoga en los seres humanos, sobre todo en estudiantes del nivel universitario, lo cual permitirá conectar su entendimiento como el de filosofía de vida que gira en torno a experiencias y vivencias vividas a través de su práctica, por ello una buena forma de integrar esta actividad es el conocimiento epistemológico, entendiendo este conocimiento que pasa primero por el cuerpo para finalizar en el bienestar emocional del ser humano desde un conocimiento científico que fue el aporte a la académica.

1.4. Objetivos

Objetivo general:

Determinar la influencia de la Práctica del Yoga para mejorar la Salud emocional en estudiantes del noveno semestre de una Universidad Pública de Lima.

Objetivos específicos:

a. Determinar la influencia de la Práctica del Yoga para mejorar el crecimiento personal en estudiantes del noveno semestre de una Universidad Pública de Lima.

b. Determinar la influencia de la Práctica del Yoga para mejorar el propósito de vida en estudiantes del noveno semestre de una Universidad Pública de Lima.

c. Determinar la influencia de la Práctica del Yoga para mejorar la auto aceptación en estudiantes del noveno semestre de una Universidad Pública de Lima.

d. Determinar la influencia de la Práctica del Yoga para mejorar las relaciones positivas en estudiantes del noveno semestre de una Universidad Pública de Lima.

1.5. Hipótesis

a. Hipótesis general

HG. La Práctica del Yoga influye significativamente en la mejora de la Salud emocional en estudiantes del noveno semestre de una Universidad Pública de Lima.

b. Hipótesis específicas

H1. La Práctica del Yoga influye significativamente en la mejora del crecimiento personal en estudiantes del noveno semestre de una Universidad Pública de Lima.

H2. La Práctica del Yoga influye significativamente en la mejora del propósito de vida en estudiantes del noveno semestre de una Universidad Pública de Lima.

H3. La Práctica del Yoga influye significativamente en la mejora de la auto aceptación en estudiantes del noveno semestre de una Universidad Pública de Lima.

H4. La práctica del Yoga influye significativamente en la mejora de las relaciones positivas en estudiantes del noveno semestre de una Universidad Pública de Lima.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Marco filosófico o epistemológico

Teorías de la variable independiente yoga.

a) Teorías de atención plena

Esta teoría consiste en prestar atención al momento presente sin juzgar, llevando la atención hacia nosotros y hacia experiencias que vivimos momento a momento, estando presentes y conscientes de donde estamos sin reaccionar por lo que está pasando a nuestro alrededor. Ello Permite controlar las acciones de manera automática, mediante conocimientos conscientes (Kabat et al., 1990).

La evolución de las emociones positivas, aun no garantizan una buena supervivencia, en cambio las emociones negativas generan acciones de defensa de manera natural para la sobrevivencia. Tener pensamiento positivo sintiendo satisfacción o alegría no tienen un valor tan claro para la supervivencia y desde una mirada psicológica, la emoción positiva contribuyó con el ser humano ampliando su pensamiento para crear (Frederickson, 1998).

El conocimiento de yoga, se practica mayormente en países occidentales, como filosofía, método físico y mental, el cual proviene de Patanjali, filósofo aproximadamente del siglo III a.c., a quien se le considera el fundador de esta disciplina que plasmo el Yoga Sutras y el yoga clásico (Iyengar, 2006).

Al realizar la práctica del yoga los estudiantes universitarios notarán transformaciones en su vida y de esta manera asumirán responsabilidades para enfrentar nuevos retos, como desapego familiar, responsabilidad en el trabajo. Por otro lado, cuando el estudiante experimenta poca motivación presenta síntomas psicológicos, como, estrés y ansiedad. El yoga ayuda a concentrarse, manejar las partes del cuerpo, controlar la respiración de manera que pueda resolver situaciones adversas, como facilidad de

integración en el trabajo. Debiendo considerar su práctica como necesidad extracurricular, por sus aportes positivos que parten de la práctica, beneficiando la calidad de vida psicológico, estrés, ansiedad, aportando al equilibrio físico y psíquico. De manera mejorar el rendimiento académico (Escobar et al., 2019).

En un experimento, Giménez et al. (2020) indicaron que estudiantes universitarios experimentaron modificaciones en su accionar diario, asi como en la disminución de estrés y ansiedad tras realizar al práctica del Yoga, indicaron que este arte aporto en encontrar un equilibrio laboral y actitudinal fortaleciendo su ritmo de vida.

2.1.2 Teorías de la salud emocional:

Entre las teorías más importantes tenemos a la teoría cognoscitiva, evolutiva y contemporánea como del sentir somático que a continuación se describen.

Darwin (1868) citado en Diaz (2012), indicó la teoría evolutiva: Se centra en el entorno histórico en el que se desarrollan las emociones, de acuerdo a la teoría la emoción existe debido a que muestran mejoras de adaptarse de éxito y subsistencia. Darwin propone las emociones sobrevivieron evolucionando, adaptándose en la vivencia de los humanos.

Teorías contemporáneas de la emoción

Las teorías contemporáneas de Prinz (2004) indicó que esta teoría del sentir somático, según esta teoría, la emoción es la sensación de cambios corporales. Estar triste, enojado, feliz o sorprendido se experimenta corporalmente a través de cambios en los rasgos faciales, los latidos del corazón y la frecuencia respiratoria. Particularmente a esta teoría se le señala la dificultad de responder ante la diversidad de emociones posibles.

La teoría Lange contrasta con otras teorías que tratan la problemática del estudio de las emociones. Estas son teorías cognitivas, y sostiene que las experiencias emocionales incluyen cambios en el cuerpo, y también procesamiento de información y relación con estados cognitivos. Algunos sugieren que las emociones son juicios que expresan evaluaciones sobre los objetos y situaciones (Nussbaum, 2001).

Aristóteles (1378) citado en Calvo (2004) afirmó que las pasiones generalmente acompañan al llevándolos a alteraciones corporales. Así mismo conceptualiza a la emoción como medio de transformación en las personas, influenciando negativamente en los sentimientos. Por otrolado, nos dice que la experiencia emocional está acorde al manejo de la moral y el tratamiento de la ética occidental, en buscar comprender racionalmente la conducta humana, iniciaron los griegos.La ética se tomó en serio, bajo dos términos, como: felicidad y virtud

Asimismo, Aristóteles reconoce: lo corporal de la emoción: calor, sudor, frío, temblor, etc., guardando relación entre creencias y emociones, constituyéndose importante en la teoría cognitiva actual sobre la emoción (Deigh, 1994, citado en Pinedo y Yáñez, 2018).

La postura que defiende Aristóteles sobre emociones se encuentran relacionada a creencias y juicios, denominándose la evaluación de las emociones: muestra señal de sonrisa amigable y uno siente empatía con la persona, la sonrisa se cataloga de gesto y afecto. Siendo un factor principal para comprender emociones desde un gesto (Oatley, 2004 citado en Pinedo y Yáñez, 2018).

Cuando sonreímos, expresamos un rasgo de emoción que nos permite descargar energía y nutrirnos de emociones positivas que fortalecen nuestro estado de ánimo, esta acción nos permite mediar frente al cansancio, disgusto y frustración (Nussbaum, 2003). Las emociones se valoran

como racional, verdadera o falsa, depende de creencias que sirven como base, la emoción de acuerdo como se interpreta a la realidad, entonces las creencias pueden cambiar el comportamiento de las emociones.

Las respuestas muestran que existen modelos sobre teorías de salud y las emciones, modelo de Mayer & Salovey; modelo de interrelación de Goleman y el modelo de Bar-on. La salud mental trabaja sobre las emociones, la psicología y la sociedad, y repercute en el actuar de las personas, en la toma de decisiones y las relaciones interpersonales, va más allá que una simple "enfermedad mental" es importante y necesaria para la vida integral del ser humano (Bisquerra, 2015).

El Modelo PERMA cumple tres propiedades (1) contribuye al bien físico y mental (2) diversos individuos elijen su bien (3) establezca y sea medido de manera individualizada. PERMA es un acrónimo que agrupa cinco elementos fundamentales. P: emociones positivas; E: engagement o compromiso; R relaciones positivas M: meaning, que es sentido de vida y A: accomplishment iniciativa para lograr crecimiento (Pangea, 2018).

2.2. Antecedentes:

a. Internacionales

Avendaño y Laitano (2021) realizaron en Colombia, un estudio que propuso la práctica del yoga que permitió la mejora a nivel de autocontrol, propusieron la práctica del Yoga como método para mejorar la integración de estudiantes y disminuir actitudes agresivas en la población estudiantil. La propuesta pedagógica de trabajo duro 5 meses y se trabajó con una población de 37 estudiantes.

Usue (2021) planteó un estudio centrado en las emociones y salud mental, trabajó en base al uso de tecnologías para regular las emociones, buscó promover competencias emocionales y de autoestima. Presenta un estudio cuasi experimenta, longitudinal, cuyos resultados mostraron, que dicha plataforma ayudó a equilibrar los estados emocionales y actitudinales de los participantes. Finalmente se concluye que si se realiza la profundización en competencias emocionales las personas fortalecerán la salud mental y vínculos socio afectivo.

Escudero (2019) realizó una investigación sobre la práctica del Yoga como medio para corregir postural corporales tales como la lumbalgia, el objetivo está centrado en la elaboración de una estructura de trabajo para realizar evaluaciones e intervenciones tempranas en pacientes con problemas e postura de mal manera que puedan tratarse dicho malos con tiempo y de manera acertada en este caso todo lo referente a problemas de lumbalgia. Corresponde a una investigación experimental, consideró una n=238, GE =119 y grupo de control igual 119, llegando concluir que se pudo identificar como el uso de intervenciones tempranas basadas en técnicas de respiración y ejercicios de corrección postural estáticas y dinámicas ayudan a mejorar la calidad de vida de los participantes

Giménez et al. (2020) realizaron con el propósito de este análisis consistió en encontrar pruebas que respalden la aplicación beneficiosa del Yoga para la salud de los individuos. Se trató de un análisis descriptivo en lugar de uno sistemático, enfocado en fuentes primarias de literatura escogidas tras revisar informaciones. Algunos conceptos fundamentales empleados en el trabajo fueron actividad física, yoga y bienestar físico. Llegaron a la conclusión de que existen pruebas que respaldan la utilidad del Yoga para favorecer la calidad de vida de las personas y fortalecer el sistema muscular.

Nacionales

Ávila y Luna (2021), trabajaron en la construcción de una programación de inteligencias emocionales para disminuir actitudes de agresión en estudiantes de nivel secundario, el objetivo considero el determinar en qué medida dicho programa aportaba en la disminución de niveles de agresividad en los estudiantes de secundaria del centro educativo Jesús de Nazareno, utilizó una muestra de 41 estudiantes, diseño cuasi experimental, concluyeron: Que después de la ejecución de dicha programación los índices de agresión se redujo y aumento el nivel de equilibrio emocional.

Arvildo et al. (2020) plantearon una investigaron sobre la práctica del yoga para el desarrollo emocional del niño el objetivo fue: desarrollar una serie de ejercicios específicos con estudiantes de 5 a 6 años que ayude a mejorar la capacidad e atender, comprender y educar las emociones. Investigación tipo experimental, finalmente concluyen que dicho trabajo beneficia al rol de los docentes y estudiantes pues permite desarrollar nuevas estrategias durante la labor docente y la formación integral de los alumnos.

Enríquez y Saldaña (2019), investigaron sobre la eficacia de un programa yoga versus estiramientos estáticos en la flexibilidad de los músculos isquiosurales, tuvo como objetivo establecer que el trabajo de la técnica del Hatha Yoga es certero para el trabajo en adultos mayores a nivel de ejercicios de flexibilidad y elasticidad, mejorando el equilibrio y disminuyendo el riesgo de caídas, fue un estudio cuasi experimental. Se concluye que dicho programa permite prevenir lesiones y amina el riesgo de caiga por parte delos adultos mayores.

Barrios et al. (2019) estudiaron los efectos conseguido tras aplicar una programación a nivel de inteligencia emocional dirigido al área de personal social en alumnos de educación primaria. Enfoque cuantitativo, diseño cuasi experimental. Los resultados indican que en el

pretest el 50% del GE se ubican en proceso, en el postest 100% su ubico logro destacado. Mientras que GC en el pretest 59,3% GC se encuentra en proceso, postest el 70% en logro. Se pudo concluir que dicho programa aporta de manera significativa en el aprendizaje del área personal social ($p < 0.05$).

Najar (2018) trabajó la técnica del Hatha yoga a través de un programa para disminuir el nivel de estrés en estudiantes de nivel superior. Estudio cuasi experimental cuyos resultados fueron: que dicho programa y tras analizar los resultados utilizando el estadístico de ANOVA se demostró que el Hatha yoga permite percibir niveles de estrés y ansiedad y plantear ejercicios especializados para su reducción mejorando la calidad de vida del ejecutante.

2.3. Bases teóricas:

El Yoga constituye un tipo de actividad física atípica, siendo una práctica ancestral que incorpora tres elementos fundamentales: estiramientos musculares, ejercicios destinados al manejo de la respiración y meditación para fomentar la interacción entre mente y cuerpo. Lo distintivo de esta forma de actividad física radica en su enfoque integral, lo cual lo convierte en un enfoque cautivador y apelativo (Giménez et al., 2020).

2.3.1. Práctica del yoga

El yoga y su práctica es un arte que se remonta a 5000 años atrás, deriva del hinduismo y va más allá de la religión. Son diversos los especialistas que debaten sobre el origen de este arte milenario, aún no se tiene claridad de lugar de nacimiento y fundador.

Raynaud (1969) citado en López et al. (1998) expresaron que el origen del yoga podría centrarse desde la antigua Grecia y sus cimientos teóricos se basarían en la filosofía.

Una etapa que marca al yoga se centra en diversos himnos que invitan al ser humano a

vivir con equilibrio físico y mental, algunos escritos son, Bhagvad Gita, Hatha Yoga Pradeepika, Gherand Smitha (Verma, 2010).

Conceptualización del Yoga:

Consiste en una técnica, método y actividad aplicada para desarrollar integralmente a la persona, entre: parte corporal, mental, espiritual y todo a su contorno (Paredes et al., 2011).

Para Carrillo y Simón (2020), consideran como objetivo mediante el Yoga, los hombres recobren la verdadera naturaleza conforme a sus vivencias. De acuerdo con Gaona (2020), definió como un arte que uniformiza al ser humano, y aporta en su estimulación sensorial u motriz aportando a mejorar la calidad de vida de los practicantes. Por otro lado, Amaya (2021), dijo que el yoga constituye ciencia que fue evolucionado, cuyo propósito es el desarrollo de la salud, plena.

Por su parte, para Salas (2018), conceptualiza como arte y ciencia del tratamiento mental mediante el tratamiento y madurez de la mente. Según Romero (2019), es una disciplina que busca fortalecer la estructura corporal y mental mediante la práctica de posiciones biomecánicas, y ejercicios de equilibrio espiritual y control de la respiración.

2.3.1.2. Beneficios del Yoga

Para Carrillo y Simón (2020) especificaron el yoga brinda mejoría a nivel de órganos y sistemas en los seres humanos, ayuda a disminuir el estrés, y la carga laboral, además aporta en la mejora del sistema cardio circulatorio.

Del mismo modo Sorrentino (2018), dijo que para el Estrés y la salud Psicológica es importante practicar Yoga como terapia para tratar dolencias que aqueja al ser humano.

De la misma forma Bustamante et al. (2019) indicaron que la práctica del yoga permite

a los individuos auto evaluarse e identificar su esencia como persona, establece diversas conexiones a nivel de cuerpo, mente y espíritu. Además, trabaja el equilibrio emocional partiendo de lo personal a lo colectivo, siendo la meditación el eje principal para ello.

De la misma manera se denota en los siguientes aspectos la importancia de practicar el yoga

a. Físicos:

En relación al aspecto físico mejora la capacidad de auto-curación, mediante el estímulo externo, mejora la flexibilidad de articulaciones y músculos, el trabajo muscular aumenta la capacidad física, mejora el sistema circulatorio proporcionando energías y oxigenando todo el cuerpo, la actividad incrementa las endorfinas, el cual relaja y disminuye la inflamación, así mismo actúa como medicina sanadora de enfermedades crónicas, los ejercicios ayudan a mejorar la capacidad respiratoria cambiando el oxígeno para el buen funcionamiento de los órganos, el ejercicio físico y mental. Contrarresta el deterioro de células limpiando toxinas que ayudan a envejecer, mejora la inmunología, dirigir alimentos y la oxigenación, disminuye el riesgo Cardio vascular, presión, ayuda a la postura y al aspecto sexual, se observa mejoras en la salud (Giménez et al., 2020)

B. Mentales:

En relación a lo mental, Escobar et al. (2019) practicar este arte, evita depresión, calma la excitabilidad, controla la ira, resiliencia. Mejora la concentración y la capacidad intelectual, proporciona mayor claridad mental para tomar decisiones, desarrolla el pensamiento positivo, aporta en la aceptación desarrollando la capacidad de creer en uno y tener autoestima, Incrementa la capacidad cognitiva, ayuda en ser más productivo, la meditación facilita liberar tensiones, fortalece la mente y espíritu, la meditación facilita liberar tensiones, fortalece la mente y espíritu.

En el trabajo:

Con relación al trabajo, mejora la motivación, el ambiente laboral, el compromiso con el trabajo, se muestra más eficaz en resolver problemas presentados, incrementa el nivel de concentración, creatividad y productividad, ayuda a ser más atento con el cliente, desarrolla el liderazgo, y el sentirse bien en el trabajo, ayuda en la rentabilidad empresarial e imagen interna y externa, apoya en el reconocimiento como organización saludable.

En lo académico:

En relación a lo académico, alivia el estrés en los estudiantes, mejora el rendimiento académico, mejora la concentración y la confianza en el estudiante, ayuda a dormir mejor, a relajarse, a regular sus emociones.

Aplicación de las técnicas del yoga

Son diversas las posibilidades de practicar el Yoga, se caracterizan por apuntar al fortalecimiento de aspectos específicos, tales como el físico, tónico postural, y respiratorio, entre otros. Algunos de ellos son; Hatha Yoga, Bhakti Yoga, Yoga, Kundaliní (Rodriguez, 2017)**.**

1. Los que inician por primera vez con la práctica de estos ejercicios físicos del yoga, primero aprenden los movimientos del sistema motor grueso, así como la estabilidad y la postura.
2. Los practicantes intermedios, aprenden relacionando la mente y cuerpo, considerando cuerpo humano en su totalidad.
3. Los participantes de práctica avanzada, mente y cuerpo consideran integrados.
4. Practicar con perfección, logra alcanzar una conciencia plena.

2.3.1.3. Recomendaciones para antes, durante y después del Yoga

Según Salas (2018) afirmó que son muchas las personas que deciden practicar yoga por los beneficios que brinda tanto a nivel físico como mental. Pero nos dice que es importante tener en cuenta consejos antes, durante y después de la misma, para así aprovechar sus beneficios (p. 41).

Entre los beneficios que aconseja tenemos: El no hacer yoga después de haber comido, esperar dos horas, usar ropa apropiada, trabajar descalzo, buscar espacio apropiado con ventilación y limpio, desconectar de cualquier aparato distractor, respeto al cuerpo, la emoción, no exigirse demasiado, si se siente triste tratar estar contento, como actividad competitiva practicar en grupo tener paciencia y persistencia, el trabajo de las posturas debe realizar en coordinación con la respiración, para los niños basta hacer yoga tres veces a la semana, considerar el descanso y la relajación como prioridad antes de practicar yoga, aprender en yoga para la vida.

2.3.1.4. Técnicas del yoga: distintas escuelas

Por su parte Arévalo (2017) indicó que las técnicas del yoga han ido variando a través del tiempo. Además, se fueron formando escuelas de acuerdo a la tradición o el enfoque que le da cada una de ellas. Pero a pesar de sus diferencias todas terminan conduciendo a un mismo camino, entre las que están.

Raja: ciencia y mente, considera la meditación.

Bhakti: como devoción, cultiva el amor.

Jñana: como inteligencia, el estudio como principal arma.

Karma: deber como acción principal en el universo.

Hatha: voluntad, para la postura física y respiración.

2.3.1.5. Condiciones del yoga

Ros (2007) indicó que la práctica del Yoga se organiza en Respiración, postura y meditación

a) Respiración. Para Guyton (1992, como se citó en Barrios y De la Cruz, 2010) la respiración puede ser descrita como la capacidad que tienen los pulmones que regular el ingreso y salida del oxígeno y dióxido de carbono.

   Según Defossez (2018) está relacionada a la acción de respirar, que desde una perspectiva del yoga es un baile para esta actividad, asimismo indica que la manera adecuada de respiración se consigue mediante la tranquilidad, confianza y dejarse llevar, la cual de alguna manera toma tiempo dominarla por lo cual se considera idóneo su práctica diaria.

b) Postura. Gattoronchieri (2016) lo define como la posición de nuestro cuerpo a nivel espacial que incluye el entorno y la superficie de apoyo o también vista como el modo de estar que involucra el entorno que lo rodea. Kisner & Colby (1996) Refieren que es una posición o actitud del cuerpo, disponiendo las partes del cuerpo para una actividad específica, o también se puede definir como unamanera característica que adopta el cuerpo.

c) Meditación. Datta (2003) describió que la meditación en el yoga consiste en una actividad que limpia la mente subconsciente, elimina los problemas y miedos que detienen los actos cómo realmente somos, esconde el ruido interior y nos traslada a un sitio donde reinan y la entrega absoluta y la paz.

   Calle (2002) señaló que la meditación beneficia a los individuos a hallarse a ellos mismos, previniendo complejos, los conflictos, las inhibiciones y contradicciones, que en síntesis permite “serenar la mente y activa los recursos psicológicos y mentales del practicante.

2.3.2. Salud emocional

Modelo teórico:

Lang (1834) indicaron que este modelo teórico cognitivo sostiene que las experiencias emocionales incluyen no solamente cambios en el cuerpo, sino también procesamiento de información y relación con estados cognitivos, sosteniendo algunos que las emociones son juicios que expresan evaluación sobre objetos y situaciones (Nussbaum, 2001); otras sugieren que aunque las emociones involucren evaluaciones, no están construidas en términos de creencia y son más bien como pensamiento, o que son construcciones que los sujetos elaboran a partir de la percepción de propiedades que evalúan según intereses.

Conceptualización de la salud emocional:

Goleman (1999) definió la salud emocional como la conducción responsable de las emociones,al aceptarlas, darles un nombre, reconocerlas, integrarlas, manifestó así mismo que la persona sana controla sus emociones de manera asertiva.

Calle (2002) describió como los pensamientos saludables que estabilizan las emociones y desencadenan estados de ánimo con gran provecho, es decir, es cuando el ser humano aprende a no actuar de forma desmesurada, sin embargo, también considera que es cuando alguien es capaz de identificar sus pensamientos negativos para poder tener una atención consciente y poder modificarlos.

Perpiñan (2013) señaló que aunque se confunde mucho la inteligencia emocional con bienestar, aclara que esta ayuda busca alcanzar la salud emocional, conjuntamente con otros componentes como la personalidad.

Elizondo & Cid (2005) hacen referencia a los hábitos que desarrollan los practicantes y que repercuten en la forma de vivir, el buen uso sistemas y órganos, desarrollando una nueva cultura de vida

La Organización Mundial de la Salud (2013) menciona la salud mental cuya exposición a edad temprana es un factor de riesgo prevenible bien establecido de los trastornos mentales. Velásquez (2016) considera que el yoga permite manejar los sentidos, las emociones y los cambios de hábito.

Importancia de la salud emocional:

Pérez et al. (2010), afirmaron el estado emocional es esencial para los estudiantes universitarios, proporcionando calidad de vida, gracias a ello serán capaces socializarse adecuadamente en su entorno.

Según la OMS (2022), establece que la mente debe desarrollar una salud propia que ayude a contrarrestar momentos de estrés y sobre carga emocional. Indica que forma parte de los derechos de los seres humanos que permite el desarrollo personal y colectivo.

Beneficios de la salud emocional

Sus beneficios es que permitirá al estudiante formarse de manera productiva, así mismo afrontar el stress de la vida cotidiana, ayudándolo de esta manera a alcanzar su máximo potencial en lo académico, como también siendo empático con sus compañeros de estudio y contribuyendo a la sociedad (Abarca, 2003).

Recomendaciones para una buena salud emocional:

Organizar el tiempo, Alimentación sana y equilibrada, Practicar yoga, Realizar actividad física, relajarse, vivir el presente, dormir bien, Disfrutar de la compañía de su familia y seres queridos, así como también de sus amistades.

2.3.2.1. Dimensiones de la salud emocional

Las dimensiones de la variable salud emocional son 4 dimensiones:

La dimensión I: Crecimiento Personal, es la predisposición a mejorar los talentos, representado por la resiliencia (Ryff y Keyes 1995). Grotberg (2001) mencionó que la resiliencia es la capacidad humana para enfrentar, sobreponerse, y ser fortalecido o transformado por experiencias de adversidad. Luthard (2000) afirmó que al resiliencia es el proceso dinámico que tiene por resultado la adaptación positiva en contextos de gran adversidad. Suarez (2004) sobre la resiliencia indica que aporta en la formación de un individuo frente al manejo de situaciones de ira y discusión, permite regular sentimientos y emociones.

La dimensión II: Propósito de vida, es la predisposición a encontrar el sentido de la existencia (Ryff y Keyes 1995). Representado por el liderazgo personal, el constructo Propósito de Vida aporta significado a nuestra vida, y es definido como la responsabilidad que el hombre tiene de su existencia (Frankl, 1984). Experimentar que la vida propia tiene sentido, se asocia de forma positiva a la percepción y vivencia de libertad, visión positiva de la vida, del futuro y de sí mismo, autodeterminación, responsabilidad, y autorrealización, la propia búsqueda de un propósito aportaría al individuo motivación para continuar viviendo y responsabilizarse de su existencia de forma más consciente (Rodríguez y Moreno, 2010).

La dimensión III: Auto aceptación, es la predisposición a asumir nuestro ser de manera realista y tolerante consigo mismo, representado por la tolerancia interna incluyó en su modelo el concepto de auto-aceptación como criterio central del bienestar subjetivo, indicando que su

significado difiere del de autoestima, al incluir en su definición una doble vertiente: conocerse a sí mismo teniendo una percepción precisa de las propias acciones, motivaciones y sentimientos; y, la necesidad de alcanzar una visión positiva de uno mismo, no se trata solo de que nos guste como somos, sino que hay que conocer las propias fortalezas y debilidades para poder trabajar en ellas (Ryff y Keyes 1995). Un significado e importancia similar en el funcionamiento psicológico positivo presenta el modelo de Keyes (2002), definiendo la autoaceptación como una actitud positiva y estable hacia uno mismo, reconociendo y aceptando los múltiples aspectos positivos y negativos que nos caracterizan, incluyendo los sentimientos positivos hacia lo vivido.

La dimensión IV: Relaciones interpersonales positivas, es la predisposición a tener amigos sinceros. Representado por las amistades, las relaciones positivas son todas las interacciones sociales que implican una reciprocidad de dos o más sujetos (Ryff y Keyes 1995). Para Kern et al. (2015), indicaron que consiste en poseer relaciones positivas supone que el sujeto se sienta integrado socialmente, con un importante apoyo de los otros y satisfecho con sus relaciones sociales. Del mismo modo, Roffey (2012), estas relaciones pueden definirse en términos de sus procesos o su cualidad; entre sus elementos esenciales puede mencionarse la carga emocional atribuida, la resistencia a la tensión que soporten sus integrantes y el grado de conexión entre estos.

Los psicólogos sobre el manejo de emociones mencionan dos vías para evaluar, el primero corresponde a ser agradable, segundo aspecto es ser virtuoso, a pesar son distintos recomiendan manejar ambos aspectos en: la persona, empresa, comunidad con el propósito de mantener la felicidad a mayor tiempo. Rose (2016) publicó que el yoga desarrolla una capacidad de análisis situacional, ayuda a comprender acciones y reacciones, a ver la vida de

manera objetiva y no únicamente subjetiva, suma a nivel actitudinal y autocontrol.

García y Giménez (2010) proponen: un modelo integrado de inteligencia emocional. Esto depende de los aspectos internos y externos. Los aspectos internos son características individuales. Mientras que los extrínsecos son conductas basadas en la adaptación o aceptación del medio. Cada dimensión se explica a continuación:

a) Endógenas (internas), posee los siguientes indicadores

   Responsabilidad, sentido común, voluntad, capacidad de aprender.

b) Exógenas (externas):

   Habilidades en generar modelos mentales como, persuasivo, adaptarse al medio, empatía, facilidad de socializarse, ser comunicativo.

En cambio, Jurado y Matamoros (2017) las dimensionan la salud emocional en las siguientes:

a) Percepción positiva:

Se conoce y reflexiona sobre uno, compone aspectos como: percepciones y capacidades; conceptos de uno con los demás y el medio; valores practicados. Baja autoestima produce bajo rendimiento con poca habilidad social, afectando sus efectos negativamente. Las personas insatisfechas no podrán afrontar los problemas que se les presente, producto de la desconfianza convirtiéndose en reforzar su aspecto negativo.

b) Crecer y desarrollarse permanente:

   Es un proceso, que perdura por siempre, permitiendo al ser humano aumente de manera permanente como: destrezas potencialmente, la emoción, espiritualmente y otros aspectos personales, evolucionando, de forma integral, progresiva como persona, sin

límites en edad, tampoco entra la condición del estilo de vida que posee, la profesión, condición social.

c) Capacidad de solución y adaptación al cambio:

Desarrollen acciones de solución para superar dificultades en base a experiencias de su conocimiento del tema.

d) Manejo de la relación interpersonal:

La necesidad de comunicarse con otras personas en todo aspecto ayudando en una sana convivencia y apoyo entre personas.

e) Afrontar el estrés y los conflictos:

No todos los conflictos son negativos, se pueden evitar desde diferentes formas, no siempre se cataloga como bueno o malo, es producto las personas puedan solucionar conflictos, con la finalidad de mejorar sus desempeños, participando en tomar decisiones donde se estimule la creatividad, donde toda discusión forme parte para resolver problemas.

f) Poseer una autonomía solida:

Una persona puede valerse, poder apoyar los trabajos cotidianos, capacidad de decidir sobre su persona, conoce sus derechos y deberes, mantener independencia, perseverante, lograr sus metas.

2.4. Glosario de términos:

Actividad deportiva: Para Barbosa y Urrea (2018) son los factores que pueden influir de manera positiva en la salud física, esto conlleva a beneficios como la prevención en lo que respecta a episodios de riesgos cardiovasculares, el aumento considerable de peso como la obesidad, el cáncer, la osteoporosis y algunas enfermedades degenerativas como lo es la

demencia y el Alzhéimer (Barbosa y Urrea, 2018).

Actividad física: OMS (2022) la actividad física es definida como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”.

Actividades físicas: Ministerio de salud (2017) es “cualquier tipo de acción o movimiento corporal que sea producido de manera voluntaria y que es ejercida por uno o conjunto de músculos de tipo esqueléticos que como producto final de manera metabólica sea un gasto energético”.

Calidad de vida: Robles et. al., (2016) Sensación provocada por el correcto funcionar de los órganos y sistemas en la experimentación de actividades mecánicas.

Emoción: Blanco (2019) percepción que recibe un individua mediante los órganos de los sentidos, se basa en la reacción frente a estímulos y respuestas que se presentan a los largo de la vida de los seres humanos.

Energía vital: Garavito (2017) es lo que nos mantiene vivos, capacidad del cuerpo humano generada por nutrientes y vitaminas, permiten el correcto accionar del organismo.

Estado de salud: (Milton citado por el Ministerio de educación 2020) es un momento en la vida del ser humano constituida por el bien del organismo y las emociones.

Inactividad física: Ministerio de Salud (2017) es "cuando no se logra alcanzar las recomendaciones mínimas planteadas en la actualidad de lo que se define como actividad física en las personas".

Salud emocional: Ministerio de Salud (2020) "estado que se expresa mediante la conducta de un individuo al transitar por la vida cotidiana, estableciendo relaciones significativas y contribuyendo a la comunidad".

Salud: OMS (2022) situación de bienestar organico funcional, que previene males y lesiones.

Sedentarismo: Ministerio de salud (2017) cualquier conducta predominante que conlleve a algún tipo de actividad que requiera muy bajo gasto energético.

Trastornos mentales: Paho (2017) son "las alteraciones de la actividad mental normal que afecta tanto procedimientos afectivos como cognitivos del desarrollo de una persona".

Yoga: Montes (2022) el yoga "es una doctrina espiritual que busca la integración del ser individual con el universo; o dicho en otras palabras la articulación de las dimensiones del ser humano para relacionarnos con otras formas de vida".

CAPÍTULO III
METOLOGÍA

3.1 Operacionalización de las variables

a. Variable independiente no se debe operacionalizar

a. Variable dependiente

1. Total Desacuerdo 2. Parcial Desacuerdo 3. Ni Acuerdo Ni Desacuerdo 4. Parcial acuerdo 5. Total, Acuerdo

Tabla 1

Matriz de operacionalización de la variable dependiente

V.D	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE VALORACIÓN
Salud emocional	Goleman (1999) Define la salud emocional como la conducción responsable de las emociones, al aceptarlas, darles un nombre, reconocerlas, integrarlas, nos dice así mismo que la persona sana control a sus emociones de manera asertiva.	Para medir la salud emocional se usó la Prueba ESE – 22 quetiene la siguiente dimensión: Crecimiento personal Propósito de vida. Auto aceptación y Relaciones positivas Freire, et. al (2017) Sugiere esta estructura.	Crecimiento Personal	Deseo de Superación	1, 2, 3, 4	Totalmente en desacuerdo (1)
				Optimismo	5, 6, 7, 8	Parcialmente en desacuerdo (2)
			Propósito de Vida	Autoeficacia	9, 10, 11, 12, 13, 14, 15	
				Tener metas		Ni Acuerdo Ni en desacuerdo (3)
			Auto aceptación	Alta autoestima	16, 17, 18	
				Alta autoimagen		Parcialmente de acuerdo (4)
			Relaciones Positivas	Tener apoyo emocional	20, 21, 22	Totalmente Acuerdo (5)

3.2. Paradigma

El paradigma de la investigación es el positivismo de acuerdo con Ricoy (2006) manifestó quedicho paradigma busca calificar lo cuantitativo, empírico-analítico, racionalista. Así mismo Hernández y Mendoza (2018) en esa misma línea de ideas nos dice que en este paradigma la experimentación ha constituido la principal forma para crear teoría formal. Por otro lado, Cuenya & Ruetti (2010) nos dice que basarse en el positivismo, es aceptar conocimientos que proceden de la experiencia.

Por otro lado, según Herrera (2018) el paradigma positivista también llamado (cuantitativo, empírico-analítico, racionalista) busca explicar, predecir, controlar los fenómenos, verificar teorías y leyes para regular los fenómenos; identificar causas reales, temporalmente precedenteso simultáneas.

3.3. Enfoque:

El estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo según Cuenca & Ruitti (2019) mencionaronque el enfoque cuantitativo elimina la producción de especulaciones en torno a un fenómeno determinado. Hernández y Mendoza (2018) informaron que en la investigación con enfoque cuantitativo el conocimiento debe ser objetivo, el cual se genera a través de un proceso deductivopara luego a través del análisis estadístico probar la hipótesis formulada. Este enfoque se asociacon prácticas y normas de las ciencias naturales y del positivismo. A partir de estas consideraciones, se puede precisar que la investigación cuantitativa asume una realidad objetiva,donde el estudio norma como condición fundamental el objeto de estudio respecto a quien investiga.

3.4. Tipo de Investigación:

El tipo de esta investigación es aplicada de acuerdo a Murillo (2008), la investigación aplicada se caracteriza porque busca la aplicación o utilización de los conocimientos adquiridos,a la vez que se adquieren otros, después de implementar y sistematizar la práctica basada en investigación. El uso del conocimiento y los resultados de investigación que da como resultadouna forma rigurosa, organizada y sistemática de conocer la realidad.

3.5. Nivel:

El nivel de investigación es explicativo según el autor Arias (2012) definió la investigación explicativa que se encarga de buscar el porqué, de los hechos mediante el establecimiento de relaciones causa-efecto. En este sentido, los estudios explicativos pueden ocuparse tanto de la determinación de las causas (investigación post facto) como de los efectos (investigación experimental) mediante la prueba de hipótesis. Sus resultados y conclusiones constituyen el nivel más profundo de conocimientos

3.6. Método:

Corresponde hipotético deductivo, según Bernal (2010) manifestó, que a partir del marco teóricose formula una hipótesis mediante un razonamiento deductivo que luego se intenta validar empíricamente. A este ciclo completo de inducción deducción se le conoce como proceso hipotético deductivo.

3.7. Diseño:

El diseño fue experimental y clase cuasi experimental. El diseño experimental es el más recomendable para la investigación educacional debido al control que proporcionan, al respectoDonald (2006) afirmó que estos se pueden presentar mediante siete variantes:

a) Dos grupos, con sujetos aleatorios aplicar una prueba de salida,

b) Dos grupos, elementos apareados aleatoriamente y pos prueba,

De acuerdo a las características propuestas, la manipulación del grupo experimental mediante la práctica de Yoga y otro grupo de control que no es intervenido, trata de un diseño cuasi experimental.

Hernández et al. (2014) establecieron que la investigación experimental es un plan o estrategiaque concibe el investigador para obtener la información que requiere.

Cuasi experimental es aplicado a grupos intencionados, siendo manipulados la variable independiente, el cual permite dos grupos que tienen las mismas características en situaciones iguales, entre grupo experimental y control). Propone la siguiente fórmula:

GE: O1 X

O2GC: O3

---O4

GE: Grupo

experimentalGC:

Grupo control

X: Práctica del Yoga

O1, 02, 03, 04 = son las observaciones

Asimismo, El experimento es de corte longitudinal y comparativo, porque se verifica las diferencias significativas entre la variable que se mide en dos grupos diferentes. (Alarcón, 1991).

Para realizar la estadística se aplicó el SPSS, con propósito de sacar la estadística descriptiva yla prueba de las hipótesis.

3.3.1. Población y muestra

La población está conformada por estudiantes del noveno semestre académico de la EPEF 2023 que son 154 sujetos. Siendo los criterios de inclusión: estar matriculado en la EPEF 2023, ser de nacionalidad peruana, vivir en Lima, tener entre 19 a 38 años. Siendo los criterios de exclusión: No estar matriculado en la EPEF 2023, no ser de nacionalidad peruana, no vivir en Lima, estar fuera del rango de 19 a 38 años, (Salkind, 1999).

Tabla 2

Población del noveno semestre académico de la EPEF 2023

N°	Secciones	Estudiantes
1	A	34
2	B	34
3	C	43
4	D	43
Total		154

3.3.2. Muestra

La muestra es un pequeño grupo dividido de la población, los cuales se resaltan por presentar los criterios de inclusión (Hernandez et al., 2014). Según Ñaupas et al. (2014) establecieron que la muestra es un subgrupo representativo de la población general, debidamente seleccionada. Para elpresente proyecto se estima una muestra de (86) sujetos, que se obtuvo a través de la aplicación de la fórmula para poblaciones finitas; al respecto Larry y Murray (2009) señalaron que el resultado del cálculo será equitativo al análisis de la población general, adaptándose al interés delinvestigador.

Tabla 3

Muestra del noveno semestre académico de la EPEF 2023

N°	secciones	Estudiantes
1	C	43
2	D	43
Total		86

3.7 Instrumentos para recolectar datos

Serán diseñados de acuerdo a los indicadores de la Operacionalización de las variables:

Variable dependiente: Salud Emocional

Se diseñó la escala de salud emocional ESE 22 el cual será aplicado al GC y GE.

3.8 Validez y confiabilidad de los instrumentos

Índices de Validez:

Kaplan y Saccuzzo (2010), señalaron que la validez se define como "la coherencia entre elpuntaje o medida de una prueba y la cualidad que se supone que se está calculando"

Se obtuvo la validez de contenido (de los ítems) mediante el criterio de jueces, se utilizará aAiken donde sopesarán estar de acuerdo o desacuerdo por jueces llegando al índice de 1.0 En el KMO= 0.858 y Bartlett=0,00 y En el Análisis factorial exploratorio

Los auto valores señalaban que existen cuatro factores y la varianza total explicada es de 67.86

Las cargas factoriales oscilaron entre 0.482 y 0.772

En el Análisis factorial Confirmatorio se ajustó con los siguientes índices: obtuvo moderadoíndice de ajuste: x2/gl=1,49; RMSEA= 0.0798; CFI= 0,905; y TLI= 0,892

Confiabilidad:

Al respecto de la fiabilidad Hernández et al. (2014) afirmaron que la fiabilidad es el

atributopsicométrico de consistencia en la medida cuando esta se ejecuta varias veces.

Para obtener la confiablidad se utilizó alfa de Cronbach obteniendo 0.900 que equivale al 100%:

Factor Crecimiento personal obtuvo un índice

.936Factor Propósito de vida obtuvo un índice

.875 Factor Auto aceptación obtuvo un índice

.882 Factor Relaciones positivas obtuvo un

índice .567

Los valores del alfa de Cronbach mayores a .80 señalan que tiene una alta confiablidad.

1.2 Descripción

Ficha técnica

Nombre del test: Escala de Salud Emocional. ESE

22.Autor: Tejada, Marco Antonio

Año de creación: 2022

Sustento teórico: Modelo de los 4 factores de

Dirigido a: Adolescentes, jóvenes y

adultos.

Evaluación: Del nivel de las expectativas positivas acerca de la probabilidad de

ocurrenciade eventos favorables.

Dimensiones del ESE 22:

1. Crecimiento Personal

2. Propósito de vida

3. Auto aceptación

4. Relaciones positivas

Propósito: Orientación personal y consejería clínica.

Duración: De libre terminación, pero, el 95% acaba en 9 minutosAplicación: Individual o en forma colectiva.

En este instrumento de medición se presenta 22 pensamientos o ideas cotidianas. Se pregunta ¿Estás de acuerdo con estos pensamientos? Tienes cinco opciones graduales de respuesta queva desde 1: Total desacuerdo, 3: Ni acuerdo Ni desacuerdo, hasta 5: Total Acuerdo.

Tipo de ítems usados:

Se valoraron de forma directa e inversa. Los ítems Directos: son del 1 al 8 y 16 al 19 Totalmente desacuerdo vale 1; Parcial desacuerdo vale 2; Ni acuerdo ni desacuerdo vale 3;Parcial acuerdo vale 4; Total, acuerdo vale 5.

Los Ítems inversos son del: 9 al 15 y del 20 al 22; El Total desacuerdo vale 5; el Parcialdesacuerdo vale 4; el Ni acuerdo ni desacuerdo vale 3; el Parcial acuerdo vale 2; y el Total acuerdo vale 1.

Calificación de la escala

Primero debe aplicar el instrumento. Segundo calificar los ítems de acuerdo así son directos oinversos. Tercero sumar los puntajes de los doce ítems calificar los ítems Existen cuatro un puntaje global y tres sub dimensiones. El puntaje mínimo que puede resultares 22 y el máximo es 110.

Fórmula psicométrica

1+2+3+4+5+6+7+8 = Crecimiento Personal (D1) Ítems directos 9+10+11+12+13+14+15 = Propósito de vida (D2)

Ítems inversos16+17+18+19 = Auto aceptación (D3) Ítems directos 20+21+22= Relaciones positivas (D4) Ítems inversos

Crecimiento Personal + Dominio del Entorno + Auto aceptación + Autonomía = Salud emocional.

D1+D2+D3+D4 = SALUD EMOCIONAL

Tabla 4

Escalas y baremos de la variable Salud emocional

Cuantitativo					Cualitativo
General	D1	D2	D3	D4	
82-110	30-40	27-35	16-20	11-15	Alto
52-81	19-29	17-26	10-15	7-10	Medio
22-51	8-18	7-16	4-9	3-6	Bajo

La estadística aplicada al instrumento obtuvo un Alfa de Cronbach de 0,902 que representa el 90.2% confiable, demostrando aplicabilidad es alta.

Referencias conceptuales

Con la finalidad de diseñar instrumentos parte del conocimiento o marco teórico, entre, confiabilidad, y valides. Bernal (2016) refieren: constructo se abstrae sobre generalización de casos; representa aspectos observados; además como constructo tiene un sentido adicional de desarrollarse con fines científicos para ser medido y relacionado con otros constructos.

Carmines y Keller (1987) afirman: medir abarca procesos teoricas y empíricas.

Babble (2000), mencionó: El objeto medido reiteradamente por el mismo instrumento, resultados serán iguales, sin embargo. En ese sentido el instrumento es confiable, no necesariamente valido para toda población en particular o siendo manipulado para obtener ciertos resultados.

IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 Análisis, interpretación resultados

Tabla 5

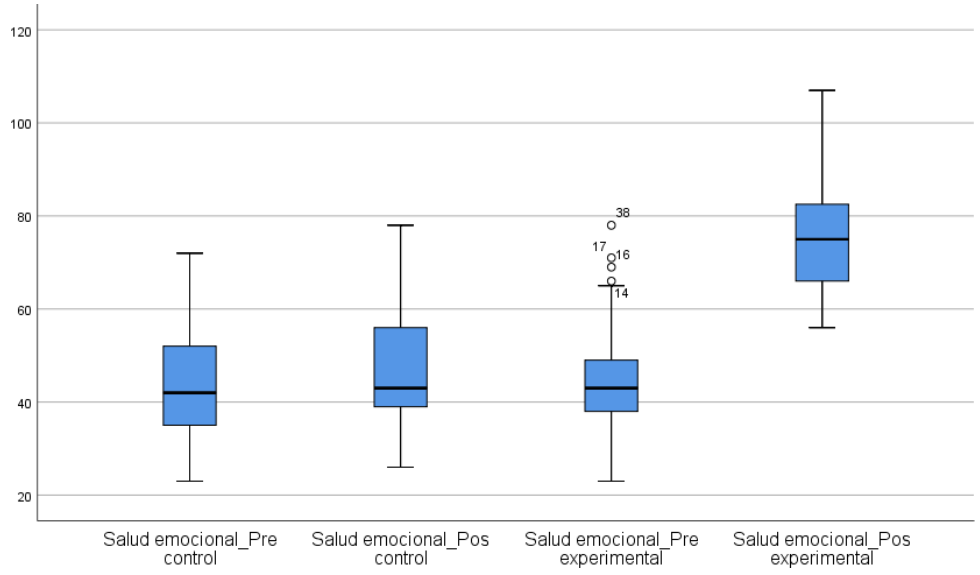
Resultados de salud emocional entre los grupos de control y experimental

	Niveles	Frecuencia	grupo			
			Entrada control	Entrada experimental	Salida control	Salida experimental
Salud emocional	Baja	F	29	33	29	0
		% fi	64.7	76.7	67.4	0
	Media	F	14	10	14	31
		% fi	32.6	23.3	32.6	72.1
	Alta	F	0	0	0	12
		% fi	0	0	0	27.9
Total		F	43	43	43	43
		% fi	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

En la tabla 4, se evidenció que, luego de la aplicación del programa, el grupo control presentó un 67.4% con baja salud emocional y el 32.6% de nivel medio y en el grupo experimental presentó un 72.1% con nivel medio de salud emocional y el 27.9% con nivel alto salud emocional; por lo tanto se observaron diferencias significativas entre el grupo control y experimental, cuya muestra obtuvo valores más altos en nivel medio y alto.

Figura 1

Diagrama comparativo entre los grupos de control y experimental de salud emocional



El diagrama de cajas y bigotes mostraron los datos y estadísticas con posicionamiento de forma comparativa de entrada y salida de salud emocional. Resultó que la prueba de entrada de grupo de control es más homogénea para comparar el grupo experimental, asimismo, la asimetría resulta negativa y el otro es positivo respectivamente. Mientras que la tendencia de los resultados del pos test a diferencia del grupo de control, superan de forma comparativa a lacaja del grupo de control, del mismo modo, la mediana se encontró por encima de la mediana del grupo de control.

Tabla 6

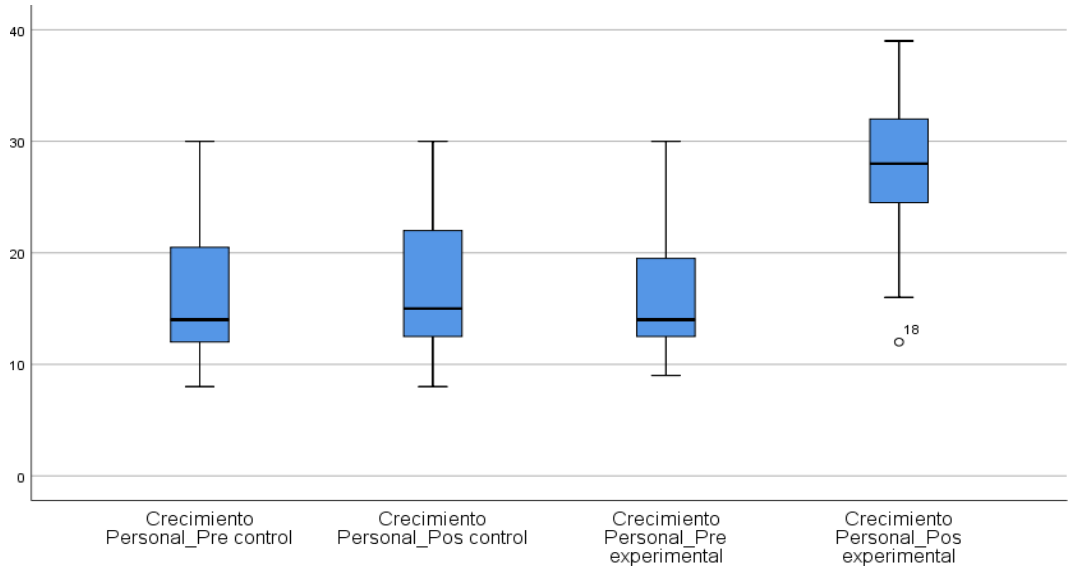
Resultados comparativos entre los grupos de control y experimental de crecimiento personal

	Niveles	Frecuencia	grupo			
			Entrada control	Entrada experimental	Salida control	Salida experimental
Crecimiento Personal	Baja	F	29	31	28	2
		% fi	67.4	72.1	65.1	4.7
	Media	F	13	10	14	21
		% fi	30.2	23.3	32.6	48.8
	Alta	F	1	2	1	20
		% fi	2.3	4.7	2.3	46.5
Total		F	43	43	43	43
		% fi	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

En la tabla 5, se evidenció que luego de la aplicación del programa, el grupo control presentó un 65.1% con bajo crecimiento personal, el 32.6% de nivel medio y el 2.3% con nivel alto y enen del grupo experimental con 4.7% con nivel bajo, el 48.8% con nivel medio de crecimiento personal y el 46.5% con nivel alto de crecimiento personal; por lo tanto, se observaron diferencias significativas entre el grupo control y experimental, cuya muestra obtuvo valores más altos en nivel medio y alto.

Figura 2

Diagrama comparativa entre los grupos de control y experimental de crecimiento personal



El diagrama de cajas y bigotes mostraron los datos y estadísticas con posicionamiento de forma comparativa de entrada y salida de crecimiento personal. Resultó que la prueba de entrada de grupo de control es más homogénea para comparar el grupo experimental, asimismo, la asimetría resulta negativa y el otro es positivo respectivamente. Mientras que la tendencia delos resultados del pos test a diferencia del grupo de control, superan de forma comparativa a lacaja del grupo de control, del mismo modo, la mediana se encontró por encima de la mediana del grupo de control.

Tabla 7

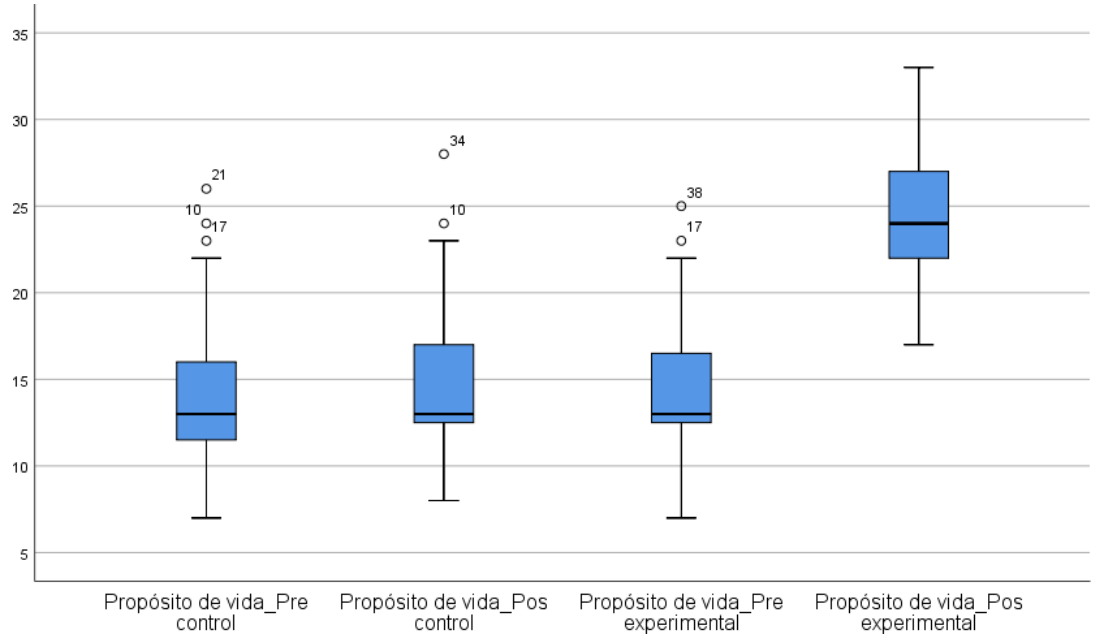
Resultados comparativos entre los grupos de control y experimental del propósito en la vida

	Niveles	Frecuencia	grupo			
			Entrada control	Entrada experimental	Salida control	Salida experimental
Propósito en la vida	Baja	F	33	32	29	0
		% fi	76.7	74.4	67.4	0
	Media	F	10	11	13	30
		% fi	23.3	25.6	30.2	69.8
	Alta	F	0	0	1	13
		% fi	0	0	2.3	30.2
Total		F	43	43	43	43
		% fi	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

En la tabla 7, se evidenció que luego de la aplicación del programa, el grupo control presentó un 67.4% con bajo nivel del propósito en la vida, el 30.2% con nivel medio y el 2.3% con nivelalto y en el postest del grupo experimental el 69.8% con nivel medio de propósito en la vida y el 30.2% con nivel alto; por lo tanto, se observaron diferencias significativas entre el grupo control y experimental, cuya muestra obtuvo valores más altos en nivel medio y alto.

Figura 3

Diagrama comparativa entre los grupos de control y experimental de propósito en la vida



El diagrama de cajas y bigotes mostraron los datos y estadísticas con posicionamiento de forma comparativa de entrada y salida de propósito de vida. Resultó que la prueba de entrada de grupo de control es más homogénea para comparar el grupo experimental, asimismo, la asimetría resulta negativa y el otro es positivo respectivamente. Mientras que la tendencia de los resultados del pos test a diferencia del grupo de control, superan de forma comparativa a lacaja del grupo de control, del mismo modo, la mediana se encontró por encima de la mediana del grupo de control.

Tabla 8

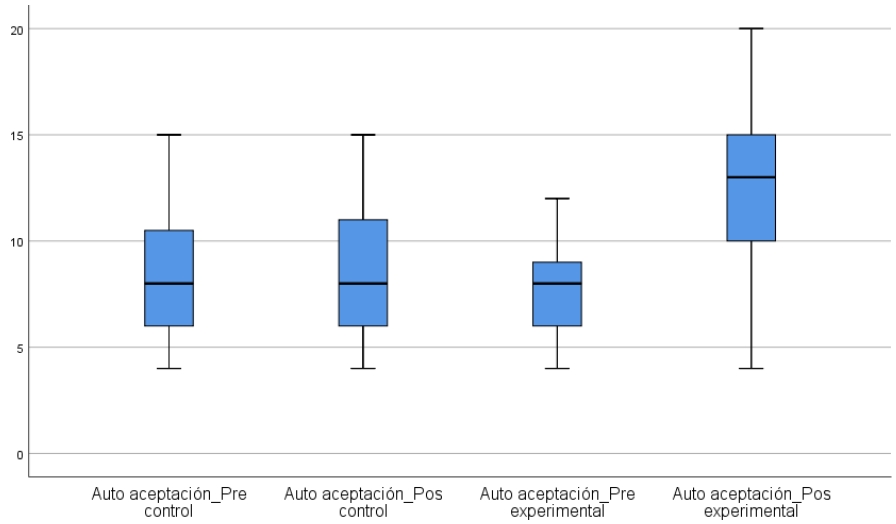
Resultados comparativos entre los grupos de control y experimental de autoaceptación

	Niveles	Frecuencia	grupo			
			Entrada control	Entrada experimental	Salida control	Salida experimental
Auto aceptación	Baja	F	31	33	29	10
		% fi	72.1	76.4	67.4	23.3
	Media	F	12	10	14	23
		% fi	27.9	23.3	32.6	53.5
	Alta	F	0	0	0	10
		% fi	0	0	0	23.3
Total		F	43	43	43	43
		% fi	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

En la tabla 8, se evidenció que luego de la aplicación del programa, el grupo control presentó un 67.4% con bajo nivel de autoaceptación, el 32.6% con nivel medio y el grupo experimental con 23.3% de nivel bajo, el 53.5% con nivel medio de crecimiento personal y el 23.3% con nivel alto; por lo tanto, se observaron diferencias significativas entre el grupo control y experimental, cuya muestra obtuvo valores más altos en nivel medio y alto.

Figura 4

Diagrama comparativa entre los grupos de control y experimental de autoaceptación



El diagrama de cajas y bigotes mostraron los datos y estadísticas con posicionamiento de formacomparativa de entrada y salida de autoaceptación. Resultó que la prueba de entrada de grupo de control es más homogénea para comparar el grupo experimental, asimismo, la asimetría resulta negativa y el otro es positivo respectivamente. Mientras que la tendencia de

losresultados del pos test a diferencia del grupo de control, superan de forma comparativa a la cajadel grupo de control, del mismo modo, la mediana se encontró por encima de la mediana del grupo de control.

Tabla 9

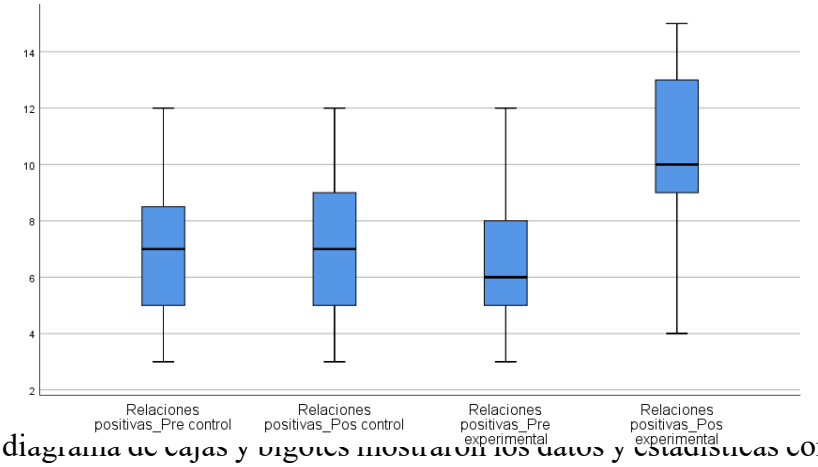
Resultados comparativos entre los grupos de control y experimental de relaciones positivas

	Niveles	Frecuencia	grupo			
			Entrada control	Entrada experimental	Salida control	Salida experimental
Relacionespositivas	Baja	F	21	24	20	6
		% fi	48.8	27.9	46.5	14
	Media	F	19	17	20	17
		% fi	44.2	39.5	46.5	39.5
	Alta	F	3	2	3	20
		% fi	7	4.7	7	46.5
Total		F	43	43	43	43
		% fi	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

En la tabla 9, se evidenció que luego de la aplicación del programa, el grupo control presentó un 46.5% con nivel bajo de relaciones positivas, el 46.5% de nivel medio y el 7% con nivel altoy el grupo experimental con 14% de nivel bajo, el 39.5% con nivel medio de relaciones positivasy el 46.5% con nivel alto; por lo tanto, se observaron diferencias significativas entre el grupo control y experimental, cuya muestra obtuvo valores más altos en nivel medio y alto.

Figura 5

Diagrama comparativa entre los grupos de control y experimental de relaciones positivas



El diagrama de cajas y bigotes mostraron los datos y estadísticas con posicionamiento de forma comparativa de entrada y salida de relaciones positivas. Resultó que la prueba de

entrada de grupo de control es más homogénea para comparar el grupo experimental, asimismo,la asimetría resulta negativa y el otro es positivo respectivamente. Mientras que la tendencia delos resultados del pos test a diferencia del grupo de control, superan de forma comparativa a la caja del grupo de control, del mismo modo, la mediana se encontró por encima de la mediana del grupo de control.

4.2 Prueba de hipótesis

Tabla 10

Prueba de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov[a]		
	Estadístico	gl	Sig.
Salud emocional_Pre	,142	86	,000
Crecimiento Personal_Pre	,178	86	,000
Propósito de vida_Pre	,181	86	,000
Auto aceptación_Pre	,204	86	,000
Relaciones positivas_Pre	,109	86	,014
Salud emocional_Pos	,109	86	,013
Crecimiento Personal_Pos	,126	86	,002
Propósito de vida_Pos	,114	86	,008
Auto aceptación_Pos	,152	86	,000
Relaciones positivas_Pos	,106	86	,018

Los resultados de la prueba de normalidad de Kolmogorov Smirnov fueron que $p<0.05$, en esesentido se interpreta como que los datos no presentaron normalidad y se realizó la prueba no paramétrica de U de Mann Whitney.

Hipótesis general.

Ho: La Práctica del Yoga no influye significativamente en la mejora de la Salud emocional en estudiantes del noveno semestre de una Universidad Pública de Lima.

Ho: $me_2 = me_1$

Ha: La Práctica del Yoga influye significativamente en la mejora de la Salud emocional en estudiantes del noveno semestre de una Universidad Pública de Lima.

Ha: $me_2 > me_1$

Nivel de significación estadística.Se asumió: $\alpha = 0.05$

Estadístico de prueba. U Mann Whitney

$$U_1 = n_1 n_2 + \frac{n_1(n_1+1)}{2} - R_1$$

Tabla 11

Prueba de rangos comparativos de entre los grupos control y experimental

		Rangos			Estadísticos de prueba[a]	
Grupo estudio		N	Rango promedio	Suma de rangos	Parámetro	valor
Salud emocional	Control	43	42,53	43	U de Mann-Whitney	883,000
	Experimental	43	44,47	43	Z	-,359
	Total	86		86	Sig. asin. (bilateral)	,719
Salud emocional	Control	43	24,48	43	U de Mann-Whitney	106,500
	Experimental	43	62,52	43	Z	-7,069
	Total	86		86	Sig. asin. (bilateral)	,000

La comparación de los resultados del pos test del grupo control y experimental relacionados ala salud emocional, se demuestran rangos promedios del grupo de control y experimental de 24.48 y 62.52 de forma respectiva, resultando el valor de U = 106,500, con Z = -7,069 y p=0.000, siendo p< 0.05 permitiendo establecer que existen diferencias significativas.

Hipótesis específica 1

Ho: La Práctica del Yoga no influye significativamente en la mejora del crecimiento

personal en estudiantes del noveno semestre de una Universidad Pública de Lima.

Ho: $me_2 = me_1$

Ha: La Práctica del Yoga influye significativamente en la mejora del crecimiento personal en estudiantes del noveno semestre de una Universidad Pública de Lima.

Ha: $me_2 > me_1$

Nivel de significación estadística.Se asumió: $\alpha = 0.05$

Tabla 12

Prueba de rangos comparativos de entre los grupos control y experimental

Rangos					Estadísticos de prueba[a]	
Grupo estudio		N	Rango promedio	Suma de rangos	Parámetro	valor
Crecimiento personal	Control	43	43,23	1859,00	U de Mann-Whitney	913,000
	Experimental	43	43,77	1882,00	Z	-,100
	Total	86			Sig. asin. (bilateral)	,921
Crecimiento personal	Control	43	25,02	1076,00	U de Mann-Whitney	130,000
	Experimental	43	61,98	2665,00	Z	-6,876
	Total	86			Sig. asin. (bilateral)	,000

La comparación de los resultados del pos test del grupo control y experimental relacionados alcrecimiento personal, se demuestran rangos promedios del grupo de control y experimental de 25.02 y 61.98 de forma respectiva, resultando el valor de U = 130,000, con Z = -6,876 y p=0.000, siendo $p < 0.05$ permitiendo establecer que existen diferencias significativas.

Hipótesis específica 2

Ho: La Práctica del Yoga no influye significativamente en la mejora del propósito de vida en estudiantes del noveno semestre de una Universidad Pública de Lima.

Ho: $me_2 = me_1$

Ha: La Práctica del Yoga influye significativamente en la mejora del propósito de vida en

estudiantes del noveno semestre de una Universidad Pública de Lima.

Ha: $me_2 > me_1$

Nivel de significación estadística.Se asumió: $\alpha = 0.05$

Tabla 13

Prueba de rangos comparativos de propósito de vida entre los grupos control y experimental

Rangos					Estadísticos de prueba[a]	
Grupo estudio		N	Rango promedio	Suma de rangos	Parámetro	valor
Propósitode vida	Control	43	41,72	1794,00	U de Mann-Whitney	848,000
	Experimental	43	45,28	1947,00	Z	-,669
	Total	86			Sig. asin. (bilateral)	,504
Propósitode vida	Control	43	24,50	1053,50	U de Mann-Whitney	107,500
	Experimental	43	62,50	2687,50	Z	-7,073
	Total	86			Sig. asin. (bilateral)	,000

La comparación de los resultados del pos test del grupo control y experimental relacionados alpropósito de vida, se demuestran rangos promedios del grupo de control y experimental de 24.50y 62.50 de forma respectiva, resultando el valor de U = 107,500, con Z = - 7,073 y p= 0.000, siendo p< 0.05 permitiendo establecer que existen diferencias significativas.

Hipótesis específica 3

Ho: La Práctica del Yoga no influye significativamente en la mejora de la auto aceptación en estudiantes del noveno semestre de una Universidad Pública de Lima.

Ho: $me_2 = me_1$

Ha: La Práctica del Yoga influye significativamente en la mejora de la auto aceptación en estudiantes del noveno semestre de una Universidad Pública de Lima.

Ha: $me_2 > me_1$

Nivel de significación estadística.Se asumió: $\alpha = 0.05$

Tabla 14

Prueba de rangos comparativos de autoaceptación entre los grupos control y experimental

Rangos					Estadísticos de prueba[a]	
Grupo estudio		N	Rango promedio	Suma de rangos	Parámetro	valor
Auto aceptación	Control	43	43,02	1850,00	U de Mann-Whitney	904,000
	Experimental	43	43,98	1891,00	Z	-,181
	Total	86			Sig. asin. (bilateral)	,857
Auto aceptación	Control	43	30,76	1322,50	U de Mann-Whitney	376,500
	Experimental	43	56,24	2418,50	Z	-4,762
	Total	86			Sig. asin. (bilateral)	,000

La comparación de los resultados del pos test del grupo control y experimental relacionados a la autoaceptación, se demuestran rangos promedios del grupo de control y experimental de 30.76y 56.24 de forma respectiva, resultando el valor de U = 376,500, con Z = - 4,762 y p= 0.000, siendo p< 0.05 permitiendo establecer que existen diferencias significativas.

Hipótesis específica 4

Ho: La Práctica del Yoga no influye significativamente en la mejora de las relaciones positivas en estudiantes del noveno semestre de una Universidad Pública de Lima.

Ho: $me_2 = me_1$

Ha: La Práctica del Yoga influye significativamente en la mejora de las relaciones positivas en estudiantes del noveno semestre de una Universidad Pública de Lima.

Ha: $me_2 > me_1$

Nivel de significación estadística.Se asumió: $\alpha = 0.05$

Tabla 15

Prueba de rangos comparativos de relaciones positivas entre los grupos control y experimental

		Rangos			Estadísticos de prueba[a]	
Grupo estudio		N	Rango promedio	Suma de rangos	Parámetro	valor
Relaciones positivas	Control	43	44,71	1922,50	U de Mann-Whitney	872,500
	Experimental	43	42,29	1818,50	Z	-,453
	Total	86			Sig. asin. (bilateral)	,650
Relaciones positivas	Control	43	30,58	1315,00	U de Mann-Whitney	369,000
	Experimental	43	56,42	2426,00	Z	-4,829
	Total	86			Sig. asin. (bilateral)	,000

La comparación de los resultados del pos test del grupo control y experimental de relaciones positivas, se demuestran rangos promedios del grupo de control y experimental de 30.58 y 56.42de forma respectiva, resultando el valor de U = 369,000, con Z = - 4,829 y p= 0.000, siendo p< 0.05 permitiendo establecer que existen diferencias significativas.

DISCUSIÓN

En cuanto a la prueba de hipótesis general, la Práctica del Yoga influye significativamente en la mejora de la Salud emocional en estudiantes del noveno semestre de una Universidad Pública de Lima, debido al valor de U = 106,500, con Z = -7,069 y p= 0.000, siendop< 0.05.

La práctica del Yoga se brinda para mejorar la Salud emocional, siendo coincidente conUsue (2021) estudió la promoción de la salud mental, la competencia emocional y la autoestimaen adolescentes: Diseño e implementación de una plataforma tecnológica de educación emocional", consideró el objetivo: promocionar la salud mental, la competencia emocional y laautoestima en adolescentes mediante un programa de educación emocional implementado sobreuna plataforma tecnológica". La plataforma tecnológica de educación emocional mejoró la autoestima, el balance afectivo, los conocimientos acerca de la competencia emocional, así como los problemas emocionales, conductuales y de hiperactividad. Además, el uso de la tecnología y el juego resultó atractivo para los adolescentes. Finalmente se concluye que si se profundiza en el funcionamiento de la competencia emocional y las fortalezas personales en relación con la salud mental; y además si se ofrece un programa de educación emocional basadoen un modelo teórico sólido que se implementa mediante la tecnología y cuya eficacia ha sido probada empíricamente.

De forma similar, Giménez et al. (2020) establecieron que los términos fundamentales empleados para la búsqueda y selección fueron: "Yoga y actividad física", "Yoga y bienestar físico", "Yoga y salud mental". Llegaron a la conclusión de que existen pruebas que respaldan la utilidad del Yoga para favorecer la salud de las personas, aunque estas pruebas aún son limitadas, debido a las perspectivas predominantes sobre los conceptos de salud que restringenla configuración metodológica de numerosos estudios relacionados con este tema.

Del mismo modo coincidió con Enríquez y Saldaña (2019), concluye que el programa Hatha yoga en adultos mayores no resulto ser más eficaz que los estiramientos convencionalespara mejorar la flexibilidad, el equilibrio o riesgo de caída. Es importante mejorar la salud emocional de los estudiantes porque posibilita la mejorade muchos aspectos del crecimiento personal de los estudiantes, como lo demuestra Barrios et al. (2019) estudiaron efectos de un programa de la inteligencia emocional en el aprendizaje delárea de Personal Social de los estudiantes afirma que la aplicación del programa de inteligencia emocional significativamente mejora el aprendizaje del área de personal social de los estudiantes.

Estableciendo que el Yoga constituye un tipo de actividad física atípica, siendo una práctica ancestral que incorpora tres elementos fundamentales: estiramientos musculares, ejercicios destinados al manejo de la respiración y meditación para fomentar la interacción entremente y cuerpo. Lo distintivo de esta forma de actividad física radica en su enfoque integral, locual lo convierte en un enfoque cautivador y apelativo (Giménez et al., 2020).

En cuanto a la primera prueba de hipótesis específica, la Práctica del Yoga influye significativamente en la mejora del crecimiento personal en estudiantes del noveno semestre de una Universidad Pública de Lima, debido al valor de U = 130,000, con Z = -6,876 y p= 0.000, siendo $p<0.05$. En cuanto a la segunda prueba de hipótesis específica, la Práctica del Yoga influye significativamente en la mejora del propósito de vida en estudiantes del noveno semestre de una Universidad Pública de Lima, debido al valor de U = 107,500, con Z = - 7,073 y p= 0.000.

Siendo coincidentecon Escudero (2019) realizó el estudio del Yoga terapéutico como estrategia de afrontamiento para la lumbalgia y se pudo observar que este tipo de

intervenciones mejoran la lumbalgia entre los tres y seis meses, y por ello se decidió fijar la duración de la intervención en seis meses.

Entre algunas de las posibles limitaciones que podríamos encontrar a la hora de llevar a cabo este protocolo son el hecho de encontrar participantes que se ajusten a los criterios de inclusióny exclusión, así como conseguir que estén lo suficientemente motivados para que se adhieran altratamiento, puesto que los resultados sólo son observables a largo plazo.

En cuanto a la tercera prueba de hipótesis específica, la Práctica del Yoga influye significativamente en la mejora de la auto aceptación en estudiantes del noveno semestre de una Universidad Pública de Lima, debido a U = 376,500, con Z = - 4,762 y p= 0.000, siendo coincidente de Najar (2018) cuyos resultados fueron: Al finalizar la aplicación de ambos programas, los datosfueron analizados con los estadísticos ANOVA de medidas repetidas y t de Student. Entre los resultados se demostró que tras el programa de Hatha yoga el estrés percibido de los estudiantes universitarios disminuyó de manera significativa.

En cuanto a la cuarta prueba de hipótesis específica, la Práctica del Yoga influye significativamente en la mejora de las relaciones positivas en estudiantes del noveno semestre de una Universidad Pública de Lima, debido a el valor de U = 369,000, con Z = - 4,829 y p= 0.000. Siendocoincidente a Avendaño y Laitano (2021) concluyeron que la muestra logró descubrir la importancia de saber respirar de forma consiente dentro del contexto de una represión social, ycomo esto influye de forma implícita a quienes vivencian el momento, lo practican y a partir deello se apropian del tema y logran interiorizar la acción; teniendo incidencia positiva en el temade la etapa escolar, por las características del comportamiento social en la etapa del desarrollo humano. Gracias al apoyo teórico de la Pedagogía del Loto,

se logró descubrir la importancia de saber respirar de forma consiente dentro del contexto de una represión social, y como esto influye de forma implícita a quienes vivencian el momento, lo practican y a partir de ello seapropian del tema y logran interiorizar la

acción.

Del mismo modo coincide con Ávila y Luna (2021), trabajaron en el Programa de inteligencia emocional para disminuir la agresividad (AQ) en estudiantes de secundaria de concluyeron: Que después de la aplicación del programa de inteligencia emocional la agresividad se redujo significativamente en los alumnos de secundaria del centro educativo.

CONCLUSIONES

Primera

La Práctica del Yoga influye significativamente en la mejora de la Salud emocional en estudiantes del noveno semestre de una Universidad Pública de Lima, debido al valor de U = 106,500, con Z = -7,069 y p= 0.000, siendo p< 0.05.

Segunda

La Práctica del Yoga influye significativamente en la mejora del crecimiento personal en estudiantes del noveno semestre de una Universidad Pública de Lima, debido al valor de U = 130,000, con Z = - 6,876 y p= 0.000, siendo p< 0.05

Tercera

La Práctica del Yoga influye significativamente en la mejora del propósito de vida en estudiantes del noveno semestre de una Universidad Pública de Lima, debido al valor de U = 107,500, con Z = - 7,073 y p= 0.000.

Cuarta

La Práctica del Yoga influye significativamente en la mejora de la auto aceptación en estudiantes del noveno semestre de una Universidad Pública de Lima, debido a U = 376,500, con Z = - 4,762 y p= 0.000

Quinta

La Práctica del Yoga influye significativamente en la mejora de las relaciones positivas en estudiantes del noveno semestre de una Universidad Pública de Lima, debido a el valor de U = 369,000, con Z = -4,829 y p= 0.000.

RECOMENDACIONES

Primera

Se recomienda al Director de la escuela que organice talleres de Yoga para los estudiantes y puedan realizar prácticas de respiración, prácticas de posturas y de meditación para desarrollarel manejo y concentración y poder mejorarla salud emocional.

Segunda

Se recomienda a los docentes que realicen estrategias de crecimiento personal con enfoques y prácticas que una persona puede adoptar para desarrollarse, mejorar sus habilidades, fortalecersu bienestar emocional y alcanzar su máximo potencial. y mejoren los niveles de deseo de superación y de optimismo que requieren los estudiantes

Tercera

Se recomienda a los docentes que realicen estrategias para desarrollar los propósitos de vida, quiere enfoque, planificación y acción constante, definiendo con precisión cuáles son tus propósitos de vida. Esto implica identificar tus valores, intereses y metas más profundos. Cuantomás claro tengas tu propósito, más fácil será orientar tus esfuerzos hacia él.

Cuarta

Se recomienda a los docentes que realicen estrategias para desarrollar estrategias de autoaceptación, y puedan reflexionar sobre tus valores, creencias, fortalezas y debilidades. Conocerte a ti mismo es esencial para tomar decisiones informadas y trabajar en tu desarrollo personal.

Quinta

Se recomienda a los docentes que realicen estrategias para desarrollar relaciones positivas,

requiere empatía, comunicación efectiva y esfuerzo continuo, fomentando la comunicación sincera y abierta. Escucha activamente a los demás y expresa tus pensamientos y sentimientos de manera honesta y respetuosa.

Referencias bibliográficas

Abarca, M. (2003). *La educación emocional em la Educación primaria; Currículo y práctica*. https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/2349/01.MMAC_PRIMERA_PARTE.pdf

Andrade, J. A. (2011). Efectos psicopatológicos del conflicto armado colombiano en familias en situación de desplazamiento forzado reasentadas en el municipio del Cairo en el año2008. *Revista Orbis, 7*(20), 111-114. http://www.redalyc.org/pdf/709/70922149005.pdf

Arévalo, C. (2017). *Técnica del yoga en la disminución del estrés en los docentes del Colegio Claretiano.* [Tesis de posgrado. Universidad Cesar Vallejo, Lima, Perú]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/22067/Ar%c3%a9valo_CYK.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Arias, L., Portilla, L. y Villa, C. (2008). El desarrollo personal en el proceso de crecimiento individual. *Scientia Et Technica*, 14 (40), 117-119. https://www.redalyc.org/pdf/849/84920454022.pdf

Arriaga C. (2014). *Consecuencias de la salud emocional en el ejercicio docente (estudio realizado en establecimientos de nivel medio del Municipio de Santa Lucía Utatlán Sololá)*(tesis de posgrado). Universidad Rafael Landívar, Quetzaltenango, Guatemala. http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/22/Arriaga-Lucia.pdf

Arvildo, M. Gamarra, A., Gutierrez, A. Pastor, X., Ramos, N. (2020). *La práctica del yoga para el desarrollo emocional del niño.* Instituto Pedagógico Nacional Monterrico, Lima, Perú. http://repositorio.ipnm.edu.pe/bitstream/20.500.12905/1837/4/BACHILLER%20ARVILDO%20GABANCHO.pdf

Avendaño, J. y Laitano, D. (2021). *El yoga en la clase de educación física como propuesta metodológica para disminuir conductas agresivas del grado*. https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/19350/Trabajo%20de%20grado%20Avenda%C3%B1o-%20Laitano.pdf?sequence=1

Ávila, V. y Luna, C. (2021). *Programa de inteligencia emocional para reducir la agresividad (AQ) en alumnos de secundaria de una institución educativa en el distrito de Chocope – 2020.* Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI, Trujillo, Perú. https://repositorio.uct.edu.pe/bitstream/123456789/1183/1/019100814K_019100820K_M_2021.pdf

Barbosa, S., Urrea, A. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Revista Katharsis*, 25, 141-159. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6369972

Barrios, H.; Caracuzma, C. & Córdova, G. (2019). *Efectos de un programa de la inteligencia*

emocional en el aprendizaje del área de Personal Social de los estudiantes del 5to grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 1248 "5 de abril" del distrito de Ate - Huaycán – 2016. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. Lima, Perú. https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14039/5631/TESIS%20-%20BARRIOS%20HUAMAN%20LIZ%20KATERIN%20-%20CARACUZMA%20CONDOR%20MARITZA%20ROSA%20-%20CORDOVA%20GALLARDO%20SHEYLA%20BRIGUITTE%20-%20FPYCF.pdf?sequence=5&isAllowed=y

Barrios, L. y De la Cruz, B. (2010). El concepto de respiración en la Educación General. *Revista VARONA*, 50, 60-64. https://www.redalyc.org/pdf/3606/360635568011.pdf Bernal, C. (2016). *Metodología de la investigación*. (4ta ed.). Bogotá – Colombia: Pearson Educación de Colombia S.A.S.

Bisquerra, R. (2015). *La inteligencia emocional según Salovey y Mayer.* https://www.rafaelbisquerra.com/inteligencia-emocional/la-inteligencia-emocional-segun-salovey-y-mayer/

Blanco, C. (2019). *La emoción y sus componentes.* Universidad de Alcalá, España. https://grupoleide.com/wp-content/uploads/2019/09/Ana-Blanco-La-emoci%C3%B3n- y-sus-componentes.pdf

Bustamante Z, Bustamante Z & Chacón M. (2019). *Yoga y mindfulness corporativo. Estrategias y herramientas para organizaciones saludables.* Universidad tecnológica del Perú, Lima, Perú. https://repositorio.utp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12867/2432/Edelmira%20Bustamante_Rommel%20Bustamante_Tito%20chacon_Trabajo%20de%20Investigacion_Maestria_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Calle, R. (2002). *Guía práctica de la salud emocional*. Editorial EDAF.

Calle, R. (2002). *Yoga mental. El arte de lograr la calma interior.* Editorial EDAF.

Calvo, (2004). *Metafísica*. https://www.hermanosdearmas.es/wp-content/uploads/2017/12/aristoteles-metafisica-gredos.pdf

Carrillo, G. y Simón P. (2020). *Programa de yogaterapia y sus beneficios en la reducción del estrés en el adulto mayor del CAM Santiago Ica, 2020.* Universidad Autónoma de Ica, Perú. http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/1127/1/TESIS%20C

ARRILLO%20-%20SIMON.pdf

Carvajal, T. y Jiménez V. (2020). *Estado emocional y psicológico de los profesionales de enfermería durante la pandemia covid-19 en el hospital padre Carollo "Un canto a la vida", agosto - diciembre 2020.* Pontificia universidad católica del Ecuador, Quito, Ecuador. http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/18903/Disertaci%c3%b3n%20Final_Carvajal%20y%20Jim%c3%a9nez.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Carvajal, T. y Jiménez V. (2020). *Estado emocional y psicológico de los profesionales de enfermería durante la pandemia covid-19 en el hospital padre Carollo "Un canto a la vida", agosto - diciembre 2020.* Pontificia universidad católica del Ecuador, Quito, Ecuador. http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/18903/Disertaci%c3%b3n%20Final_Carvajal%20y%20Jim%c3%a9nez.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Cuenya, L., y Ruetti, E. (2010). Controversias epistemológicas y metodológicas entre el paradigma cualitativo y cuantitativo en psicología. Revista Colombiana de Psicología, 19(2), 271-277. https://www.redalyc.org/pdf/804/80415435009.pdf.

Datta, S. (2003). *Guía práctica de Kundalini Yoga*. Robin Book.

Defossez, J. (2018). *Técnicas de respiración terapéutica para mejorar tu salud.* AmatEditorial.

Díaz, F. y Hernández, G. (2003). Estrategias Docentes para un Aprendizaje Significativo. Una Interpretación Constructivista. [Teaching Strategies for Meaningful Learning. A Constructivist Interpretation]. México. Mc. Graw-Hill

Díaz, S. (2012). Comentarios acerca de la recepción de la teoría de charles Darwin enColombia. *Revista de la Academia Colombiana de Ciencias Exactas, Físicas yNaturales, 36*(138). http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-39082012000100007

Elizondo, L. y Cid, A. (2005). *Principios Básicos de Salud.* Limusa S.A.

Enríquez, M. & Saldaña, P. (2019). *Eficacia de un programa yoga versus estiramientos estáticos en la flexibilidad de los músculos isquiosurales, en el adulto mayor Los Olivos en el año 2017.* Universidad Católica Sedes Sapientiae, Lima, Perú. https://repositorio.ucss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14095/698/Enr%c3%adquez%20Mendoza%20-%20Salda%c3%b1a%20Perales%20_%20Yoga%20-%20Estiramientos%20Est%c3%a1ticos.pdf?sequence=6&isAllowed=y

Escobar, E., Herrera, S. y Obregón, I. (2019). Enseñanza del Yoga como técnica para disminuir los niveles de estrés en estudiantes de pregrado de la facultad de Salud Pública. *Revista Cubana de Reumatología,* 21(2). http://www.revreumatologia.sld.cu/index.php/reumatologia/article/view/685/html_1

Escudero, M. (2019). *El Yoga terapéutico como estrategia de afrontamiento para la lumbalgia.* Universidad de les Illes Balears, España. https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/153233/Escudero_Martinez_Marina.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Estanqueiro, A. (2006). *Principios de comunicación interpersonal.* Narcea S.A.

Ediciones. Fredrickson, B.L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology, 2*(3), 300-319. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3156001/

Fuente T. (2018). *La influencia del yoga en la conciencia del docente de infantil y primaria.* Universidad autónoma de Madrid, España. https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/684375/fuente_torre_maria_lourdes.pdf?sequence=1

Fuentes M. (2019). *Estrés laboral y regulación emocional en profesionales de salud mental.* Pontificia universidad católica del Perú, Lima, Perú. https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/15469/Fuentes_Mejia_Estr%c3%a9s_laboral_regulaci%c3%b3n2.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Gaona, C. (2020). *El yoga para fortalecer el ámbito de expresión corporal en los niños de preparatoria de la unidad educativa padre Julián Lorente, de la ciudad de Loja, en el período 2019-2020.* Universidad nacional de Loja, Ecuador. https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/23624/1/TESIS%20%20Lizbeth%20%20Gaona%20Cueva.pdf

Garavito, A. (2017, 19 de septiembre) *El comercio. ¿Cómo se divide el programa y por qué es tan importante?* https://elcomercio.pe/blog/yogosfera/2017/09/como-se-divide-el- prana-y-por-que-es-tan-importante/

García F. y Giménez M. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. Espiral. *Cuadernos del Profesorado.* 3(6), 43-52. http://www.cepcuevasolula.es/espiral

García, J. (2013). Bienestar psicológico, edad y género en universitarios españoles. *Salud & Sociedad,* 4 (1), 48-58. https://www.redalyc.org/pdf/4397/439742471004.pdf

Gattoronchieri, V. (2016). *La postura correcta.* Editorial De Vecchi, S.A.

Giménez, G., Olguín, G. y Almirón, M. (2020). Yoga: beneficios para la salud. Una revisiónde la literatura. *Anales de la Facultad de Ciencias Médicas, 53*(2). http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1816- 89492020000200137

Goleman, D. (1999). *Salud Emocional*. 4ta ed. Barcelona. España: Editorial Cairos Hernández, C. (2021). *Cuatro dimensiones para el cuidado de la salud mental en tiempos de COVID-19.* Universidad de las Américas Puebla, México. http://cnxtest.udlap.mx/wp-content/uploads/2021/05/Cuatro-dimensiones-para-el-cuidado-de-la-salud-mental- Conexion-UDLAP.pdf

Herrera, J. (2018). *Las prácticas investigativas contemporáneas. Los retos de sus nuevos planteamientos epistemológico.* https://www.indteca.com/ojs/index.php/Revista_Scientific/article/view/173/170

Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la Investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta.* Mc Graw Hill. https://doi.org/10.17993/CcyLl.2018.15

Hossain, M. Tasnim, S. & Sultana A. et. al. (2020). Epidemiology of mental health problemsin COVID-19. *Pub Med.gov*. 23(9), 1-16.

https://doi.org/10.12688/f1000research.24457.1 https://f1000research.com/articles/9-636/v1.

IPE (2022). *La incapacidad del sector público para brindar los servicios de Salud.* https://www.ipe.org.pe/portal/uno-de-cada-5-centros-de-salud-publicos-esta-desabastecido/

Iyengar BK. (2015) *Yoga el camino hacia la salud holística.* Pune: India (2015).

Jimenez, S., Pohlmeyer, A. y Desmet, P. (2016). *Diseño positivo*. Editorial Universidad de Los Andes.

Jurado, L. & Matamoros H. (2017). *Salud mental y tipos de jurado de tesis en la facultad de enfermería de la universidad nacional de Huancavelica – 2016.* (Tesis de posgrado) Universidad Nacional de Huancavelica, Huancavelica, Perú. : https://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/1379/TP%20-%20UNH.%20ENF.%200102.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 144-156.doi:10.1093/clipsy/bpg016.

Kaplan, R. y Saccuzzo, D. (2010). *Pruebas Psicológicas*. (Sexta edición). México: Thomson

Kern, M., Waters, L., Adler, A., & White, M. (2015). A multifaceted approach to measuring wellbeing in students: Application of the PERMA framework. *Journal of PositivePsychology, 10*, 262–271. http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2014.936962

Kisner, C. y Colby, L. (1996). *Ejercicio terapéutico.* Editorial Paidotribo.

Lacunza, A. y Contini, E. (2016). Relaciones interpersonales positivas: los adolescentes como protagonistas. *Psicodebate*, 16 (2), 73–94. http://www.scielo.org.ar/pdf/sideba/v16n2/v16n2art4.pdf

Lang, J. (1834). *Teoría de la emoción James-Lange.* https://uam.es/biblioteca/psicologia/exposiciones/james/documentos/Cartela%20A5_teoriaemociones.pdf

López González V., Díaz-Páez Waterland, A. (1998). Efectos del Hatha-Yoga sobre la salud. Parte II. *Rev Cubana Med Gen Integr, 14*(5): 499-503. http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_nlinks&pid=S1816-89492020000020013700017&lng=en

Mazo, H. (2011). La autonomía: principio ético contemporáneo. *Revista Colombiana deCiencias Sociales*, 3 (1), 115-132. https://revistas.ucatolicaluisamigo.edu.co/index.php/RCCS/article/view/880

Medina L. & Paredes G. (2018). *El yoga como recurso didáctico para mejorar la atención en niños de 4 años de la I. E. 224 Indoamérica en el distrito de Víctor Larco en el año 2017.* Universidad nacional de Trujillo, Trujillo, Perú. https://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/10478/MEDINA%20LOYOLA - PAREDES%20GIL.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Mendoza, H. (2020). *Salud percibida y regulación emocional en estudiantes universitarios de Lima.* Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú. https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/18358/Mendoza_Huam%c3%a1n_Salud_percibida_regulaci%c3%b3n1.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ministerio de educación [Minedu]. (21 de junio, 2022). ¿Qué factores influyen en la salud delas personas de mi comunidad? Aprendo en casa. https://resources.aprendoencasa.pe/red/aec/regular/2021/46a4aa90-5721-4ac5-b77b-85b9a34e5d3e/Exp3-secundaria-5-exploramos-Act02-Problemasambientalesenlacomunidad-2.pdf

Ministerio de Salud [MINSA]. (2020). *Guía técnica para el cuidado de la salud mental del personal de la salud en el contexto del Covid – 19.* https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/581853/ANEXO_RM_180-2020-MINSA.PDF

Ministerio de salud [MINSA]. (2022, 21 de junio). *¡A moverse! guía de actividad física. Secretaria nacional de deporte.* https://www.paho.org/uru/dmdocuments/WEB%20-%20Guia%20de%20actividad%20fisica2%20-%20MSP-compressed.pdf

Montes, M. (2022*) Experiencias de practicantes e instructores de yoga en la ciudad de Montería* (tesis doctoral) Universidad de Córdoba, España. https://repositorio.unicordoba.edu.co/bitstream/handle/ucordoba/4854/lilianabeatrizmontesmatias.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Nájar, L. (2018). *Efectos de un programa de Hatha yoga en el estrés percibido de estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima metropolitana.* (tesis de posgrado). Universidad Cayetano Heredia, Lima, Perú. https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/3836/Efectos_Mu%C3%B1oz-NajarLuque_Maria.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Niño, A. (2021). *Inteligencia Emocional y Dependencia Emocional según Condición de Violencia en Madres de un Centro de Salud Chiclayo, 2021*. Universidad Cesar Vallejo, Lima, Perú. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/74662/Ni%c3%b1o_AJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Nussbaum, M. (2000). *Upheavals of Thought.* Cambridge: Cambridge University Press

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2013). *Plan de acción sobre salud mental.*https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/97488/9789243506029_spa.pdf

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2018). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta.* https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our- response

Organización mundial de la salud [OMS]. (2022, 21 de junio). *Actividad física.* https://www.who.int/es/newsroom/campaigns/connecting-the-world-to-combatcoronavirus/healthyathome/healthyathome---physical-activity

Organización mundial de la salud OMS. [OMS]. (2022, 21 de junio). *Preguntas más frecuentes.* Disponible en: https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions

OMS (2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response

Pan American Health Organization [PAHO]. (2022, 21 de junio). *Depresión y otros trastornos mentales comunes.* https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34006/PAHONMH17005-spa.pdf

Pangea (2018). *Teoría del Bienestar o Modelo PERMA*. https://centropsicologiapsicoanalisis.wordpress.com/2018/04/16/teoria-del-bienestar-o-modelo-perma/

Paredes, J., Oliva, F., Bernabé, S. y González, J. (2011). *Inteligencia Emocional: Un enfoque desde la psicología positiva.* https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/118533/7/TFP%20Cristina%20Perera.pdf

Perpiñan, S. (2021, 3 de mayo). *La salud emocional en la infancia. Editorial Narcea. Plan nacional de fortalecimiento de servicios de salud mental comunitaria.* Ministerio deSalud – Perú. http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4422.pdf

Pinedo, I. y Yáñez, J. (2018). Las emociones: una breve historia en su marco filosófico y cultural en la Antigüedad. *Cuadernos de Filosofía Latinoamericana, 39*(119). https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6964822.pdf

Prinz, J. (2004). *Gut reactions: A perceptual theory of emotion.* New York: Oxford University Press Ricoy, C. (2006). Contribución sobre los paradigmas de investigación. Revista do Centro de Educação,

31(1), 11-22. https://www.redalyc.org/pdf/1171/117117257002.pdf

Relaciones interpersonales positivas: los adolescentes como protagonistas

Reyes, G. (2019). *Satisfacción laboral y salud mental en enfermeras de los servicios de hospitalización del hospital regional de Huacho 2019.* Universidad nacional José Faustino Sánchez Carrión, Lima, Perú. http://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/UNJFSC/3732/SATISFACCION-LABORAL-Y-SALUD-MENTAL.docx--REYES%20GOMERO%20YENNIFER.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Robles, E. et. al., (2016). Generalidades y conceptos de calidad de vida en relación con los cuidados de salud. *Rev. El residente.* 11(3), 120–125. https://www.medigraphic.com/pdfs/residente/rr-2016/rr163d.pdf

Rodríguez, M. y Moreno, M. (2010). *Sentido de la vida, inteligencia emocional y salud mentalen*

estudiantes universitarios. https://www.researchgate.net/publication/289527434_SENTIDO_DE_LA_VIDA_INTELIGENCIA_EMOCIONAL_Y_SALUD_MENTAL_EN_ESTUDIANTES_UNIVERSITARIOS

Rodríguez, P. (2017). *Experto Universitario en Yoga Terapeutico*. 1° ed. Valencia: CEU. http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_nlinks&pid=S1816-89492020000200137000014&lng=en

Roffey, S. (2012). Positive relationships: Evidence–based practice across the world. *TheHague: Springer.* http://dx.doi.org/10.1007/978–94–007–2147–0

Romero, C. (2019). Yoga y meditación: Una propuesta para el bienestar de los aprendices del CMTC. *Revista Innmodalab.* 3(3). http://186.113.7.179/index.php/innlab/article/view/2106/3352

Rose (2016) publicó "Sentirse Bien Vs. Sentir Propósito, que la Psicología Positiva"

Ryff, C. y Keyes, C. (1995). The structure of psychological well- being revisited. *Journal of personality and social psychology, 69* (4), 719-727. https://psycnet.apa.org/record/1996-08070-001

Salas, M. (2018). *Talleres de yoga para mejorar la atención de niños y niñas de cuatro años de la I.E.I. N° 322 Santa Rosa Puno – 2017.* (Tesis de posgrado). Universidad Nacional del Altiplano, Lima, Perú. http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/10331/Salas_Mamani_Ruth_Noemi.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Sánchez C. & Mejía S. (2020). *Investigaciones en salud mental en condiciones de pandemia por el covid-19.* (tesis doctoral). Universidad Ricardo Palma, Lima, Perú. https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/3311/Investigaciones%20en%20salud%20mental%20en%20Pandemia.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Santa Cruz, Q. (2020). *Sexismo ambivalente y salud mental positiva en profesionales que estudian psicoterapia en el Perú en el 2018.* (Tesis doctoral). Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo, Cajamarca, Perú. http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/1304/TESIS%20-%20DOCTORADO-%20HUBERT%20ALONSO%20SANTA%20CRUZ%20QUIROZ.pdf?sequence=1&isAllowed=

y

Sorrentino, N. (2018). *Estrés y salud Psicológica: Yoga como terapia complementaria.* Universidad de la Laguna, Tenerife, España. http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/1127/1/TESIS%20CARRILLO%20-%20SIMON.pdf

Suárez, N. et al. (2022) Salud mental y usos de la tecnología en el contexto universitario. Una revisión de la literatura. *Rev. Publicaciones Creative Commons* 52(3). https://doi.org/10.30827/publicaciones.v52i3.22272. https://revistaseug.ugr.es/index.php/publicaciones/article/download/22272/21078/

Torres, Y. Barreño, J. Berbesi, D. Y, & Sierra, G. M. (2010). Indicadores de trastornos desalud mental en población desplazada, Colombia, 2010. Universidad CES. http://onsm.ces.edu.co/uploads/files/11201950_Informe-tamizajespoblacion-desplazada.pdf

Universidad Libre (2021). *El yoga en la clase de educación física como propuesta pedagógica para disminuir conductas agresivas del grado 201 IED República de Guatemala.* Repositorio Institucional Unilibre. https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/19350/Trabajo%20de%20grado%20Avenda%C3%B1o-%20Laitano.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Usue, M. (2021). *Promoción de la salud mental, la competencia emocional y la autoestima en adolescentes: Diseño e implementación de una plataforma tecnológica de educación emocional.* Universidad de Valencia, España. https://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/80942/Tesis%20doctoral_Usue%20de%20la%20Barrera_Repositorio.pdf?sequence=1

Velásquez, S. (2016). *Salud física y emocional*. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, México. https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT100.pdf

Verma K. (2010). *Sri Sri Yoga a Basic Practice Manual*. Bangalore: SriSri Publications Trust. http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_nlinks&pid=S1816-89492020000200137000017&lng=en

Victoria C. (2018). *Programa De Yoga Para Desarrollar La Atención En Niños Y Niñas De Cinco Años De Una Institución Educativa Pública.* (Tesis de posgrado). Universidad

Cesar Vallejo, Trujillo, Perú.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/25700/lunavictoria_cm.pdf?sequence=1&isAllowed=y

ANEXOS

Anexo. Matriz de Consistencia

Título. PRÁCTICA DEL YOGA PARA MEJORAR LA SALUD EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DEL NOVENO SEMESTRE DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA DE LIMA.

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES /INDICADORES	METODOLOGÍA	POBLACION	TECNICA INSTRUMENTO
Problema general: ¿Cómo influye la Práctica del Yoga para mejorar la Salud emocional en estudiantes del noveno semestre de una Universidad Pública de Lima?	**Objetivo general:** Determinar la influencia de la Práctica del Yoga para mejorar la Salud emocional en estudiantes del noveno semestre de una Universidad Pública de Lima	**Hipótesis general:** La Práctica del Yoga influye significativamente en la mejora de la Salud emocional en estudiantes del noveno semestre de una Universidad Pública de Lima	**Variable Independiente** Práctica del Yoga	**D1. Respiración** - Expirar - Inhalar **D2: Postura** - Fortaleza - Flexibilidad - Equilibrio **D3: Meditación** - Manejo - concentración	**Tipo: Investigación** Experimental Aplicada **Enfoque:** Cuantitativo **Método**: Hipotético Deductivo (para comprobar la hipótesis experimental) Nivel/alcance: Explicativa Diseño: Cuasi Experimental GE O1 ---. X ---. O2 GC O1 02 (2 grupos: uno experimental y de control)	**POBLACIÓN** Constituida por 4secciones N = 154 estudiantes **Muestra:** Se tomará 2 secciones n = 60 estudiantesde la EPEF	**Técnica:** Técnicas de recolección de datos:Encuesta Test de campo Antes y después **Instrumento:** Cuestionario Los instrumentos serán validados a través de juicios de expertos. Y la confiabilidad a través de la técnica estadística de alfa deCronbach Pre y post
Problemas específicos: a. ¿Cómo influye la Práctica del Yoga para mejorar el crecimiento personal en estudiantes del noveno semestre de una Universidad Pública de Lima? b. ¿Cómo influye la Práctica del Yoga para mejorar el propósito de vida en estudiantes del noveno semestre de una Universidad Pública de Lima? c. ¿Cómo influye la Práctica del Yoga para mejorar la auto aceptación en estudiantes del noveno semestre de una Universidad Pública de Lima? d. ¿Cómo influye la Práctica del Yoga para mejorar la Salud emocional en estudiantes del noveno semestre de una Universidad Pública de Lima?	**O. Específicos:** a.Determinar la influencia de la Práctica del Yoga para mejorar el crecimiento personal en estudiantes del noveno semestre de una Universidad Pública de Lima. b.Determinar la influencia de la Práctica del Yoga para mejorar el propósito de vida en estudiantes del noveno semestre de una Universidad Pública de Lima. c.Determinar la influencia de la Práctica del Yoga para mejorar la auto aceptación en estudiantes del noveno semestre de una Universidad Pública de Lima. d.Determinar la influencia de la Práctica del Yoga para mejorar las relaciones positivas en estudiantes del noveno semestre de una Universidad Pública de Lima.	**H. Específicas** H1. La Práctica del Yoga influye significativamente en la mejora del crecimiento personal en estudiantes del noveno semestre de una Universidad Pública de Lima. H2. La Práctica del Yoga influye significativamente en la mejora del propósito de vida en estudiantes del noveno semestre de una Universidad Pública de Lima. H3. La Práctica del Yoga influye significativamente en la mejora de la auto aceptación en estudiantes del noveno semestre de una Universidad Pública de Lima. H4. La práctica del Yoga influye significativamente en la mejora de las relaciones positivas en estudiantes del noveno semestre de una Universidad Pública de Lima.	**Variable dependiente** Salud Emocional	D1: Crecimiento Personal - Deseo de Superación - Optimismo D2: Propósito de Vida - Autoeficacia - Tener metas D3: La Auto aceptación - Alta **AUTOESTIMA** - Alta Autoimagen D4: Relaciones Positivas - Tener Apoyo Emocional			

Cartas de validación de instrumentos a través de juicios de expertos

CARTA DE PRESENTACIÓN

Señor(a)(ita): -

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Me es muy grato comunicarme con usted para expresarle los correspondientes saludos y así mismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiante del programa de Doctorado en Educación y Docencia Universitaria en la UNMSM, del periodo 2021-I, y con código 21067025, requiero validar los instrumentos con los cuales recogeré la información necesaria para poder desarrollar la presente investigación y con la cual optaré el grado de Doctor.

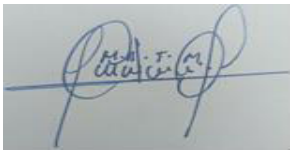
El título nombre del presente proyecto de investigación es: **PRACTICA DEL YOGA PARA MEJORAR LA SALUD EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DEL NOVENO SEMESTRE DE UNA UNIVERSIDAD PUBLICA DE LIMA** y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o innovación en la educación.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de Operacionalización de las variables.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

Expresándole nuestros sentimientos de respeto y consideración nos despedimos de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente.



Firma
Apellidos y nombre:
Tejada Mendoza, Marco Antonio

DNI: 08331831

Definiciones conceptuales de la variable y sus dimensiones

I. Variable Salud Emocional:

Según Goleman (1999), La salud emocional es el manejo responsable de las emociones, al reconocerlas, dándoles nombre, aceptándolas, integrándolas y aprovechándolas. La persona sana emocionalmente controla sus emociones de manera asertiva.

II. Dimensiones:

Dimensión I: Crecimiento Personal
Es la predisposición a mejorar los talentos.
Representado por la RESILIENCIA

Dimensión II: Propósito de vida
Es la predisposición a encontrar el sentido de la existencia.
Representado por la LIDERAZGO

Dimensión III: Auto aceptación
Es la predisposición a asumir nuestro ser de manera realista y tolerante
Representado por la TOLERANCIA

Dimensión IV: Relaciones positivas
Es la predisposición a tener amigos sinceros.
Representado por la AMISTADES

Tabla de especificaciones / Matriz de Operacionalización

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Salud Emocional	Según Goleman (1999), La salud emocional es el manejo responsable de las emociones, al reconocerlas, dándoles nombre, aceptándolas, integrándolas y aprovechándolas. La persona sana emocionalmente controla sus emociones de manera asertiva	Se medirá mediante las puntuaciones de la Escala ESE22 22- 75 es bajo 76 -89 es promedio 90 a 110 es al Crecimiento Personal to	Crecimiento Personal	Superiores	1+2+3+4+5+6+7+8	1: Total desacuerdo 2: Parcial desacuerdo 3: Ni acuerdo Ni desacuerdo 4: Parcial acuerdo 5: Total acuerdo
			Propósito de vida	Recursos	9+10+11+12+13+14+15	
			Auto aceptación	Organización	16+17+18+19	
			Relaciones positivas	Equipo de trabajo	20+21+22	

Certificado de validez de contenido del instrumento que mide Salud emocional

[1]**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

[2]**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

3Claridad: se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia[1]		Relevancia[2]		Claridad[3]		Sugerencias/Observaciones
Dimensión 1: Crecimiento Personal:		**Sí**	**No**	**Sí**	**No**	**Sí**	**No**	
1	1. Disfruto trabajar para alcanzar lo que me he propuesto para el futuro	X		X		X		
2	2. Mi vida ha sido un proceso continuo de crecimiento y cambio.	X		X		X		
3	3. Soy proactivo a la hora de realizar los proyectos que he soñado	X		X		X		
4	4. La vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje	X		X		X		
5	5. Disfruto construyendo planes para el futuro.	X		X		X		
6	6. El tiempo pasa y siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.	X		X		X		
7	7. Siento que con el tiempo he mejorado mucho como persona.	X		X		X		
8	8. Me siento bien cuando pienso en lo que haré en el futuro.	X		X		X		

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia[1]		Relevancia[2]		Claridad[3]		Sugerencias/Observaciones
Dimensión 2: Propósito de vida		**Sí**	**No**	**Sí**	**No**	**Sí**	**No**	

1	9. Las exigencias del día a día me deprimen. (inversa)	X			X			
2	10. Me es difícil redirigir mi vida hacia las metas que tengo. (inversa)	X			X		X	
3	11. Me preocupa la opinión que otros tienen sobre las decisiones que yo he tomado. (inversa)	X		X		X		
4	12. Suelo intranquilizarme sobre lo que los demás piensan de mí. (inversa)	X		X		X		
5	13. Es difícil para mí expresar mis opiniones en asuntos controversiales. (inversa)	X		X		X		
6	14. Pasan los años y no he mejorado mucho como persona. (inversa)		X		X	X		
7	15. Las metas en mi vida han sido una frustración más para mí. (inversa)		X	X		X		

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia[1]		Relevancia[2]		Claridad[3]		Sugerencias/Observaciones
Dimensión 3: Auto aceptación		**Sí**	**No**	**Sí**	**No**	**Sí**	**No**	
1	16. Me siento orgulloso de quien soy.	X		X		X		
2	17. Me gustan la mayoría de rasgos de mi personalidad.	X		X		X		
3	18. Tengo claro los objetivos de mi vida.	X		X		X		
4	19. Me siento orgulloso de la vida que tengo.	X		X		X		

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia[1]		Relevancia[2]		Claridad[3]		Sugerencias/Observaciones
Dimensión 4: Relaciones positivas		**Sí**	**No**	**Sí**	**No**	**Sí**	**No**	

1	20. He tenido pocos amigos íntimos (de confianza). (inversa)	X		X		X		
2	21. Tengo pocos amigos con los que comparto mis preocupaciones. (inversa)	X		X		X		
3	22. He tenido pocas relaciones sociales cercanas. (inversa)	X			X		X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [ ]
No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador. Dr./ Mg**: Dextre Mendoza Carlos Wyly**
DNI: 10389035

Especialidad del validador: Doctor en Administración de la Educación

04 de noviembre del 2022



[1]Pertinencia:
[2]Relevancia:
[3]Claridad:

Nota: 82%

Firma del Experto Informante



ESE22 ESCALA DE SALUD EMOCIONAL

Tejada, M.A. (2022)

A continuación, se describen algunas conductas
Debes contestar si estas en de acuerdo o no con esas descripciones Debes contestar anotando un número del 1 al 5.
Lo importante es ser sincero al contestar No hay respuestas correctas ni incorrectas
Si deseas un diagnóstico acertado, debes ser honesto al responder.

¿Estás de acuerdo con esta descripción?

1:Total desacuerdo	2: Parcial desacuerdo	3:Ni acuerdo Ni desacuerdo	4:Parcial acuerdo	5: Total acuerdo

(1) (2) (3) (4) (5) X1. Disfruto trabajar para alcanzar lo que me he propuesto para el futuro.
(1) (2) (3) (4) (5) X2. Mi vida ha sido un proceso continuo de crecimiento y cambio.
(1) (2) (3) (4) (5) X3. Soy proactivo a la hora de realizar los proyectos que he soñado.
(1) (2) (3) (4) (5) X4. La vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje.
(1) (2) (3) (4) (5) X5. Disfruto construyendo planes para el futuro.
(1) (2) (3) (4) (5) X6. El tiempo pasa y siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.
(1) (2) (3) (4) (5) X7. Siento que con el tiempo he mejorado mucho como persona.
(1) (2) (3) (4) (5) X8. Me siento bien cuando pienso en lo que haré en el futuro.
(1) (2) (3) (4) (5) X9. Las exigencias del día a día me deprimen.
(1) (2) (3) (4) (5) 10. Me es difícil redirigir mi vida hacia las metas que tengo.
(1) (2) (3) (4) (5) 11. Me preocupa la opinión que otros tienen sobre las decisiones que yo he tomado.
(1) (2) (3) (4) (5) 12. Suelo intranquilizarme sobre lo que los demás piensan de mí.
(1) (2) (3) (4) (5) 13. Es difícil para mí expresar mis opiniones en asuntos controversiales.
(1) (2) (3) (4) (5) 14. Pasan los años y no he mejorado mucho como persona.
(1) (2) (3) (4) (5) 15. Las metas en mi vida han sido una frustración más para mí.
(1) (2) (3) (4) (5) 16. Me siento orgulloso de quien soy.
(1) (2) (3) (4) (5) 17. Me gustan la mayoría de rasgos de mi personalidad.
(1) (2) (3) (4) (5) 18. Tengo claro los objetivos de mi vida.
(1) (2) (3) (4) (5) 19. Me siento orgulloso de la vida que tengo.
(1) (2) (3) (4) (5) 20. He tenido pocos amigos íntimos (de confianza).
(1) (2) (3) (4) (5) 21. Tengo pocos amigos con los que comparto mis preocupaciones.
(1) (2) (3) (4) (5) 22. He tenido pocas relaciones sociales cercanas.

CARTA DE PRESENTACIÓN

Señor(a)(ita): .....

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Me es muy grato comunicarme con usted para expresarle los correspondientes saludos y así mismo,hacer de su conocimiento que, siendo estudiante del programa de Doctorado en Educación y Docencia Universitaria en la UNMSM, del periodo 2021-I, y con código 21067025, requiero validar los instrumentos conlos cuales recogeré la información necesaria para poder desarrollar la presente investigación y con la cual optaré el grado de Doctor.

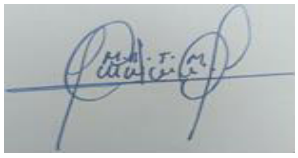
El título nombre del presente proyecto de investigación es: **PRACTICA DEL YOGA PARA MEJORAR LA SALUD EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DEL NOVENO SEMESTRE DE UNA UNIVERSIDAD PUBLICA DE LIMA** y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o innovación en la educación.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de Operacionalización de las variables.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

Expresándole nuestros sentimientos de respeto y consideración nos despedimos de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente.



Firma
Apellidos y nombre:
Tejada Mendoza,
Marco Antonio
DNI: 08331831

Definiciones conceptuales de la variable y sus dimensiones

I. Variable Salud Emocional:

Según Goleman (1999), La salud emocional es el manejo responsable de las emociones, al reconocerlas, dándoles nombre, aceptándolas, integrándolas y aprovechándolas. La persona sana emocionalmente controla sus emociones de manera asertiva.

II. Dimensiones:

Dimensión I: Crecimiento Personal
Es la predisposición a mejorar los talentos.
Representado por la RESILIENCIA

Dimensión II: Propósito de vida
Es la predisposición a encontrar el sentido de la existencia.
Representado por la LIDERAZGO

Dimensión III: Auto aceptación
Es la predisposición a asumir nuestro ser de manera realista y tolerante
Representado por la TOLERANCIA

Dimensión IV: Relaciones positivas
Es la predisposición a tener amigos sinceros.
Representado por la AMISTADES

Tabla de especificaciones / Matriz de Operacionalización

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Salud Emocional	Según Goleman (1999), La salud emocional es el manejo responsable de las emociones, al reconocerlas, dándoles nombre, aceptándolas, integrándolas y aprovechándolas. La persona sana emocionalmente controla sus emociones de manera asertiva	Se medirá mediante las puntuaciones de la Escala ESE22 22- 75 es bajo 76 -89 es promedio 90 a 110 es al Crecimiento Personal to	Crecimiento Personal	Superiores	1+2+3+4+5+6+7+8	1: Total desacuerdo 2: Parcial desacuerdo 3: Ni acuerdo Ni desacuerdo 4: Parcial acuerdo 5: Total acuerdo
			Propósito de vida	Recursos	9+10+11+12+13+14+15	
			Auto aceptación	Organización	16+17+18+19	
			Relaciones positivas	Equipo de trabajo	20+21+22	

Certificado de validez de contenido del instrumento que mide Salud emocional

[1]**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

[2]**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

3Claridad: se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia[1]		Relevancia[2]		Claridad[3]		Sugerencias/Observaciones
Dimensión 1: Crecimiento Personal:		**Sí**	**No**	**Sí**	**No**	**Sí**	**No**	
1	1. Disfruto trabajar para alcanzar lo que me he propuesto para el futuro	x		x		x		
2	2. Mi vida ha sido un proceso continuo de crecimiento y cambio.	x		x		x		
3	3. Soy proactivo a la hora de realizar los proyectos que he soñado	x		x		x		
4	4. La vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje	x		x		x		
5	5. Disfruto construyendo planes para el futuro.	x		x		x		
6	6. El tiempo pasa y siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.	x		x		x		
7	7. Siento que con el tiempo he mejorado mucho como persona.	x		x		x		
8	8. Me siento bien cuando pienso en lo que haré en el futuro.	x		x		x		

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia[1]		Relevancia[2]		Claridad[3]		Sugerencias/Observaciones
Dimensión 2: Propósito de vida		**Sí**	**No**	**Sí**	**No**	**Sí**	**No**	
1	9. Las exigencias del día a día me deprimen. (inversa)	x		x		x		
2	10. Me es difícil redirigir mi vida hacia las metas que tengo. (inversa)	x		x		x		
3	11. Me preocupa la opinión que otros tienen sobre las decisiones que yo he tomado. (inversa)	x		x		x		
4	12. Suelo intranquilizarme sobre lo que los demás piensan de mí. (inversa)	x		x		x		
5	13. Es difícil para mí expresar mis opiniones en asuntos controversiales. (inversa)	x		x		x		
6	14. Pasan los años y no he mejorado mucho como persona. (inversa)	x		x		x		
7	15. Las metas en mi vida han sido una frustración más para mí. (inversa)	x		x		x		

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia[1]		Relevancia[2]		Claridad[3]		Sugerencias/Observaciones
Dimensión 3: Auto aceptación		**Sí**	**No**	**Sí**	**No**	**Sí**	**No**	
1	16. Me siento orgulloso de quien soy.	x		x		x		
2	17. Me gustan la mayoría de rasgos de mi personalidad.	x		x		x		
3	18. Tengo claro los objetivos de mi vida.	x		x		x		
4	19. Me siento orgulloso de la vida que tengo.	x		x		x		

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia[1]		Relevancia[2]		Claridad[3]		Sugerencias/Observaciones
Dimensión 4: Relaciones positivas		**Sí**	**No**	**Sí**	**No**	**Sí**	**No**	
1	20. He tenido pocos amigos íntimos (de confianza). (inversa)	x		x		x		
2	21. Tengo pocos amigos con los que comparto mis preocupaciones. (inversa)	x		x		x		
3	22. He tenido pocas relaciones sociales cercanas. (inversa)	x		x		x		
		x		x		x		

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [x] Aplicable después de corregir [ ] No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador. Dr./ Mg**: MITCHELL ALBERTO ALARCON DIAZDNI: 09728050**

Especialidad del validador: Educación



04 de

del 2022

noviembre

rto Informante

Firma del

[1]Pertinencia:
[2]Relevancia:
[3]Claridad:

Nota:



ESE22 ESCALA DE SALUD EMOCIONAL

Tejada, M.A. (2022)

A continuación, se describen algunas conductas
Debes contestar si estas en de acuerdo o no con esas descripcionesDebes contestar anotando un número del 1 al 5.
Lo importante es ser sincero al contestar No hay respuestas correctas ni incorrectas
Si deseas un diagnóstico acertado, debes ser honesto al responder.

¿Estás de acuerdo con esta descripción?

1:Total desacuerdo	2: Parcial desacuerdo	3:Ni acuerdo Ni desacuerdo	4:Parcial acuerdo	5: Total acuerdo

(1) (2) (3) (4) (5) X1. Disfruto trabajar para alcanzar lo que me he propuesto para el futuro.
(1) (2) (3) (4) (5) X2. Mi vida ha sido un proceso continuo de crecimiento y cambio.
(1) (2) (3) (4) (5) X3. Soy proactivo a la hora de realizar los proyectos que he soñado.
(1) (2) (3) (4) (5) X4. La vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje.
(1) (2) (3) (4) (5) X5. Disfruto construyendo planes para el futuro.
(1) (2) (3) (4) (5) X6. El tiempo pasa y siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.
(1) (2) (3) (4) (5) X7. Siento que con el tiempo he mejorado mucho como persona.
(1) (2) (3) (4) (5) X8. Me siento bien cuando pienso en lo que haré en el futuro.
(1) (2) (3) (4) (5) X9. Las exigencias del día a día me deprimen.
(1) (2) (3) (4) (5) 10. Me es difícil redirigir mi vida hacia las metas que tengo.
(1) (2) (3) (4) (5) 11. Me preocupa la opinión que otros tienen sobre las decisiones que yo he tomado.
(1) (2) (3) (4) (5) 12. Suelo intranquilizarme sobre lo que los demás piensan de mí.
(1) (2) (3) (4) (5) 13. Es difícil para mí expresar mis opiniones en asuntos controversiales.
(1) (2) (3) (4) (5) 14. Pasan los años y no he mejorado mucho como persona.
(1) (2) (3) (4) (5) 15. Las metas en mi vida han sido una frustración más para mí.
(1) (2) (3) (4) (5) 16. Me siento orgulloso de quien soy.
(1) (2) (3) (4) (5) 17. Me gustan la mayoría de rasgos de mi personalidad.
(1) (2) (3) (4) (5) 18. Tengo claro los objetivos de mi vida.
(1) (2) (3) (4) (5) 19. Me siento orgulloso de la vida que tengo.
(1) (2) (3) (4) (5) 20. He tenido pocos amigos íntimos (de confianza).
(1) (2) (3) (4) (5) 21. Tengo pocos amigos con los que comparto mis preocupaciones.
(1) (2) (3) (4) (5) 22. He tenido pocas relaciones sociales cercanas.

CARTA DE PRESENTACIÓN

Señor(a)(ita): ----------

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Me es muy grato comunicarme con usted para expresarle los correspondientes saludos y así mismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiante del programa de Doctorado en Educación y Docencia Universitaria en la UNMSM, del periodo 2021-I, y con código 21067025, requiero validar los instrumentos con los cuales recogeré la información necesaria para poder desarrollar la presente investigación y con la cual optaré el grado de Doctor.

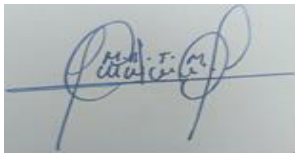
El título nombre del presente proyecto de investigación es: **PRACTICA DEL YOGA PARA MEJORAR LA SALUD EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DEL NOVENO SEMESTRE DE UNA UNIVERSIDAD PUBLICA DE LIMA** y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o innovación en la educación.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de Operacionalización de las variables.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

Expresándole nuestros sentimientos de respeto y consideración nos despedimos de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente.



Firma
Apellidos y nombre:
Tejada Mendoza, Marco Antonio
DNI: 08331831

Definiciones conceptuales de la variable y sus dimensiones

I. Variable Salud Emocional:

Según Goleman (1999), La salud emocional es el manejo responsable de las emociones, al reconocerlas, dándoles nombre, aceptándolas, integrándolas y aprovechándolas. La persona sana emocionalmente controla sus emociones de manera asertiva.

II. Dimensiones:

Dimensión I: Crecimiento Personal
Es la predisposición a mejorar los talentos.
Representado por la RESILIENCIA

Dimensión II: Propósito de vida
Es la predisposición a encontrar el sentido de la existencia.
Representado por la LIDERAZGO

Dimensión III: Auto aceptación
Es la predisposición a asumir nuestro ser de manera realista y tolerante
Representado por la TOLERANCIA

Dimensión IV: Relaciones positivas
Es la predisposición a tener amigos sinceros.
Representado por la AMISTADES

Tabla de especificaciones / Matriz de Operacionalización

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Salud Emocional	Según Goleman (1999), La salud emocional es el manejo responsable de las emociones, al reconocerlas, dándoles nombre, aceptándolas, integrándolas y aprovechándolas. La persona sana emocionalmente controla sus emociones de manera asertiva	Se medirá mediante las puntuaciones de la Escala ESE22 22- 75 es bajo 76 -89 es promedio 90 a 110 es al Crecimiento Personal to	Crecimiento Personal	Superiores	1+2+3+4+5+6+7+8	1: Total desacuerdo 2: Parcial desacuerdo 3: Ni acuerdo Ni desacuerdo 4: Parcial acuerdo 5: Total acuerdo
			Propósito de vida	Recursos	9+10+11+12+13+14+15	
			Auto aceptación	Organización	16+17+18+19	
			Relaciones positivas	Equipo de trabajo	20+21+22	

Certificado de validez de contenido del instrumento que mide Salud emocional

[1]**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

[2]**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

3Claridad: se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia[1]		Relevancia[2]		Claridad[3]		Sugerencias/Observaciones
Dimensión 1: Crecimiento Personal:		**Sí**	**No**	**Sí**	**No**	**Sí**	**No**	
1	1. Disfruto trabajar para alcanzar lo que me he propuesto para el futuro	x		x		x		
2	2. Mi vida ha sido un proceso continuo de crecimiento y cambio.	x		x		x		
3	3. Soy proactivo a la hora de realizar los proyectos que he soñado	x		x		x		
4	4. La vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje	x		x		x		
5	5. Disfruto construyendo planes para el futuro.	x		x		x		
6	6. El tiempo pasa y siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.	x		x		x		
7	7. Siento que con el tiempo he mejorado mucho como persona.	x		x		x		
8	8. Me siento bien cuando pienso en lo que haré en el futuro.	x		x		x		

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia[1]		Relevancia[2]		Claridad[3]		Sugerencias/Observaciones
Dimensión 2: Propósito de vida		**Sí**	**No**	**Sí**	**No**	**Sí**	**No**	
1	9. Las exigencias del día a día me deprimen. (inversa)	x		x		x		
2	10. Me es difícil redirigir mi vida hacia las metas que tengo. (inversa)	x		x		x		
3	11. Me preocupa la opinión que otros tienen sobre las decisiones que yo he tomado. (inversa)	x		x		x		
4	12. Suelo intranquilizarme sobre lo que los demás piensan de mí. (inversa)	x		x		x		
5	13. Es difícil para mí expresar mis opiniones en asuntos controversiales. (inversa)	x		x		x		

6	14. Pasan los años y no he mejorado mucho como persona. (inversa)	x		x		x		
7	15. Las metas en mi vida han sido una frustración más para mí. (inversa)	x		x		x		

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia[1]		Relevancia[2]		Claridad[3]		Sugerencias/Observaciones
Dimensión 3: Auto aceptación		**Sí**	**No**	**Sí**	**No**	**Sí**	**No**	
1	16. Me siento orgulloso de quien soy.	x		x		x		
2	17. Me gustan la mayoría de rasgos de mi personalidad.	x		x		x		
3	18. Tengo claro los objetivos de mi vida.	x		x		x		
4	19. Me siento orgulloso de la vida que tengo.	x		x		x		

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia[1]		Relevancia[2]		Claridad[3]		Sugerencias/Observaciones
Dimensión 4: Relaciones positivas		**Sí**	**No**	**Sí**	**No**	**Sí**	**No**	
1	20. He tenido pocos amigos íntimos (de confianza). (inversa)	x		x		x		
2	21. Tengo pocos amigos con los que comparto mis preocupaciones. (inversa)	x		x		x		
3	22. He tenido pocas relaciones sociales cercanas. (inversa)	x		x		x		

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [x] Aplicable después de corregir [ ] No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador. Dr./ Mg**: Dr. CARLOS JESUS SEGURA CASTILLA**
DNI:

Especialidad del validador: DOCENCIA UNIVERSITARIA



04 de noviembre del 2022
Firma del Experto Informante

[1]Pertinencia:
[2]Relevancia:
[3]Claridad:

Nota:



ESE22 ESCALA DE SALUD EMOCIONAL

Tejada, M.A. (2022)

A continuación, se describen algunas conductas
Debes contestar si estas en de acuerdo o no con esas descripciones Debes contestar anotando un número del 1 al 5.
Lo importante es ser sincero al contestar No hay respuestas correctas ni incorrectas
Si deseas un diagnóstico acertado, debes ser honesto al responder.

¿Estás de acuerdo con esta descripción?

1:Total desacuerdo	2: Parcial desacuerdo	3:Ni acuerdo Ni desacuerdo	4:Parcial acuerdo	5: Total acuerdo

(1) (2) (3) (4) (5) X1. Disfruto trabajar para alcanzar lo que me he propuesto para el futuro.
(1) (2) (3) (4) (5) X2. Mi vida ha sido un proceso continuo de crecimiento y cambio.
(1) (2) (3) (4) (5) X3. Soy proactivo a la hora de realizar los proyectos que he soñado.
(1) (2) (3) (4) (5) X4. La vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje.
(1) (2) (3) (4) (5) X5. Disfruto construyendo planes para el futuro.
(1) (2) (3) (4) (5) X6. El tiempo pasa y siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.
(1) (2) (3) (4) (5) X7. Siento que con el tiempo he mejorado mucho como persona.
(1) (2) (3) (4) (5) X8. Me siento bien cuando pienso en lo que haré en el futuro.
(1) (2) (3) (4) (5) X9. Las exigencias del día a día me deprimen.
(1) (2) (3) (4) (5) 10. Me es difícil redirigir mi vida hacia las metas que tengo.
(1) (2) (3) (4) (5) 11. Me preocupa la opinión que otros tienen sobre las decisiones que yo he tomado.
(1) (2) (3) (4) (5) 12. Suelo intranquilizarme sobre lo que los demás piensan de mí.
(1) (2) (3) (4) (5) 13. Es difícil para mí expresar mis opiniones en asuntos controversiales.
(1) (2) (3) (4) (5) 14. Pasan los años y no he mejorado mucho como persona.
(1) (2) (3) (4) (5) 15. Las metas en mi vida han sido una frustración más para mí.
(1) (2) (3) (4) (5) 16. Me siento orgulloso de quien soy.
(1) (2) (3) (4) (5) 17. Me gustan la mayoría de rasgos de mi personalidad.
(1) (2) (3) (4) (5) 18. Tengo claro los objetivos de mi vida.
(1) (2) (3) (4) (5) 19. Me siento orgulloso de la vida que tengo.
(1) (2) (3) (4) (5) 20. He tenido pocos amigos íntimos (de confianza).
(1) (2) (3) (4) (5) 21. Tengo pocos amigos con los que comparto mis preocupaciones.
(1) (2) (3) (4) (5) 22. He tenido pocas relaciones sociales cercanas.

CARTA DE PRESENTACIÓN

Señor(a)(ita): ----------

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Me es muy grato comunicarme con usted para expresarle los correspondientes saludos y así mismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiante del programa de Doctorado en Educación y Docencia Universitaria en la UNMSM, del periodo 2021-I, y con código 21067025, requiero validar los instrumentos con los cuales recogeré la información necesaria para poder desarrollar la presente investigación y con la cual optaré el grado de Doctor.

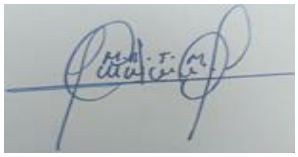
El título nombre del presente proyecto de investigación es: **PRACTICA DEL YOGA PARA MEJORAR LA SALUD EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DEL NOVENO SEMESTRE DE UNA UNIVERSIDAD PUBLICA DE LIMA** y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o innovación en la educación.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de Operacionalización de las variables.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

Expresándole nuestros sentimientos de respeto y consideración nos despedimos de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente.



Firma
Apellidos y nombre:
Tejada Mendoza, Marco Antonio
DNI: 08331831

Definiciones conceptuales de la variable y sus dimensiones

I. Variable Salud Emocional:

Según Goleman (1999), La salud emocional es el manejo responsable de las emociones, al reconocerlas, dándoles nombre, aceptándolas, integrándolas y aprovechándolas. La persona sana emocionalmente controla sus emociones de manera asertiva.

II. Dimensiones:

Dimensión I: Crecimiento Personal
Es la predisposición a mejorar los talentos.
Representado por la RESILIENCIA

Dimensión II: Propósito de vida
Es la predisposición a encontrar el sentido de la existencia.
Representado por la LIDERAZGO

Dimensión III: Auto aceptación
Es la predisposición a asumir nuestro ser de manera realista y tolerante
Representado por la TOLERANCIA

Dimensión IV: Relaciones positivas
Es la predisposición a tener amigos sinceros.
Representado por la AMISTADES

Tabla de especificaciones / Matriz de Operacionalización

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Salud Emocional	Según Goleman (1999), La salud emocional es el manejo responsable de las emociones, al reconocerlas, dándoles nombre, aceptándolas, integrándolas y aprovechándolas. La persona sana emocionalmente controla sus emociones de manera asertiva	Se medirá mediante las puntuaciones de la Escala ESE22 22- 75 es bajo 76 -89 es promedio 90 a 110 es al Crecimiento Personal to	Crecimiento Personal	Superiores	1+2+3+4+5+6+7+8	1: Total desacuerdo 2: Parcial desacuerdo 3: Ni acuerdo Ni desacuerdo 4: Parcial acuerdo 5: Total acuerdo
			Propósito de vida	Recursos	9+10+11+12+13+14+15	
			Auto aceptación	Organización	16+17+18+19	
			Relaciones positivas	Equipo de trabajo	20+21+22	

Certificado de validez de contenido del instrumento que mide Salud emocional

[1]**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

[2]**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

3Claridad: se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia[1]		Relevancia[2]		Claridad[3]		Sugerencias/Observaciones
Dimensión 1: Crecimiento Personal:		**Sí**	**No**	**Sí**	**No**	**Sí**	**No**	
1	1. Disfruto trabajar para alcanzar lo que me he propuesto para el futuro	X		X		X		
2	2. Mi vida ha sido un proceso continuo de crecimiento y cambio.	X		X		X		
3	3. Soy proactivo a la hora de realizar los proyectos que he soñado	X		X		X		
4	4. La vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje	X		X		X		
5	5. Disfruto construyendo planes para el futuro.	X		X		X		
6	6. El tiempo pasa y siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.	X		X		X		
7	7. Siento que con el tiempo he mejorado mucho como persona.	X		X		X		
8	8. Me siento bien cuando pienso en lo que haré en el futuro.	X		X		X		

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia[1]		Relevancia[2]		Claridad[3]		Sugerencias/Observaciones
Dimensión 2: Propósito de vida		**Sí**	**No**	**Sí**	**No**	**Sí**	**No**	
1	9. Las exigencias del día a día me deprimen. (inversa)	X		X		X		
2	10. Me es difícil redirigir mi vida hacia las metas que tengo. (inversa)	X		X		X		
3	11. Me preocupa la opinión que otros tienen sobre las decisiones que yo he tomado. (inversa)	X		X		X		
4	12. Suelo intranquilizarme sobre lo que los demás piensan de mí. (inversa)	X		X		X		
5	13. Es difícil para mí expresar mis opiniones en asuntos controversiales. (inversa)	X		X		X		
6	14. Pasan los años y no he mejorado mucho como persona. (inversa)	X		X		X		

7	15. Las metas en mi vida han sido una frustración más para mí. (inversa)	X		X		X		

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia[1]		Relevancia[2]		Claridad[3]		Sugerencias/Observaciones
Dimensión 3: Auto aceptación		**Sí**	**No**	**Sí**	**No**	**Sí**	**No**	
1	16. Me siento orgulloso de quien soy.	X		X		X		
2	17. Me gustan la mayoría de rasgos de mi personalidad.	X		X		X		
3	18. Tengo claro los objetivos de mi vida.	X		X		X		
4	19. Me siento orgulloso de la vida que tengo.	X		X		X		

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia[1]		Relevancia[2]		Claridad[3]		Sugerencias/Observaciones
Dimensión 4: Relaciones positivas		**Sí**	**No**	**Sí**	**No**	**Sí**	**No**	
1	20. He tenido pocos amigos íntimos (de confianza). (inversa)	X		X		X		
2	21. Tengo pocos amigos con los que comparto mis preocupaciones. (inversa)	X		X		X		
3	22. He tenido pocas relaciones sociales cercanas. (inversa)	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia):
Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [ ] No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador. Dr./ Mg**: César Daniel Escuza Mesías**
DNI: 40818404

Especialidad del validador: Educación

Fecha: 04 de noviembre de 2022



[3]Claridad:

[1]Pertinencia:
[2]Relevancia:

Nota: Firma del Experto Informante



ESE22 ESCALA DE SALUD EMOCIONAL

Tejada, M.A. (2022)
A continuación, se describen algunas conductas
Debes contestar si estas en de acuerdo o no con esas descripciones
Debes contestar anotando un número del 1 al 5.
Lo importante es ser sincero al contestar
No hay respuestas correctas ni incorrectas
Si deseas un diagnóstico acertado, debes ser honesto al responder.

¿Estás de acuerdo con esta descripción?

1:Total desacuerdo	2: Parcial desacuerdo	3:Ni acuerdo Ni desacuerdo	4:Parcial acuerdo	5: Total acuerdo

(1) (2) (3) (4) (5) X1. Disfruto trabajar para alcanzar lo que me he propuesto para el futuro.
(1) (2) (3) (4) (5) X2. Mi vida ha sido un proceso continuo de crecimiento y cambio.
(1) (2) (3) (4) (5) X3. Soy proactivo a la hora de realizar los proyectos que he soñado.
(1) (2) (3) (4) (5) X4. La vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje.
(1) (2) (3) (4) (5) X5. Disfruto construyendo planes para el futuro.

(1) (2) (3) (4) (5) X6. El tiempo pasa y siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.
(1) (2) (3) (4) (5) X7. Siento que con el tiempo he mejorado mucho como persona.
(1) (2) (3) (4) (5) X8. Me siento bien cuando pienso en lo que haré en el futuro.
(1) (2) (3) (4) (5) X9. Las exigencias del día a día me deprimen.
(1) (2) (3) (4) (5) 10. Me es difícil redirigir mi vida hacia las metas que tengo.
(1) (2) (3) (4) (5) 11. Me preocupa la opinión que otros tienen sobre las decisiones que yo he tomado.
(1) (2) (3) (4) (5) 12. Suelo intranquilizarme sobre lo que los demás piensan de mí.
(1) (2) (3) (4) (5) 13. Es difícil para mí expresar mis opiniones en asuntos controversiales.
(1) (2) (3) (4) (5) 14. Pasan los años y no he mejorado mucho como persona.
(1) (2) (3) (4) (5) 15. Las metas en mi vida han sido una frustración más para mí.
(1) (2) (3) (4) (5) 16. Me siento orgulloso de quien soy.
(1) (2) (3) (4) (5) 17. Me gustan la mayoría de rasgos de mi personalidad.
(1) (2) (3) (4) (5) 18. Tengo claro los objetivos de mi vida.
(1) (2) (3) (4) (5) 19. Me siento orgulloso de la vida que tengo.
(1) (2) (3) (4) (5) 20. He tenido pocos amigos íntimos (de confianza).
(1) (2) (3) (4) (5) 21. Tengo pocos amigos con los que comparto mis preocupaciones.
(1) (2) (3) (4) (5) 22. He tenido pocas relaciones sociales cercanas.

CARTA DE PRESENTACIÓN

Señor(a)(ita): ----------

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Me es muy grato comunicarme con usted para expresarle los correspondientes saludos y así mismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiante del programa de Doctorado en Educación y Docencia Universitaria en la UNMSM, del periodo 2021-I, y con código 21067025, requiero validar los instrumentos con los cuales recogeré la información necesaria para poder desarrollar la presente investigación y con la cual optaré el grado de Doctor.

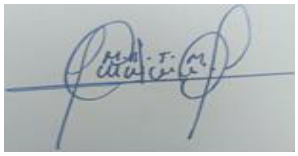
El título nombre del presente proyecto de investigación es: **PRACTICA DEL YOGA PARA MEJORAR LA SALUD EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DEL NOVENO SEMESTRE DE UNA UNIVERSIDAD PUBLICA DE LIMA** y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o innovación en la educación.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de Operacionalización de las variables.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

Expresándole nuestros sentimientos de respeto y consideración nos despedimos de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente.



Firma
Apellidos y nombre:
Tejada Mendoza, Marco Antonio

DNI: 08331831

Definiciones conceptuales de la variable y sus dimensiones

I. Variable Salud Emocional:

Según Goleman (1999), La salud emocional es el manejo responsable de las emociones, al reconocerlas, dándoles nombre, aceptándolas, integrándolas y aprovechándolas. La persona sana emocionalmente controla sus emociones de manera asertiva.

II. Dimensiones:

Dimensión I: Crecimiento Personal
Es la predisposición a mejorar los talentos.
Representado por la RESILIENCIA

Dimensión II: Propósito de vida
Es la predisposición a encontrar el sentido de la existencia.
Representado por la LIDERAZGO

Dimensión III: Auto aceptación
Es la predisposición a asumir nuestro ser de manera realista y tolerante
Representado por la TOLERANCIA

Dimensión IV: Relaciones positivas
Es la predisposición a tener amigos sinceros.
Representado por la AMISTADES

Tabla de especificaciones / Matriz de Operacionalización

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Salud Emocional	Según Goleman (1999), La salud emocional es el manejo responsable de las emociones, al reconocerlas, dándoles nombre, aceptándolas, integrándolas y aprovechándolas. La persona sana emocionalmente controla sus emociones de manera asertiva	Se medirá mediante las puntuaciones de la Escala ESE22 22- 75 es bajo 76 -89 es promedio 90 a 110 es al Crecimiento Personal to	Crecimiento Personal	Superiores	1+2+3+4+5+6+7+8	1: Total desacuerdo 2: Parcial desacuerdo 3: Ni acuerdo Ni desacuerdo 4: Parcial acuerdo 5: Total acuerdo
			Propósito de vida	Recursos	9+10+11+12+13+14+15	
			Auto aceptación	Organización	16+17+18+19	
			Relaciones positivas	Equipo de trabajo	20+21+22	

Certificado de validez de contenido del instrumento que mide Salud emocional

[1]**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

[2]**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

3Claridad: se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia[1]		Relevancia[2]		Claridad[3]		Sugerencias/Observaciones
Dimensión 1: Crecimiento Personal:		**Sí**	**No**	**Sí**	**No**	**Sí**	**No**	
1	1. Disfruto trabajar para alcanzar lo que me he propuesto para el futuro	X		X		X		
2	2. Mi vida ha sido un proceso continuo de crecimiento y cambio.	X		X		X		
3	3. Soy proactivo a la hora de realizar los proyectos que he soñado	X		X		X		
4	4. La vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje	X		X		X		
5	5. Disfruto construyendo planes para el futuro.	X		X		X		
6	6. El tiempo pasa y siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.	X		X		X		
7	7. Siento que con el tiempo he mejorado mucho como persona.	X		X		X		
8	8. Me siento bien cuando pienso en lo que haré en el futuro.	X		X		X		

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia[1]		Relevancia[2]		Claridad[3]		Sugerencias/Observaciones
Dimensión 2: Propósito de vida		**Sí**	**No**	**Sí**	**No**	**Sí**	**No**	
1	9. Las exigencias del día a día me deprimen. (inversa)	X		X		X		
2	10. Me es difícil redirigir mi vida hacia las metas que tengo. (inversa)	X		X		X		
3	11. Me preocupa la opinión que otros tienen sobre las decisiones que yo he tomado. (inversa)	X		X		X		
4	12. Suelo intranquilizarme sobre lo que los demás piensan de mí. (inversa)	X		X		X		
5	13. Es difícil para mí expresar mis opiniones en asuntos controversiales. (inversa)	X		X		X		
6	14. Pasan los años y no he mejorado mucho como persona. (inversa)	X		X		X		
7	15. Las metas en mi vida han sido una frustración más para mí. (inversa)	X		X		X		

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia[1]		Relevancia[2]		Claridad[3]		Sugerencias/Observaciones
Dimensión 3: Auto aceptación		**Sí**	**No**	**Sí**	**No**	**Sí**	**No**	
1	16. Me siento orgulloso de quien soy.	X		X		X		
2	17. Me gustan la mayoría de rasgos de mi personalidad.	X		X		X		
3	18. Tengo claro los objetivos de mi vida.	X		X		X		
4	19. Me siento orgulloso de la vida que tengo.	X		X		X		

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia[1]		Relevancia[2]		Claridad[3]		Sugerencias/Observaciones
Dimensión 4: Relaciones positivas		**Sí**	**No**	**Sí**	**No**	**Sí**	**No**	
1	20. He tenido pocos amigos íntimos (de confianza). (inversa)	X		X		X		
2	21. Tengo pocos amigos con los que comparto mis preocupaciones. (inversa)	X		X		X		
3	22. He tenido pocas relaciones sociales cercanas. (inversa)	X		X		X		
		X		X		X		

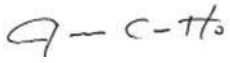
Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [x] Aplicable después de corregir [ ] No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador. Dr. Giovanni Corvetto Castro
DNI: 09885052

Especialidad del validador: Doctor en educación

04 de noviembre del 2022



Firma del Experto Informante

[1]Pertinencia:
[2]Relevancia:
[3]Claridad:

Nota:



ESE22 ESCALA DE SALUD EMOCIONAL

Tejada, M.A. (2022)

A continuación, se describen algunas conductas
Debes contestar si estas en de acuerdo o no con esas descripciones
Debes contestar anotando un número del 1 al 5.
Lo importante es ser sincero al contestar
No hay respuestas correctas ni incorrectas
Si deseas un diagnóstico acertado, debes ser honesto al responder.

¿Estás de acuerdo con esta descripción?

1:Total desacuerdo	2: Parcial desacuerdo	3:Ni acuerdo Ni desacuerdo	4:Parcial acuerdo	5: Total acuerdo

(1) (2) (3) (4) (5) X1. Disfruto trabajar para alcanzar lo que me he propuesto para el futuro.
(1) (2) (3) (4) (5) X2. Mi vida ha sido un proceso continuo de crecimiento y cambio.
(1) (2) (3) (4) (5) X3. Soy proactivo a la hora de realizar los proyectos que he soñado.
(1) (2) (3) (4) (5) X4. La vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje.
(1) (2) (3) (4) (5) X5. Disfruto construyendo planes para el futuro.
(1) (2) (3) (4) (5) X6. El tiempo pasa y siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.
(1) (2) (3) (4) (5) X7. Siento que con el tiempo he mejorado mucho como persona.
(1) (2) (3) (4) (5) X8. Me siento bien cuando pienso en lo que haré en el futuro.
(1) (2) (3) (4) (5) X9. Las exigencias del día a día me deprimen.
(1) (2) (3) (4) (5) 10. Me es difícil redirigir mi vida hacia las metas que tengo.
(1) (2) (3) (4) (5) 11. Me preocupa la opinión que otros tienen sobre las decisiones que yo he tomado.
(1) (2) (3) (4) (5) 12. Suelo intranquilizarme sobre lo que los demás piensan de mí.
(1) (2) (3) (4) (5) 13. Es difícil para mí expresar mis opiniones en asuntos controversiales.
(1) (2) (3) (4) (5) 14. Pasan los años y no he mejorado mucho como persona.
(1) (2) (3) (4) (5) 15. Las metas en mi vida han sido una frustración más para mí.
(1) (2) (3) (4) (5) 16. Me siento orgulloso de quien soy.
(1) (2) (3) (4) (5) 17. Me gustan la mayoría de rasgos de mi personalidad.
(1) (2) (3) (4) (5) 18. Tengo claro los objetivos de mi vida.
(1) (2) (3) (4) (5) 19. Me siento orgulloso de la vida que tengo.
(1) (2) (3) (4) (5) 20. He tenido pocos amigos íntimos (de confianza).
(1) (2) (3) (4) (5) 21. Tengo pocos amigos con los que comparto mis preocupaciones.
(1) (2) (3) (4) (5) 22. He tenido pocas relaciones sociales cercanas.

CARTA DE PRESENTACIÓN

Señor(a)(ita): .....

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Me es muy grato comunicarme con usted para expresarle los correspondientes saludos y así mismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiante del programa de Doctorado en Educación y Docencia Universitaria en la UNMSM, del periodo 2021-I, y con código 21067025, requiero validar los instrumentos con los cuales recogeré la información necesaria para poder desarrollar la presente investigación y con la cual optaré el grado de Doctor.

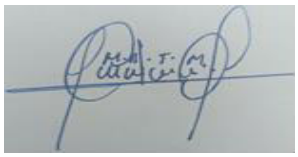
El título nombre del presente proyecto de investigación es: **PRACTICA DEL YOGA PARA MEJORAR LA SALUD EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DEL NOVENO SEMESTRE DE UNA UNIVERSIDAD PUBLICA DE LIMA** y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o innovación en la educación.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de Operacionalización de las variables.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

Expresándole nuestros sentimientos de respeto y consideración nos despedimos de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente.



Firma
Apellidos y nombre:
Tejada Mendoza, Marco Antonio

DNI: 08331831

Definiciones conceptuales de la variable y sus dimensiones

I. Variable Salud Emocional:

Según Goleman (1999), La salud emocional es el manejo responsable de las emociones, al reconocerlas, dándoles nombre, aceptándolas, integrándolas y aprovechándolas. La persona sana emocionalmente controla sus emociones de manera asertiva.

II. Dimensiones:

Dimensión I: Crecimiento Personal
Es la predisposición a mejorar los talentos.
Representado por la RESILIENCIA

Dimensión II: Propósito de vida
Es la predisposición a encontrar el sentido de la existencia.
Representado por la LIDERAZGO

Dimensión III: Auto aceptación
Es la predisposición a asumir nuestro ser de manera realista y tolerante
Representado por la TOLERANCIA

Dimensión IV: Relaciones positivas
Es la predisposición a tener amigos sinceros.
Representado por la AMISTADES

Tabla de especificaciones / Matriz de Operacionalización

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Salud Emocional	Según Goleman (1999), La salud emocional es el manejo responsable de las emociones, al reconocerlas, dándoles nombre, aceptándolas, integrándolas y aprovechándolas. La persona sana emocionalmente controla sus emociones de manera asertiva	Se medirá mediante las puntuaciones de la Escala ESE22 22- 75 es bajo 76 -89 es promedio 90 a 110 es al Crecimiento Personal to	Crecimiento Personal	Superiores	1+2+3+4+5+6+7+8	1: Total desacuerdo 2: Parcial desacuerdo 3: Ni acuerdo Ni desacuerdo 4: Parcial acuerdo 5: Total acuerdo
			Propósito de vida	Recursos	9+10+11+12+13+14+15	
			Auto aceptación	Organización	16+17+18+19	
			Relaciones positivas	Equipo de trabajo	20+21+22	

Certificado de validez de contenido del instrumento que mide Salud emocional

[1]**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

[2]**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

3Claridad: se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia[1]		Relevancia[2]		Claridad[3]		Sugerencias/Observaciones
Dimensión 1: Crecimiento Personal:		**Sí**	**No**	**Sí**	**No**	**Sí**	**No**	
1	1. Disfruto trabajar para alcanzar lo que me he propuesto para el futuro	x		x		x		
2	2. Mi vida ha sido un proceso continuo de crecimiento y cambio.	x		x		x		
3	3. Soy proactivo a la hora de realizar los proyectos que he soñado	x		x		x		
4	4. La vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje	x		x		x		
5	5. Disfruto construyendo planes para el futuro.	x		x		x		
6	6. El tiempo pasa y siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.	x		x		x		
7	7. Siento que con el tiempo he mejorado mucho como persona.	x		x		x		
8	8. Me siento bien cuando pienso en lo que haré en el futuro.	x		x		x		

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia[1]		Relevancia[2]		Claridad[3]		Sugerencias/Observaciones
Dimensión 2: Propósito de vida		**Sí**	**No**	**Sí**	**No**	**Sí**	**No**	
1	9. Las exigencias del día a día me deprimen. (inversa)	x		x		x		
2	10. Me es difícil redirigir mi vida hacia las metas que tengo. (inversa)	x		x		x		
3	11. Me preocupa la opinión que otros tienen sobre las decisiones que yo he tomado. (inversa)	x		x		x		
4	12. Suelo intranquilizarme sobre lo que los demás piensan de mí. (inversa)	x		x		x		
5	13. Es difícil para mí expresar mis opiniones en asuntos controversiales. (inversa)	x		x		x		
6	14. Pasan los años y no he mejorado mucho como persona. (inversa)	x		x		x		
7	15. Las metas en mi vida han sido una frustración más para mí. (inversa)	x		x		x		

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia[1]		Relevancia[2]		Claridad[3]		Sugerencias/Observaciones
Dimensión 3: Auto aceptación		**Sí**	**No**	**Sí**	**No**	**Sí**	**No**	
1	16. Me siento orgulloso de quien soy.	x		x		x		
2	17. Me gustan la mayoría de rasgos de mi personalidad.	x		x		x		
3	18. Tengo claro los objetivos de mi vida.	x		x		x		
4	19. Me siento orgulloso de la vida que tengo.							

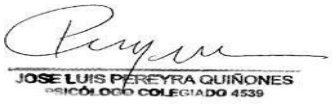
Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia[1]		Relevancia[2]		Claridad[3]		Sugerencias/Observaciones
Dimensión 4: Relaciones positivas		**Sí**	**No**	**Sí**	**No**	**Sí**	**No**	
1	20. He tenido pocos amigos íntimos (de confianza). (inversa)	x		x		x		
2	21. Tengo pocos amigos con los que comparto mis preocupaciones. (inversa)	x		x		x		
3	22. He tenido pocas relaciones sociales cercanas. (inversa)	x		x		x		

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [x] Aplicable después de corregir [ ] No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador. Dr. Jose Luis Pereyra Quiñones
DNI: 08004265

Especialidad del validador: Psicometría



04 de noviembre del 2022
Firma del Experto Informante

[1]Pertinencia:
[2]Relevancia:
[3]Claridad:

Nota:



ESE22 ESCALA DE SALUD EMOCIONAL

Tejada, M.A. (2022)
A continuación, se describen algunas conductas
Debes contestar si estas en de acuerdo o no con esas descripciones
Debes contestar anotando un número del 1 al 5.
Lo importante es ser sincero al contestar
No hay respuestas correctas ni incorrectas
Si deseas un diagnóstico acertado, debes ser honesto al responder.

¿Estás de acuerdo con esta descripción?

1:Total desacuerdo	2: Parcial desacuerdo	3:Ni acuerdo Ni desacuerdo	4:Parcial acuerdo	5: Total acuerdo

(1) (2) (3) (4) (5) X1. Disfruto trabajar para alcanzar lo que me he propuesto para el futuro.
(1) (2) (3) (4) (5) X2. Mi vida ha sido un proceso continuo de crecimiento y cambio.
(1) (2) (3) (4) (5) X3. Soy proactivo a la hora de realizar los proyectos que he soñado.
(1) (2) (3) (4) (5) X4. La vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje.
(1) (2) (3) (4) (5) X5. Disfruto construyendo planes para el futuro.
(1) (2) (3) (4) (5) X6. El tiempo pasa y siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.
(1) (2) (3) (4) (5) X7. Siento que con el tiempo he mejorado mucho como persona.
(1) (2) (3) (4) (5) X8. Me siento bien cuando pienso en lo que haré en el futuro.
(1) (2) (3) (4) (5) X9. Las exigencias del día a día me deprimen.
(1) (2) (3) (4) (5) 10. Me es difícil redirigir mi vida hacia las metas que tengo.
(1) (2) (3) (4) (5) 11. Me preocupa la opinión que otros tienen sobre las decisiones que yo he tomado.
(1) (2) (3) (4) (5) 12. Suelo intranquilizarme sobre lo que los demás piensan de mí.
(1) (2) (3) (4) (5) 13. Es difícil para mí expresar mis opiniones en asuntos controversiales.
(1) (2) (3) (4) (5) 14. Pasan los años y no he mejorado mucho como persona.
(1) (2) (3) (4) (5) 15. Las metas en mi vida han sido una frustración más para mí.
(1) (2) (3) (4) (5) 16. Me siento orgulloso de quien soy.
(1) (2) (3) (4) (5) 17. Me gustan la mayoría de rasgos de mi personalidad.
(1) (2) (3) (4) (5) 18. Tengo claro los objetivos de mi vida.
(1) (2) (3) (4) (5) 19. Me siento orgulloso de la vida que tengo.
(1) (2) (3) (4) (5) 20. He tenido pocos amigos íntimos (de confianza).
(1) (2) (3) (4) (5) 21. Tengo pocos amigos con los que comparto mis preocupaciones.
(1) (2) (3) (4) (5) 22. He tenido pocas relaciones sociales cercanas.

CARTA DE PRESENTACIÓN

Señor: Dr. Miguel Aquilino Díaz Barboza

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Me es muy grato comunicarme con usted para expresarle los correspondientes saludos y así mismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiante del programa de Doctorado en Educación y Docencia Universitaria en la UNMSM, del periodo 2021-I, y con código 21067025, requiero validar los instrumentos con los cuales recogeré la información necesaria para poder desarrollar la presente investigación y con la cual optaré el grado de Doctor.

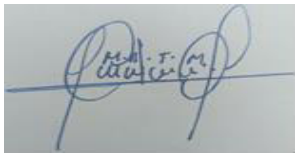
El título nombre del presente proyecto de investigación es: **PRACTICA DEL YOGA PARA MEJORAR LA SALUD EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DEL NOVENO SEMESTRE DE UNA UNIVERSIDAD PUBLICA DE LIMA** y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o innovación en la educación.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de Operacionalización de las variables.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

Expresándole nuestros sentimientos de respeto y consideración nos despedimos de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente.



Firma
Apellidos y nombre:
Tejada Mendoza, Marco Antonio
DNI: 08331831

Definiciones conceptuales de la variable y sus dimensiones

I. Variable Salud Emocional:

Según Goleman (1999), La salud emocional es el manejo responsable de las emociones, al reconocerlas, dándoles nombre, aceptándolas, integrándolas y aprovechándolas. La persona sana emocionalmente controla sus emociones de manera asertiva.

II. Dimensiones:

Dimensión I: Crecimiento Personal
Es la predisposición a mejorar los talentos.
Representado por la RESILIENCIA

Dimensión II: Propósito de vida
Es la predisposición a encontrar el sentido de la existencia.
Representado por la LIDERAZGO

Dimensión III: Auto aceptación
Es la predisposición a asumir nuestro ser de manera realista y tolerante
Representado por la TOLERANCIA

Dimensión IV: Relaciones positivas
Es la predisposición a tener amigos sinceros.
Representado por la AMISTADES

Tabla de especificaciones / Matriz de Operacionalización

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Salud Emocional	Según Goleman (1999), La salud emocional es el manejo responsable de las emociones, al reconocerlas, dándoles nombre, aceptándolas, integrándolas y aprovechándolas. La persona sana emocionalmente controla sus emociones de manera asertiva	Se medirá mediante las puntuaciones de la Escala ESE22 22- 75 es bajo 76 -89 es promedio 90 a 110 es al Crecimiento Personal	Crecimiento Personal	Superiores	1+2+3+4+5+6+7+8	1: Total desacuerdo 2: Parcial desacuerdo 3: Ni acuerdo Ni desacuerdo 4: Parcial acuerdo 5: Total acuerdo
			Propósito de vida	Recursos	9+10+11+12+13+14+15	
			Auto aceptación	Organización	16+17+18+19	
			Relaciones positivas	Equipo de trabajo	20+21+22	

Certificado de validez de contenido del instrumento que mide Salud emocional

[1]**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

[2]**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

3Claridad: se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia[1]		Relevancia[2]		Claridad[3]		Sugerencias/Observaciones
Dimensión 1: Crecimiento Personal:		**Sí**	**No**	**Sí**	**No**	**Sí**	**No**	
1	1. Disfruto al trabajar para alcanzar lo que me he propuesto para el futuro	X		X		X		
2	2. Mi vida ha sido un proceso continuo de crecimiento y cambio.	X		X		X		
3	3. Soy proactivo a la hora de realizar los proyectos que he planificado..	X		X		X		
4	4. La vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje	X		X		X		
5	5. Disfruto construyendo planes para el futuro.	X		X		X		
6	6. El tiempo pasa y siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.	X		X		X		
7	7. Siento que con el tiempo he mejorado mucho como persona.	X		X		X		
8	8. Me siento bien cuando planifico mi proyecto de vida.	X		X		X		

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia[1]		Relevancia[2]		Claridad[3]		Sugerencias/Observaciones
Dimensión 2: Propósito de vida		**Sí**	**No**	**Sí**	**No**	**Sí**	**No**	
1	9. Las exigencias del día a día me deprimen. (inversa)	X		X		X		
2	10. Me es difícil redirigir mi vida hacia las metas que tengo. (inversa)	X		X		X		
3	11. Me preocupa la opinión que otros tienen sobre las decisiones que yo he tomado. (inversa)	X		X		X		
4	12. Suelo intranquilizarme sobre lo que los demás piensan de mí. (inversa)	X		X		X		
5	13. Es difícil para mí expresar mis opiniones en asuntos controversiales. (inversa)	X		X		X		
6	14. Pasan los años y no he mejorado mucho como persona. (inversa)	X		X		X		
7	15. Las metas en mi vida han sido una frustración más para mí. (inversa)	X		X		X		

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia[1]		Relevancia[2]		Claridad[3]		Sugerencias/Observaciones
Dimensión 3: Auto aceptación		**Sí**	**No**	**Sí**	**No**	**Sí**	**No**	
1	16. Me siento orgulloso de quien soy.	X		X		X		
2	17. Me gustan la mayoría de rasgos de mi personalidad.	X		X		X		
3	18. Tengo claro los objetivos de mi vida.	X		X		X		
4	19. Me siento orgulloso de la vida que tengo.	X		X		X		

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia[1]		Relevancia[2]		Claridad[3]		Sugerencias/Observaciones
Dimensión 4: Relaciones positivas		**Sí**	**No**	**Sí**	**No**	**Sí**	**No**	
1	20. He tenido pocos amigos íntimos (de confianza). (inversa)	X		X		X		
2	21. Tengo pocos amigos con los que comparto mis preocupaciones. (inversa)	X		X		X		
3	22. He tenido pocas relaciones sociales cercanas. (inversa)	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [x] Aplicable después de corregir [X] No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador. Dr. **Miguel aquilino Diaz Barboza**
DNI: 06810363

Especialidad del validador: Licenciado en Educación Física



04 de noviembre del 2022
Firma del Experto Informante

[1]Pertinencia:
[2]Relevancia:
[3]Claridad:

Nota:



ESE22 ESCALA DE SALUD EMOCIONAL

Tejada, M.A. (2022)

A continuación, se describen algunas conductas

Debes contestar si estas en de acuerdo o no con esas descripciones Debes contestar anotando un número del 1 al 5.

Lo importante es ser sincero al contestar No hay respuestas correctas ni incorrectas

Si deseas un diagnóstico acertado, debes ser honesto al responder.

¿Estás de acuerdo con esta descripción?

1:Total desacuerdo	2: Parcial desacuerdo	3:Ni acuerdo Ni desacuerdo	4:Parcial acuerdo	5: Total acuerdo

(1) (2) (3) (4) (5) X1. Disfruto trabajar para alcanzar lo que me he propuesto para el futuro.
(1) (2) (3) (4) (5) X2. Mi vida ha sido un proceso continuo de crecimiento y cambio.
(1) (2) (3) (4) (5) X3. Soy proactivo a la hora de realizar los proyectos que he soñado.
(1) (2) (3) (4) (5) X4. La vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje.
(1) (2) (3) (4) (5) X5. Disfruto construyendo planes para el futuro.
(1) (2) (3) (4) (5) X6. El tiempo pasa y siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.
(1) (2) (3) (4) (5) X7. Siento que con el tiempo he mejorado mucho como persona.
(1) (2) (3) (4) (5) X8. Me siento bien cuando pienso en lo que haré en el futuro.
(1) (2) (3) (4) (5) X9. Las exigencias del día a día me deprimen.
(1) (2) (3) (4) (5) 10. Me es difícil redirigir mi vida hacia las metas que tengo.
(1) (2) (3) (4) (5) 11. Me preocupa la opinión que otros tienen sobre las decisiones que yo he tomado.
(1) (2) (3) (4) (5) 12. Suelo intranquilizarme sobre lo que los demás piensan de mí.
(1) (2) (3) (4) (5) 13. Es difícil para mí expresar mis opiniones en asuntos controversiales.
(1) (2) (3) (4) (5) 14. Pasan los años y no he mejorado mucho como persona.
(1) (2) (3) (4) (5) 15. Las metas en mi vida han sido una frustración más para mí.
(1) (2) (3) (4) (5) 16. Me siento orgulloso de quien soy.
(1) (2) (3) (4) (5) 17. Me gustan la mayoría de rasgos de mi personalidad.
(1) (2) (3) (4) (5) 18. Tengo claro los objetivos de mi vida.
(1) (2) (3) (4) (5) 19. Me siento orgulloso de la vida que tengo.
(1) (2) (3) (4) (5) 20. He tenido pocos amigos íntimos (de confianza).
(1) (2) (3) (4) (5) 21. Tengo pocos amigos con los que comparto mis preocupaciones.
(1) (2) (3) (4) (5) 22. He tenido pocas relaciones sociales cercanas

Carta de aplicación de instrumentos de recolección de datos

Lima, 17 de abril del 2023

Señor:

Dr. Edgar Froilán Damián Núñez **DIRECTOR**

DE UNIDAD DE POSGRADO PRESENTE. –

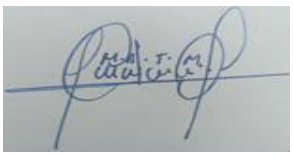
Asunto: **Aplicación de instrumentos de recojo de información.**

Yo, MARCO ANTONIO TEJADA MENDOZA estudiante de la Unidad de Posgrado de la Facultad de Educación en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, código N° 21067025,identificado con el DNI N° 08331831; solicito ante usted se me otorgue el permiso respectivo, para realizar el recojo de información para la realización de la investigación de la Tesis de posgrado de Doctor en Educación, mención en Docencia Universitaria, titulada: "PRACTICA DEL YOGA PARA MEJORAR LA SALUD EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DEL NOVENO SEMESTRE DE UNA UNIVERSIDAD PUBLICA DE LIMA 2023"

Para lo cual solicito fecha para realizar la aplicación de la misma, quienes participarán son estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Fisica de la Facultad de Educación.

Por la atención que la presente le expreso mi agradecimiento personal.

Atentamente.



Marco Antonio Tejada Mendoza

Carta de aplicación de instrumentos de recolección de datos pretest

Lima, 17 de abril del 2023

Señor:

Dr. Edgar Froilán Damián Núñez **DIRECTOR**

DE UNIDAD DE POSGRADO PRESENTE. –

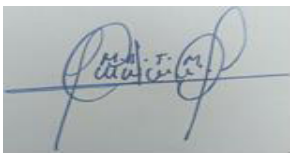
Asunto: **Aplicación de instrumentos de recojo de información.**

Yo, MARCO ANTONIO TEJADA MENDOZA estudiante de la Unidad de Posgrado de la Facultad de Educación en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, código N° 21067025,identificado con el DNI N° 08331831; solicito ante usted se me otorgue el permiso respectivo, para realizar el recojo de información para la realización de la investigación de la Tesis de posgrado de Doctor en Educación, mención en Docencia Universitaria, titulada: "PRACTICA DEL YOGA PARA MEJORAR LA SALUD EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DEL NOVENO SEMESTRE DE UNA UNIVERSIDAD PUBLICA DE LIMA 2023"

Para lo cual solicito fecha para realizar la aplicación de la misma, quienes participarán son estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Fisica de la Facultad de Educación.

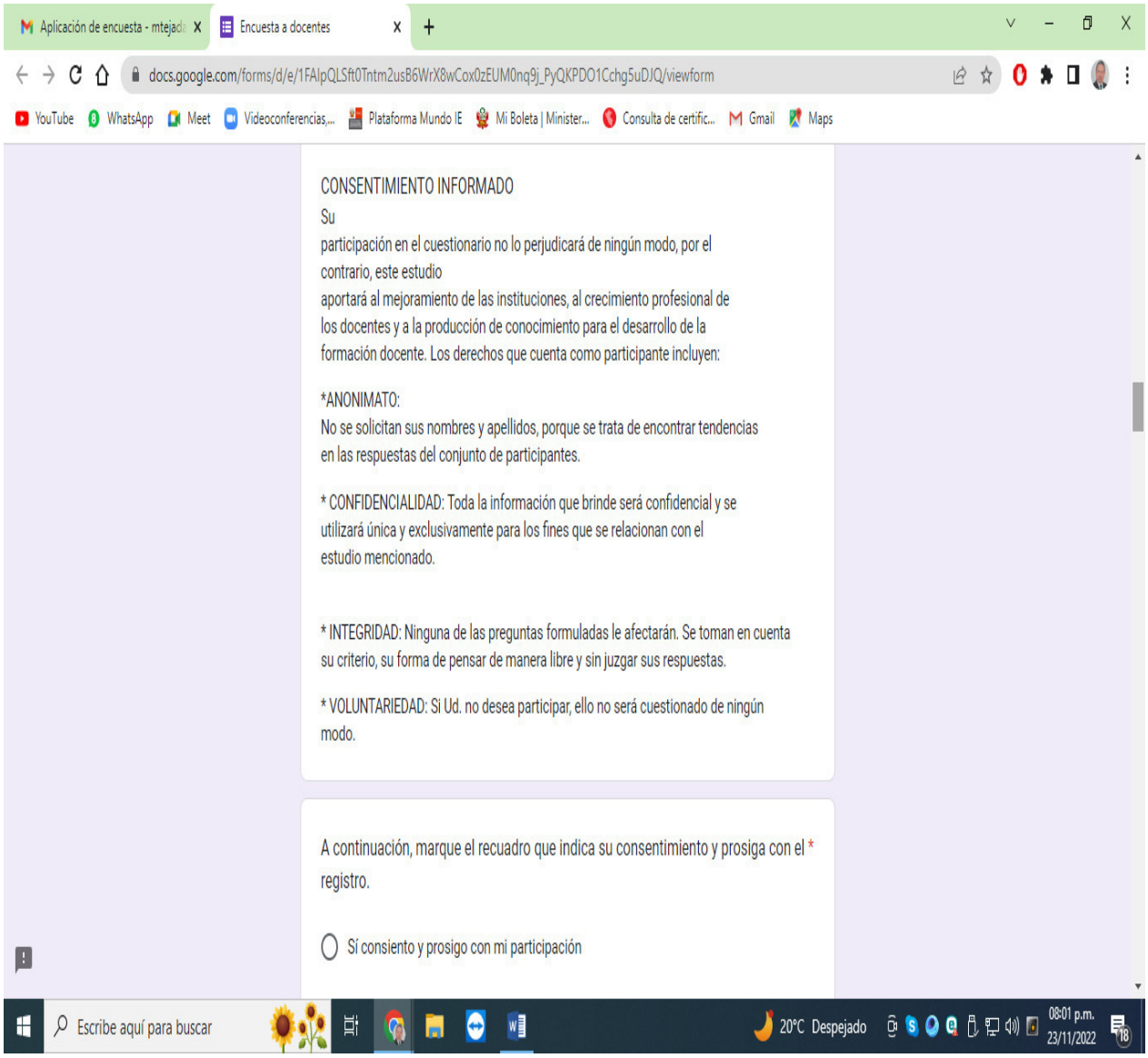
Por la atención que la presente le expreso mi agradecimiento personal.

Atentamente.



Marco Antonio Tejada Mendoza

Consentimiento informado para la recolección de datos



Sílabo taller de yoga aplicado

SILABO – TALLER DE YOGA

I. DATOS GENERALES

1.1 Semestre Académico : 2023
1.2 Grupo de estudiantes : Estudiantes del 9no ciclo
1.3 Horas de práctica : 2 horas/1 día/4 semanas/1 mes
1.4 Docente : Marco Tejada

II. INTRODUCCIÓN

El taller de Yoga para mejorar la salud emocional, está diseñado bajo la problemática de contribuir con una estrategia que combata contra los defectos del estilo de vida universitario con baja calidad en salud emocional. El objetivo del programa es mejorar el estado emocional brindándole un estadio de paz al estudiante, para de esta forma tener una mente despejada en su etapa académica. Así como desarrollar habilidades intrapersonales y de reflexión personal.

El taller introduce a los participantes a comprender las herramientas de yoga, aprender a estar más consciente, a salir del piloto automático a relacionarse consigo mismo y con los demás, lo cual contribuirá con tu desarrollo personal y profesional.

III. COMPETENCIAS

1. COMPETENCIA 1: Domina movimientos de fuerza y flexibilidad de los contenidos del yoga, vivenciando su corporeidad a través del movimiento.
2. COMPETENCIA 2: Asume la práctica del yoga para la mejora de su salud emocional.
3. COMPETENCIA 3: Demuestra una preparación integral que le permita incrementar al máximo sus potencialidades mentales y físicas.
4. COMPETENCIA 4: Crea y aplica estrategias de relajación y productividad que eleve su energía y dinamice su aprendizaje académico.

IV. CAPACIDADES

1. Comprende y relaciona la actividad física con la salud emocional.
2. Conoce y practica actividades para mejorar su capacidad física y emocional.
3. Ejecuta y domina secuencias de movimientos para libera emociones.
4. Identifica y propone estrategias de movimiento para incrementar su energía vital.

V. PROGRAMACIÓN DE UNIDADES DE APRENDIZAJE

UNIDAD 1: Dimensión Crecimiento Personal **Asume de manera autónoma una vida emocional saludable**				
Semanas	***Capacidades/Indicadores***	***Contenidos o temas***	***Producto o evidencia***	***Instrumento***
1	• **Capacidad**: Comprende la importancia de la práctica del yoga para mejorar la salud emocional. **Indicadores**:	Primera semana: 1. ¿Qué es el yoga? 2. Beneficios del yoga 3. Inteligencia emocional 4. Meditación Sentada	EXPLICA A TRAVEZ DE UN ORGANIZADOR LO QUE HA SENTIDO Y	Lista de cotejo

	6. El tiempo pasa y siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo. 8. Me siento bien cuando pienso en lo que hare en el futuro		APRENDIDO SOBRE EL YOGA.	
2	• **Capacidad**: Comprende la importancia de la práctica del yoga para mejorar la salud emocional. **Indicadores:** 1.Disfruto trabajar para alcanzar lo que me he propuesto para el futuro. 2. Mi vida ha sido un proceso continuo de crecimiento y cambio.	1. Aprenderás la postura USTRĀSANA (Postura de Camello): La cual implica una leve extensión y relajación de la columna hacia atrás. 2. Dejaremos fluir pensamientos negativos y manifestaremos mantras con afirmaciones positivas de nuestro presente y futuro, realizando la postura ŚAŚANKĀSANA (Postura de liebre). 3. Para estimular la sensación de fuerza y buena postura realizaremos la postura UTTĀNA MANDŪKĀSANA (Postura de rana erguida), esta postura al ser practicada repetidas veces en la vida influye en la imagen personal que está relacionada con la autoestima.	DESCRIBE EN UN AFICHE LA IMPORTANCIA DE PRACTICAR YOGA	Lista de cotejo
3	• **Capacidad:** Comprende la importancia de la práctica del yoga para mejorar la salud emocional. • **Indicador:** 4. La vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje 3. Soy proactivo a la hora de realizar los proyectos que he soñado	1. Realizaremos la postura VAKRĀSANA (Postura de torsión de la columna vertebral), para relajar los músculos que se encuentra en la parte dorsal del torso. 2. ŚALABHĀSANA (Postura de langosta) repetiremos esta postura de 5 a 6 veces por 3 series, para estimular la tensión y fuerza de la parte dorsal y músculos inferiores. 3. Realizaremos la postura MAKARĀSANA (Postura de Cocodrilo) para relajar las zonas musculares y el esfuerzo mental de las posturas realizadas anteriormente.	DESCRIBE EN UN AFICHE LAS DIFERENTES ACTIVIDADES REALIZADAS Y COMO SE HA SENTIDO AL REALIZARLAS	Lista de cotejo
4	• **Capacidad:** Comprende la importancia de la práctica del yoga para mejorar la salud emocional. • **Indicadores:** 5. Disfruto construyendo planes para el futuro. 7. Siento que con el tiempo he mejorado mucho como persona.	**1. Para estimular la fuerza, resistencia y flexibilidad de zonas como abdomen, dorsal, cuádriceps, isquiotibiales, entre otros músculos. Realizaremos la postura SETUBANDHĀSANA (Postura de Puente)** **2. Una vez realizada la postura anterior realizaremos la evolución de ésta, la llamada Postura del ave** **3. Por último practicaremos la técnica de respiración NADIŚODHANA O ANULOMA VILOMA PRĀNĀYĀMA (Respiración fosas nasales alternadas). La cual uno de sus beneficios es que induce a la tranquilidad y ayuda a mejorar la concentración.**	RECONOCE SUS DIFERENTES CAPACIDADES AL REALIZAR LA ACTIVIDAD DEL YOGA	Lista de cotejo
UNIDAD 2: Propósito de Vida				
5	• **Capacidad** Comprende la importancia de la práctica del yoga para mejorar la salud emocional. **Indicadores:** 9. Las exigencias del dia me deprimen	1. Meditación con otros focos atencionales. 2. High Lunge: Para mejorar flexibilidad dorsal y fortalecer los músculos de las piernas 3. Postura del ángulo lateral girado: Mayor flexibilidad de la cadera, proporciona relajación de la zona dorsal alta y baja de la	DESCRIBE EN UN AFICHE SUS REFLEXIONES SOBRE LA ACTIVIDAD	Lista de cotejo

	10. Me es difícil dirigir mi vida hacia las metas que tengo	espalda. 4. Flexión en ángulo hacia delante con giro: Para mejorar la capacidad de equilibrio y balance corporal.	REALIZADA	
6	• Capacidad Comprende la importancia de la práctica del yoga para mejorar la salud emocional. **Indicador:** 12. Suelo intranquilizarme sobre lo que los demás piensan de mí. 11Me preocupa la opinión que otros tienen sobre las decisiones que yo he tomado	1. Plancha: Para mejorar la fuerza del core (músculos de estabilidad) 2. Sentadilla hindú: Libera tensión de las caderas, contribuye a la mejor de la capacidad de equilibrio y estimula la fuerza en los músculos de las piernas 3. Plancha lateral: Utilizaremos esta evolución de la plancha para mejorar el equilibrio y la fuerza abdominal.	IDENTIFICA LAS ZONA DE SU CUERPO QUE ESTA TRABAJANDO Y LO RELACIONAN CON SU ESTADO EMOCIONAL	Lista de cotejo
7	• **Capacidad:** Comprende la importancia de la práctica del yoga para mejorar la salud emocional. • **Indicadores:** 13. Es difícil para mí expresar mis opiniones en asuntos controversiales. 14. Pasan los años y no he mejorado mucho como persona.	1. Realizaremos actividades del yoga namaskar 2. Realizaremos la actividad Bhumi Devi Namaskar - Prithvi Namaskar - Saludo a Pachamama - Saludo la Tierra	CONSTRUYE UN PLAN DE ACTIVIDADES DE YOGA	Lista de cotejo
8	• **Capacidades:** Comprende la importancia de la práctica del yoga para mejorar la salud emocional. **Indicadores:** 15. La metas en mi vida han sido una frustración más para mi	1. Aprenderemos a realizar la postura ‘’ El saludo al sol’’ y sus beneficios 2. Realizaremos la Postura del camello 3. Postura de la pierna flexionada	RESUELVE LA FORMA COMO DEBE REALIZAR LA POSTURA INDICADA PARA SENTIRSE COMODO	Lista de cotejo
UNIDAD 3: Autoaceptación				
9	• **Capacidades:** Comprende la importancia de la práctica del yoga para mejorar la salud emocional. Identifica y propone estrategias de movimiento para incrementar su energía vital **Indicadores:** 16. Me siento orgulloso de quien soy.	1. Aprenderemos sobre el YAMA (principios éticos del yoga): ✓ Ahimsã ✓ Satya ✓ Asteya ✓ Brahmacharya ✓ Aparigraha 2. Realizaremos las 6 posturas madre del yoga - Padmasana - Paschimotanasa - Bhujangasana - Sirshasana - Sarvangasana - Ardha Matsyendrasana	REGISTRA EN SU CUADERNO DE ANOTACIONES LO QUE HA SENTIDO AL REALIZAR LAS DIFERENTES POSTURAS	Lista de cotejo
10	• **Capacidades:** Comprende la importancia de la práctica del yoga para mejorar la salud emocional. Identifica y propone estrategias de movimiento para incrementar su energía	1. Realizaremos la Postura del diamante en extensión 2. Realizaremos la Postura lateral del yoga 3. Realizaremos la Postura de la torsión 4. Realizaremos la Media postura de Matyendra	COMPARA LOS BENEFICIOS QUE LE BRINDA CADA POSTURA REALIZADA	Lista de cotejo

	vital **Indicadores:** 17. Me gustan la mayoría de rasgos de mi personalidad.			
11	• **Capacidad** Comprende la importancia de la práctica del yoga para mejorar la salud emocional. Identifica los beneficios de las posturas para incrementar su energía vital. **Indicadores:** 18. Tengo claro los objetivos de mi vida.	1. Posturas de autoaceptación, mediante las respiraciones y mantras: - Postura del héroe - Postura del gran ángulo - Postura sobre los glúteos - Blasana (variación, postura del niño) - Utkatasana (postura de la silla) - Torsión de la silla	REALIZA UN ESQUEMA MOSTRANDO EL BENEFICIO DE CADA POSTURA	
12	• **Capacidades:** Comprende la importancia de la práctica del yoga para mejorar la salud emocional. Identifica los beneficios de la respiración para incrementar su energía vital • **Indicadores:** 19. Me siento orgulloso de la vida que tengo.	1. Posturas de autoaceptación, mediante las respiraciones y mantras: - Postura de acción sobre las piernas - Postura de la nave - Postura sobre las manos y los pies: - Postura del ave invertida	ESCRIBE UNA LISTA DE APRENDIZAJES POSTURALES RELACIONANDOLAS CON LOS EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN	Lista de cotejo
UNIDAD 4: Relaciones Positivas				
13	• **Capacidades:** Comprende la importancia de la práctica del yoga para mejorar la salud emocional. Ejecuta y domina secuencias de movimientos para liberar emociones. **Indicadores:** 20. He tenido pocos amigos de confianza	1. Aprenderemos sobre el NIYAMA (Los principios que nos mantienen en la disciplina y nos ayudan a avanzar en la práctica) ✓ Saucha ✓ Santosa ✓ Tapas ✓ Svãdhyãya ✓ Ĩśvara-Pra idhãna	PROPONE DIFERENTES ACTIVIDADES RELACIONADAS CON LAS DIFERENTES POSTURAS DEL YOGA	
14	• **Capacidades:** Comprende la importancia de la práctica del yoga para mejorar la salud emocional. Ejecuta y domina secuencias de movimientos para liberar emociones. **Indicadores:** 21. Tengo pocos amigos con los que comparto mis preocupaciones.	1. Energía presente en la relación interpersonal 2. Realizar posturas del estilo HATHA YOGA	ELABORA UN PORTAFOLIO DE TODO LO REALIZADO EN SU PRACTICA DEL YOGA Y SE LO ENVIA AL DOCENTE	
15	• **Capacidades:** Comprende la importancia de la práctica del yoga para mejorar la salud emocional. Ejecuta y domina secuencias de movimientos para liberar emociones.	1. Se realizará posturas del estilo HATHA RAJA YOGA 2. Posturas de yoga compartidas	EXPLICA COMO SE HA SENTIDO AL REALIZAR LAS DIFERENRTES ACTIVIDADES DEL YOGA	

	Indicadores: 22. He tenido pocas relaciones sociales cercanas			
16	• **Capacidades:** Ejecuta y domina secuencias de movimientos para libera emociones. **Indicadores:** 22. He tenido pocas relaciones sociales cercanas.	1. Posturas de yoga compartidas 2. En grupos, creamos nuestras propias posturas de yoga.	ESCRIBE SUS CONCLUSIONES A PARTIR DE LAS SIGUIENTES REFLEXIONES Y PREGUNTAS: ¿QUE HAS SENTIDO AL REALIZAR ESTA ACTIVIDAD? ¿QUE HAS APRENDIDO EN ESTE TALLER? ¿CREES QUE LO APRENDIDO EN ESTE TALLER TE VA A SERVIR PARA MEJORAR Y REGULAR MEJOR TUS EMOCIONES? ¿Qué PIENSAS HACER CON LO APRENDIDO?	

Bibliografía:
Calle, R. (2017). *El Gran Libro Del Yoga* (Mandala Ed).

http://books.google.com/books?id=G4wEAAAACAAJ&pgis=1

Estévez, F. (2008). *Namaskar Yoga*.

Introducción al Yoga. (2013). YogaOne Terrassa.

YOGA Anexo XVI. (2019).

Guía de sesión de yoga

GUIA DE SESION N° 01 DE PRACTICA DE YOGA

UNIDAD 1

ACTIVIDAD 1:

APRENDIENDO A MANEJAR NUESTRAS EMOCIONES CON LA PRACTICA DEL YOGA

En esta actividad de aprendizaje, aprenderás a manejar tus emociones con la práctica del Yoga utilizando la atención, concentración, respiración, postura, relajación, cultivando de esta manera un cuerpo y una mente saludable. Luego reflexionaras sobre lo que has sentido antes durante y después de la práctica, así mismo explicaras como te has sentido y anotaras como te has sentido al realizar esta práctica antes, durante y después de la clase.

COMPETENCIA	Dimensión Crecimiento Personal
ASUME UNA VIDA SALUDABLE Al practicar el Yoga para la mejora de su salud emocional Reflexiona sobre lo aprendido al proponer actividades de Yoga para mejorar su salud emocional	**INDICADORES** • Deseo de superación adopta nuevas formas de pensamiento para desarrollar nuevos comportamientos y actitudes respecto a su salud.

¿Qué necesitamos?

Ropa holgada, buzo, folder, Cuaderno u hojas de rehusó, lápiz o lapicero, el estudiante y su disposición

¡Hola!

Tu meta para el dia de hoy es: Describir en un afiche, reflexionando sobre la importancia de la práctica del Yoga, para mejorar tu salud emocional.

Actividad en casa: Practicar en casa lo aprendido en la sesión de Yoga.

TEXTO SITUACIÓN PLANTEADA

Maria En esta actividad de aprendizaje el estudiante va a Proponer un ejercicio de Yoga, así mismo va a tener en cuenta el movimiento articular, la flexibilidad, la postura, la respiración, la relajación, y el cultivar un cuerpo y una mente saludable, por otro lado, va a comentar sobre lo que ha sentido al realizar esta práctica y finalmente reflexionara sobre la importancia de practicar Yoga antes de cada clase.

¿De qué otra manera crees tú se puede practicar el yoga?

……
……
……
……
……

¿Crees que estas propuestas de realizar ejercicios de Yoga para mejorar la salud emocional son importantes?

……
……
……
……
……..

¿Te gustaría hacer lo mismo que realizamos en esta sesión de práctica de Yoga en casa o antes de cada clase?

……
……
……
……
……..

ACTIVIDAD EN EL AULA

¿Qué esperamos que logres al desarrollar esta actividad?

Con la orientación del docente lograras:

- Que, propongas un ejercicio de Yoga.
- Que participes en la práctica de este ejercicio de Yoga propuesto.
- Que utilices el movimiento articular, la flexibilidad, la postura, respiración, relajación, al realizar su práctica.
- Qué comentes como te has sentido al realizar esta práctica de yoga.
- Que expliques sobre la importancia de realizar los ejercicios Yoga antes de cada clase.
- Qué describas un afiche explicando y reflexionando sobre la importancia de practicar los ejercicios de Yoga y meditación para mejorar la salud emocional.

Con la siguiente lista de cotejo, revisa el proceso de tu elección:

AFICHE	Lo logré	Estoy en proceso de	¿Qué puedo hacer para

		lograrlo	mejorar mis aprendizajes?
➢ Lograste proponer un ejercicio de Yoga.			
➢ Lograste Participar en la práctica de este ejercicio de Yoga propuesto.			
➢ Lograste utilizar el movimiento articular, la flexibilidad, la postura, respiración, relajación, al realizar la práctica.			
➢ Lograste comentar como te has sentido al realizar esta práctica de Yoga.			
➢ Lograste explicar sobre la importancia de realizar los ejercicios de Yoga antes de cada clase.			
➢ Lograste describir un afiche explicando y reflexionando sobre la importancia de practicar los ejercicios de yoga para mejorar la salud emocional.			

TAREA:

Ahora, piensa y haz un listado de diferentes ejercicios de Yoga que te puedan ayudar a mejorar tu salud emocional.

POR LA MAÑANA	POR LA TARDE	POR LA NOCHE
1. 2.	1. 2.	1. 2.

¿Qué aprendiste hoy? ¿Para qué te servirá lo aprendido? ¿qué dificultades tuviste? ¿Cómo la superaste? ¡Recuerda! ✓ registrar en un Afiche lo que has sentido y luego guárdalo en tu portafolio virtual de ser posible.

Recuerden siempre que su profesor los aprecia y quiere lo mejor para todos.

MARCO ANTONIO TEJADA MENDOZA
Docente de Educación Fisica

GUIA DE SESION N° 02 DE PRACTICA DE YOGA

UNIDAD 2

ACTIVIDAD 2:

APRENDIENDO A MANEJAR NUESTRAS EMOCIONES CON LA PRACTICA DEL YOGA

En esta actividad de aprendizaje, aprenderás a manejar tus emociones con la práctica del Yoga utilizando la atención, concentración, respiración, postura, relajación, cultivando de esta manera un cuerpo y una mente saludable. Luego reflexionaras sobre lo que has sentido antes durante y después de la práctica, así mismo explicaras como te has sentido y anotaras como te has sentido al realizar esta práctica antes, durante y después de la clase.

COMPETENCIA	Dimensión Propósito de Vida
ASUME UNA VIDA SALUDABLE Al practicar el Yoga para la mejora de su salud emocional Reflexiona sobre lo aprendido al proponer actividades de Yoga para mejorar su salud emocional	**INDICADORES** • Autoeficacia adopta nuevas formas de pensamiento para desarrollar nuevos comportamientos y actitudes respecto a su salud.

¿Qué necesitamos?

Ropa holgada, buzo, folder, Cuaderno u hojas de rehusó, lápiz o lapicero, el estudiante y su disposición

¡Hola!

Tu meta para el dia de hoy es: Describir en un afiche, reflexionando sobre la importancia de la práctica del Yoga, para mejorar tu salud emocional.

Actividad en casa: Practicar en casa lo aprendido en la sesión de Yoga.

TEXTO SITUACIÓN PLANTEADA

Maria En esta actividad de aprendizaje el estudiante va a Proponer un ejercicio de Yoga, así mismo va a tener en cuenta el movimiento articular, la flexibilidad, la postura, la respiración, la relajación, y el cultivar un cuerpo y una mente saludable, por otro lado, va a comentar sobre lo que ha sentido al realizar esta práctica y finalmente reflexionara sobre la importancia de practicar Yoga antes de cada clase.

¿De qué otra manera crees tú se puede practicar el yoga?

……
……
……
……
……

¿Crees que estas propuestas de realizar ejercicios de Yoga para mejorar la salud emocional son importantes?

……
……
……
……
……..

¿Te gustaría hacer lo mismo que realizamos en esta sesión de práctica de Yoga en casa o antes de cada clase?

……
……
……
……
……..

ACTIVIDAD EN EL AULA

¿Qué esperamos que logres al desarrollar esta actividad?

Con la orientación del docente lograras:

- Que, propongas un ejercicio de Yoga.
- Que participes en la práctica de este ejercicio de Yoga propuesto.
- Que utilices el movimiento articular, la flexibilidad, la postura, respiración, relajación, al realizar su práctica.
- Qué comentes como te has sentido al realizar esta práctica de yoga.
- Que expliques sobre la importancia de realizar los ejercicios Yoga antes de cada clase.
- Qué describas un afiche explicando y reflexionando sobre la importancia de practicar los ejercicios de Yoga y meditación para mejorar la salud emocional.

Con la siguiente lista de cotejo, revisa el proceso de tu elección:

AFICHE	Lo logré	Estoy en proceso de	¿Qué puedo hacer para

		lograrlo	mejorar mis aprendizajes?
➢ Lograste proponer un ejercicio de Yoga.			
➢ Lograste Participar en la práctica de este ejercicio de Yoga propuesto.			
➢ Lograste utilizar el movimiento articular, la flexibilidad, la postura, respiración, relajación, al realizar la práctica.			
➢ Lograste comentar como te has sentido al realizar esta práctica de Yoga.			
➢ Lograste explicar sobre la importancia de realizar los ejercicios de Yoga antes de cada clase.			
➢ Lograste describir un afiche explicando y reflexionando sobre la importancia de practicar los ejercicios de yoga para mejorar la salud emocional.			

TAREA:

Ahora, piensa y haz un listado de diferentes ejercicios de Yoga que te puedan ayudar a mejorar tu salud emocional.

POR LA MAÑANA	POR LA TARDE	POR LA NOCHE
1. 2.	1. 2.	1. 2.

¿Qué aprendiste hoy? ¿Para qué te servirá lo aprendido? ¿qué dificultades tuviste? ¿Cómo la superaste? ¡Recuerda! ✓ registrar en un Afiche lo que has sentido y luego guárdalo en tu portafolio virtual de ser posible.

Recuerden siempre que su profesor los aprecia y quiere lo mejor para todos.

MARCO ANTONIO TEJADA MENDOZA
Docente de Educación Fisica

Universidad del Perú. Decana de América

FACULTAD DE EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

Sesión de Aprendizaje "Autocuidado mediante la conexión postural con el cuerpo"

SESIÓN N° 05
NUMERO DE SESIÓN
05

I. DATOS INFORMATIVOS

1. Área : Taller de Yoga
2. Docente : Marco Antonio Mendoza
3. Fecha :
4. Duración : 2 horas

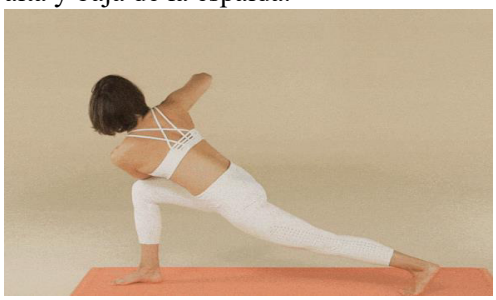
TITULO DE SESIÓN
Autocuidado mediante la conexión postural con el cuerpo

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE

Competencia	**Capacidad** **Indicadores:** **AUTOEFICACIA**	**Campo temático**	**Evidencia de aprendizaje**	**Instrumento de evaluación**
Asume la práctica del yoga para la mejora de su salud emocional.	Comprende y relaciona la actividad física con la salud emocional.	**TEMA**: Autocuidado y control postural, conexión entre el cuerpo y la mente mediante la meditación y autoreflexión	Elaboración de respuestas del journaling	Lista de cotejo
Crea y aplica estrategias de relajación y productividad que eleve su energía y dinamice su aprendizaje académico.	Conoce y practica actividades para mejorar su capacidad física y emocional.			

III.-MOMENTO DE SESIÓN

ACTIVIDADES DE INICIO	**MEDIOS Y MATERIALES**	**TIEMPO**
Motivación: 1. Se coloca una música de fondo para ambientar el salón 2. El docente saluda y da la bienvenida a los estudiantes. 3. Breve preámbulo sobre la conexión del cuerpo y la mente mediante el pranayama (meditación).	- USB con música	

ACTIVIDADES DE PROCESO		TIEMPO
1. Meditación con otros focos atencionales. 2. High Lunge: Para mejorar flexibilidad dorsal y fortalecer los músculos de las piernas  3. Postura del ángulo lateral girado: Mayor flexibilidad de la cadera, proporciona relajación de la zona dorsal alta y baja de la espalda.  4. Flexión en ángulo hacia delante con giro: Para mejorar la capacidad de equilibrio y balance corporal. 	- Radio o equipo de sonido - Colchonetas o materiales de yoga	
ACTIVIDADES FINALES	**MEDIOS Y MATERIALES**	**TIEMPO**
1. Al finalizar cada sesión se realizar un espacio para practicar la técnica de escritura Journaling. (AUTOACEPTACIÓN) a) ¿Qué valores consideras más importantes en la vida (honradez, justicia, altruismo, lealtad, etc.)?	- Libreta o agenda personal	

b) Descríbete utilizando las 10 primeras palabras que te vengan a la mente. A continuación, enumera 10 palabras que te gustaría utilizar para describirte. c) Enumera algunas formas de transformar esas descripciones en realidad. d) ¿Qué es lo que más aprecias de tu personalidad? ¿Qué aspectos te resultan más difíciles de aceptar?		

MARCO ANTONIO TEJADA MENDOZA

.....

Profesor.

UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS

Universidad del Perú. Decana de América

FACULTAD DE EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

Sesión de Aprendizaje "Practicamos las 6 posturas madre del yoga"

SESIÓN N° 09
NUMERO DE SESIÓN
09

I. DATOS INFORMATIVOS

1. **Área : Taller de Yoga**
2. **Docente : Marco Antonio Mendoza**
3. **Fecha :**
4. **Duración : 2 horas**

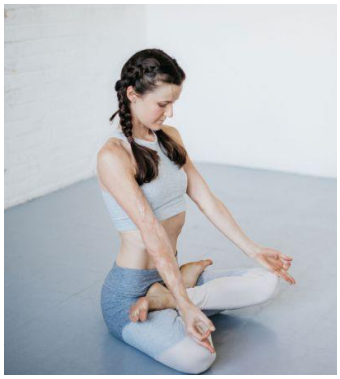
TITULO DE SESIÓN
Practicamos las 6 posturas madre del yoga

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE

Competencia	Capacidad Indicadores: ALTA AUTOESTIMA	Campo temático	Evidencia de aprendizaje	Instrumento de evaluación
Asume la práctica del yoga para la mejora de su salud emocional.	Comprende y relaciona la actividad física con la salud emocional.	TEMA: Aprendemos las posturas masdre del yoga	Elaboración de respuestas del journaling	Lista de cotejo
Crea y aplica estrategias de relajación y productividad que eleve su energía y dinamice su aprendizaje académico.	Identifica y propone estrategias de movimiento para incrementar su energía vital			

III.-MOMENTO DE SESIÓN

ACTIVIDADES DE INICIO	MEDIOS Y MATERIALES	TIEMPO

Motivación: **1. Se coloca una música de fondo para ambientar el salón** **2. El docente saluda y da la bienvenida a los estudiantes**	- **USB con música** - **Radio o equipo de sonido** - **Colchonetas o mat de yoga**	
ACTIVIDADES DE PROCESO		**TIEMPO**
1. Aprenderemos sobre el YAMA (principios éticos del yoga): **a. Ahimsã** **b. Satya** **c. Asteya** **d. Brahmacharya** **e. Aparigraha** **2. Realizaremos las 6 posturas madre del yoga** **a. Padmasana**  **b. Paschimotanasa**  **c. Bhujangasana**  **d. Sirshasana: Se ejecuta con una pared de apoyo, y se comienza con la posición**		

inicial hasta mediante el transcurso de las clases se pueda evolucionar la postura.

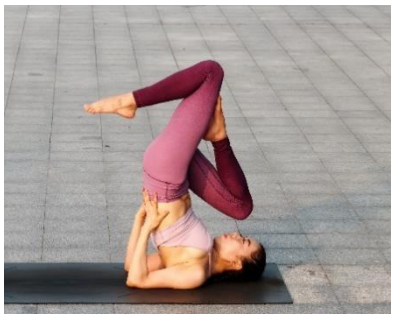


e. Sarvangasana



Variantes:





f. Ardha Matsyendrasana

 **Variante:** 		
ACTIVIDADES FINALES	**MEDIOS Y MATERIALES**	**TIEMPO**
1. **Al finalizar cada sesión se realizar un espacio para practicar la técnica de escritura Journaling.** a) **¿Cómo establece límites y evita absorber las emociones y el estrés de otra persona?** b) **¿Cómo saboreas el tiempo que estás a solas?** c) **¿Cómo te das cuenta cuando te estás acercando al agotamiento?**	- **Libreta o agenda personal**	

…….

Profesor.

UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS

Universidad del Perú. Decana de América

FACULTAD DE EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

Sesión de Aprendizaje "Realizando posturas que promuevan las relaciones interpersonales positivas"

SESIÓN N° 15
NUMERO DE SESIÓN
15

III. DATOS INFORMATIVOS

5. Área : Taller de Yoga
6. Docente : Marco Antonio Mendoza
7. Fecha :
8. Duración : 2 horas

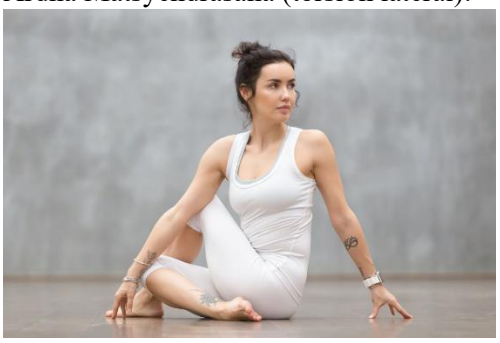
TITULO DE SESIÓN
Realizando posturas que promuevan las relaciones interpersonales positivas

IV. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE

Competencia	**Capacidad Indicadores:** TENER A´POYO EMOCIONAL	**Campo temático**	**Evidencia de aprendizaje**	**Instrumento de evaluación**
Asume la práctica del yoga para la mejora de su salud emocional.	Comprende y relaciona la actividad física con la salud emocional.	**TEMA**: Limpiamos nuestra energía mediante posturas compartidas	Elaboración de respuestas del journaling	Lista de cotejo
Crea y aplica estrategias de relajación y productividad que eleve su energía y dinamice su aprendizaje académico.	Identifica y propone estrategias de movimiento para incrementar su energía vital			

III.-MOMENTO DE SESIÓN

ACTIVIDADES DE INICIO	**MEDIOS Y MATERIALES**	**TIEMPO**

Motivación: 3. Se coloca una música de fondo para ambientar el salón 4. El docente saluda y da la bienvenida a los estudiantes.	- USB con música - Radio o equipo de sonido - Colchonetas o mat de yoga	
ACTIVIDADES DE PROCESO		**TIEMPO**
2. Se realizará posturas del estilo HATHA RAJA YOGA Sarvangasana (vela):  Ardha Matsyendrasana (torsión lateral):  3. Posturas de yoga compartidas : **Nivel 2:**		







Nivel 3:







ACTIVIDADES FINALES	MEDIOS Y MATERIALES	TIEMPO
2. Completar las siguientes frases d) ¿Cuáles son las tres cosas que funcionan bien en tu relación actual? ¿Cuáles son las tres cosas que podrían ser mejores? e) ¿Qué límites podría establecer en sus relaciones para salvaguardar su propio bienestar? f) ¿Qué es lo que más desea que sus hijos (o futuros hijos) aprendan de usted?	- Libreta o agenda personal	

.....

Profesor.

Imágenes de trabajo con yoga



