

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

FACULTAD DE EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

ESPECIALIDAD LENGUA Y LITERATURA



TESIS

**HATHA YOGA PARA LA COMPRENSIÓN LECTORA EN
ESTUDIANTES DEL SEGUNDO GRADO DE SECUNDARIA
DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA SEÑOR DE
LOS MILAGROS CUSCO-2022**

PRESENTADA POR:

- Br. Karin Julissa Laura Cruz
- Br. Erika Esther Moriano Huaman

**PARA OPTAR AL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN EDUCACIÓN SECUNDARIA:
ESPECIALIDAD LENGUA Y LITERATURA**

ASESOR:

Dr. Juan de la Cruz Bedoya Mendoza

CUSCO – PERÚ

2024

INFORME DE ORIGINALIDAD

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

El que suscribe, Asesor del trabajo de investigación/tesis titulada: HATHA YOGA PARA LA
COMPRENSIÓN LECTORA EN ESTUDIANTES DEL SEGUNDO GRADO DE
SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA SEÑOR DE LOS MILAGROS
CUSCO - 2022

presentado por: ERIKA ESTHER MORIANO HUAMAN con DNI Nro.: 75872852

presentado por: KARIN JULISSA LAURA CRUZ con DNI Nro.: 78107302

para optar el título profesional/grado académico de LICENCIADA EN EDUCACIÓN
SECUNDARIA: ESPECIALIDAD LENGUA Y LITERATURA

Informo que el trabajo de investigación ha sido sometido a revisión por 3 veces, mediante el Software Antiplagio, conforme al Art. 6° del *Reglamento para Uso de Sistema Antiplagio de la UNSAAC* y de la evaluación de originalidad se tiene un porcentaje de 9%.

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

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

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

Cusco, 29 de enero de 2024

J. Bedoya

Firma

Post firma Juan M. Cruz Bedoya Mendoza

Nro. de DNI 23 87 56 11

ORCID del Asesor 0000 - 0001 - 9504 - 7478

Se adjunta:

1. Reporte generado por el Sistema Antiplagio.
2. Enlace del Reporte Generado por el Sistema Antiplagio: oid:27259 314744680

NOMBRE DEL TRABAJO

Tesis actualizada 24.01.24.docx

AUTOR

Karin Julissa, Laura - Erika

RECUENTO DE PALABRAS

19379 Words

RECUENTO DE CARACTERES

109043 Characters

RECUENTO DE PÁGINAS

99 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

7.1MB

FECHA DE ENTREGA

Jan 26, 2024 3:01 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Jan 26, 2024 3:03 PM GMT-5**● 9% de similitud general**

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

- 8% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 8% Base de datos de trabajos entregados
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Material citado
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 17 palabras)

DEDICATORIA

El presente trabajo es dedicado con todo mi amor a mi madre, pues ha sido parte fundamental para lograr esta investigación, ella es quien me brindo grandes enseñanzas, por eso le entrego este trabajo en ofrenda a su paciencia.

Erika Esther

Dedico mi tesis a mi hermana Lucy, quien ha sido mi fuente de inspiración y motivación durante toda mi carrera universitaria y a mis padres por su amor y apoyo incondicional durante toda mi vida; por brindarme la oportunidad de perseguir mis sueños. Sin ellos, este logro no habría sido posible.

Karin Laura

AGRADECIMIENTO

Agradecemos a Dios y a nuestros padres por el apoyo y cariño que nos han brindado en cada paso de nuestras carreras universitarias.

Asimismo, agradecemos a nuestra alma máter (UNSAAC) por permitirnos tener grandes y bonitas experiencias dentro del pabellón universitario y a los profesores por el conocimiento que nos brindaron durante los cinco años de la universidad y en especial a nuestro asesor de tesis el doctor Juan de la Cruz Bedoya Mendoza por guiarnos en la realización de la tesis. De la misma manera nos sentimos agradecidas, con nuestros amigos, que estuvieron ahí para ayudarnos en la culminación de esta tarea tan ardua que al inicio parecía interminable.

Erika Esther & Karin Julissa

PRESENTACIÓN

Señor Decano de la Facultad de Educación

Señores miembros del jurado evaluador.

De acuerdo al reglamento de grados y títulos vigentes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, se nos es grato presentar este trabajo de investigación intitulado: *Hatha Yoga para la comprensión lectora en estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa Privada “Señor de los Milagros” Cusco-2022*. Presentado por los bachilleres Erika Esther Moriano Huamán y Karin Julissa Laura Cruz, para optar el título profesional de licenciadas en Educación de la especialidad de Lengua y Literatura.

El objetivo de la presente investigación es implementar como una estrategia el Hatha Yoga para la comprensión lectora en estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Señor de los Milagros Cusco-2022

Las tesoristas.

INTRODUCCIÓN

El trabajo de investigación busca explicar el efecto de la práctica del Hatha yoga en la comprensión lectora en estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Señor de los Milagros Cusco-2022. Ya que, los estudiantes tienen bajo nivel de concentración en la lectura, por la coyuntura y la inmersión de la tecnología.

El trabajo de investigación presenta los siguientes capítulos:

En el primer capítulo señala los aspectos generales el planteamiento del problema, formulación del problema, justificación, objetivos de investigación y la delimitación.

En el segundo capítulo se expone el marco teórico, donde se considera el estado del arte, marco normativo legal, las bases teóricas y el marco conceptual.

En el tercer capítulo se formulan las hipótesis y se identifican las variables de estudio.

En el cuarto capítulo explica la metodología: tipo, nivel, diseño, la población y muestra, técnicas e instrumentos de recolección de datos.

En el quinto capítulo se consideran los resultados de investigación.

En el sexto capítulo se desarrollan las discusiones de los resultados obtenidos.

Por último, se presentará las conclusiones del efecto que obtuvo la práctica del Hatha yoga en la comprensión lectora, las recomendaciones, bibliografía y anexos de la investigación.

ÍNDICE

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
PRESENTACIÓN	iv
INTRODUCCIÓN	v
ÍNDICE.....	vi
RESUMEN	xi
ABSTRACT	xii
I. CAPITULO I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	1
1.1. Descripción de la realidad problemática	1
1.2. Formulación del problema.....	2
a) Problema General.....	2
b) Problemas específicos	2
1.3. Justificación de la investigación	3
1.4. Objetivos de la investigación.....	4
a) Objetivo general	4
b) Objetivos específicos.....	4
1.5. Delimitación y limitaciones de la investigación.....	4
CAPITULO II MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	6
2.1. Estado del arte de la investigación	6

2.2. Marco normativo legal.....	15
2.3. Bases teóricas	16
2.3.1. Historia del yoga.....	16
2.3.2. El Hatha yoga	20
2.3.3. Formas de lectura.....	25
2.3.4. Comprensión lectora.....	25
2.3.5. Niveles de comprensión lectora.....	27
2.4. Marco conceptual (palabras clave)	28
CAPITULO III HIPÓTESIS Y VARIABLES.....	31
3.1. Hipótesis	31
a. Hipótesis general	31
b. Hipótesis específicas	31
3.2. Operacionalización de variables	32
CAPITULO IV METODOLOGÍA	37
4.1. Tipo y nivel de investigación.....	37
4.2. Población y unidad de análisis.....	38
a. Población de estudio.....	38
b. Tamaño de muestra y técnica de selección de muestra	39
4.3. Técnicas de recolección de información	39
4.4. Técnicas de análisis e interpretación de la información	40
4.5. Técnicas para demostrar la verdad o falsedad de las hipótesis planteadas.....	40

CAPITULO V RESULTADOS DE LA INVESTIGACION	44
DISCUSIÓN.....	57
CONCLUSIONES.....	61
RECOMENDACIONES	63
BIBLIOGRAFÍA	64
ANEXOS	
a. Matriz de consistencia	
b. Rúbrica de Comprensión Lectora	
c. Pre test de comprensión lectora.....	
d. Pos test de comprensión lectora	
e. Constancias de informe de originalidad	
f. Carta de asesoramiento	

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Operacionalización de la variable de Hatha yoga y comprensión lectora.....	32
Tabla 2 Población de estudio.....	38
Tabla 3 Muestra de estudio.....	39
Tabla 4 Escala de calificación nivel secundaria	40
Tabla 5 Rangos de confiabilidad	41
Tabla 6 Rangos Promedio de calificaciones Pre test – Post test – Comprensión lectora	45
Tabla 7 Pruebas de normalidad	47
Tabla 8 Resumen de procesamiento de casos: Comprensión lectora	49
Tabla 9 Rangos: Comprensión lectora.....	49
Tabla 10 Estadísticos de prueba: Comprensión lectora.....	50
Tabla 11 Resumen de procesamiento de casos: Comprensión lectora – Nivel Literal...	51
Tabla 12 Rangos: Comprensión lectora – Nivel Literal	51
Tabla 13 Estadísticos de prueba: Comprensión lectora – Nivel Literal	51
Tabla 14 Resumen de procesamiento de casos: Comprensión lectora – Nivel Inferencial	53
Tabla 15 Rangos: Comprensión lectora – Nivel Inferencial	53
Tabla 16 Estadísticos de prueba: Comprensión lectora – Nivel Inferencial.....	53
Tabla 17 Resumen de procesamiento de casos: Comprensión lectora – Nivel Crítico ..	55
Tabla 18 Rangos: Comprensión lectora – Nivel Crítico.....	55
Tabla 19 Estadísticos de prueba: Comprensión lectora – Nivel Crítico.....	55

INDICE DE FIGURAS

Figura 1 Valoración de fiabilidad en el Pre test	42
Figura 2 Valoración de fiabilidad en el Post test.....	43
Figura 3 Promedio de calificaciones Pre test – Post test – Comprensión lectora.....	45

RESUMEN

El presente trabajo de investigación con el título “*Hatha yoga para la comprensión Lectora en estudiantes de segundo grado de secundaria en la Institución Educativa Privada Señor de los Milagros, 2022*” tuvo como objetivo explicar el efecto de la práctica del Hatha yoga en la comprensión lectora. La investigación es de enfoque cuantitativo por lo que se recopila y se saca el análisis de datos, es de nivel explicativo porque se hará uso de la estadística para la descripción de los resultados, como para la prueba de hipótesis, se aplicó un diseño pre experimental, ya que, se hizo una prueba piloto antes de la medición, la población de estudio fue conformado por los estudiantes de segundo secundaria de la Institución Educativa Privada Señor de los Milagros, la muestra fue determinada por conveniencia, para la cual se aplicó una prueba que consta de 14 ítems, un pre test y luego un pos test, el instrumento fue validado por juicio de expertos, lo que nos permitió recolectar los resultados para validar nuestra hipótesis en la comprensión lectora y sus diferentes dimensiones; ya que de acuerdo a la significancia del contraste (Sig. bilateralmente asintomático) es 0,000; menos de 0,05, lo cual se rechaza la hipótesis nula.

Llegando a la conclusión que la práctica del Hatha yoga mejora de manera significativa en la comprensión lectora en estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Señor de los Milagros Cusco-2022, esto debido a que, si hay una diferencia significativa entre las dos medias, el nivel de significación es del 5 % y el intervalo de confianza es del 95 %.

Palabras clave: Hatha yoga, concentración, respiración, comprensión lectora, nivel literal, nivel inferencial, nivel crítico

ABSTRACT

The present research entitled "Hatha yoga for reading comprehension at second grade students of the Educational Institution Señor de los Milagros, 2022" aimed to determine the benefit of practicing Hatha Yoga on student's reading comprehension. This research work is based on a quantitative type, also the data analysis was collected and extracted, in the same way a pre-experimental design was applied, based on a pilot test which was carried out before the measurement a quantitative approach has been taken with respect to the indicators of the research, as well as the hypothesis test. The study population was estimated by the second middle level students' of Señor de los Milagros Educational Institution, the sample was determined by researchers' convenience, that's why a test based on 14 items, was applied twice, a pretest and then a posttest, we have to mention that the investigation tool has been validated by external experts, which allowed us to collect the results to validate our hypothesis in reading comprehension and its different dimensions; since according to the significance of the contrast (Sig. bilaterally asymptomatic) it is 0.000; less than 0.05, which rejects the null hypothesis.

Coming to the conclusion that the practice of Hatha yoga significantly improves reading comprehension in second grade secondary school students at the Señor de los Milagros Private Educational Institution Cusco-2022, this is because, if there is a significant difference Between the two means, the level of significance is 5% and the confidence interval is 95%.

Keywords: Hatha yoga, concentration, reading comprehension, literal level, inferential level, critical level

CAPITULO I

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

A nivel internacional según los resultados del Programa para la Evaluación Internacional de estudiantes (PISA), han puesto en evidencia, que los estudiantes de la Educación Básica Regular, muestra dificultades en los niveles de comprensión lectora; el Perú, ocupa constantemente los últimos lugares conforme a los reportes de PISA.

A nivel nacional según los resultados de la Evaluación Censal de Estudiantes (ECE, 2019). De modo similar, se da principalmente en el área curricular de comunicación, es decir en la lectura, ya que, los estudiantes obtuvieron el porcentaje de (17,5 %), por lo cual, no superar el nivel esperado, esta evaluación fue aplicada por el Ministerio de Educación del Perú, por otro lado, en la región Cusco también cuenta con una deficiencia en cuanto a la lectura y comprensión de textos leídos.

La educación es el ente principal para el desarrollo de la Nación, por ello, existe un problema en la actualidad; que es, la falta de concentración de comprensión lectora y que cada año va aumentando, estas causas se dan por diversos factores, ellas son: desinterés por parte de los padres, desunión familiar. Los estudiantes comienzan cada año, con nuevas adaptaciones y estrategias de estudio; ante ello, se genera un alto estrés, que conlleva a una falta de atención académica; en cuanto a la juventud; en los últimos años atraviesa un descuido fundamental en la lectura; de modo que, el aprendizaje mediante las clases virtuales fue un factor que generó una brecha transcendental en comprensión lectora, puesto que, no todos cuentan con acceso al internet.

Por ello es necesario implementar una nueva estrategia con el propósito de mejorar: la concentración y comprensión de textos.

Se observa en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Privada Señor de los Milagros; tienen dificultades en comprender los textos escritos. Esto es a causa de muchos elementos distractores como: las redes sociales, los vídeos o problemas sociales propios de su edad, esto no les permite alcanzar un estado de atención, concentración, razón por la cual, proponemos a usar como estrategia el Hatha yoga (*es un tipo de yoga conocido por sus posturas que generan estabilidad física y mental*), para mejorar los niveles de comprensión de textos, por lo que, nos proponemos a investigar los efectos del Hatha yoga en comprensión lectora, en los estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Señor de los Milagros.

1.2. Formulación del problema

a) Problema General

¿Cuál es el efecto de la práctica del Hatha yoga en la comprensión lectora en estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Señor de los Milagros Cusco-2022?

b) Problemas específicos

- ¿Cuál es el efecto de la práctica del Hatha yoga en la comprensión lectora en el nivel literal en estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Señor de los Milagros Cusco-2022?
- ¿Cuál es el efecto de la práctica del Hatha yoga en la comprensión lectora en el nivel inferencial en estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Señor de los Milagros Cusco-2022?
- ¿Cuál es el efecto de la práctica del Hatha yoga en la comprensión lectora en el nivel crítico en estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Señor de los Milagros Cusco-2022?

1.3. Justificación de la investigación

Justificación teórica.

En la presente investigación se profundizará los conocimientos teóricos sobre la “meditación” “concentración” además de ofrecer una mirada integral sobre la falta de comprensión lectora en los adolescentes de la región, producido por el desinterés lector, ayudando a mejorar los niveles de comprensión lectora.

Luego de una profunda investigación se ha consultado e investigado en bibliotecas y en fuentes de internet y se ha podido llegar a la conclusión que el presente tema de investigación sobre el Hatha yoga como estrategia para la comprensión lectora, tiene muy pocos trabajos encontrados que lleguen a tener una similitud con nuestro tema, por lo que se podría considerar un tema original de investigación.

Justificación pedagógica

La investigación proporcionará el análisis detallado de los beneficios del Hatha Yoga. Este estudio será en beneficio para los profesionales de la educación.

Además, se espera que este estudio sea una experiencia enriquecedora que fomente el interés de los estudiantes por la lectura. Asimismo, se espera que contribuya a fortalecer el proceso de comprensión lectora, motivando a los estudiantes a buscar nuevas estrategias y promoviendo un enfoque dinámico y armonioso en la enseñanza de la comprensión lectora, tanto en el segundo grado de secundaria como en otros niveles educativos.

Justificación metodológica

Desde el punto de vista metodológico la investigación permitirá aplicar una estrategia para determinar el efecto que genera la práctica del Hatha yoga en comprensión lectora. Para este estudio se ha considerado de nivel aplicado y diseño pre experimental, para lograr la adquisición de habilidades para la concentración, relacionadas con el

esquema corporal y hacer hincapié en aspectos preventivos como el control de postura, respiración, relajación; que guardan relación con la educación para la salud y que son útiles para toda la práctica de actividad física posterior.

1.4. Objetivos de la investigación

a) Objetivo general

Explicar el efecto de la práctica del Hatha yoga en la comprensión lectora en estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Señor de los Milagros Cusco-2022.

b) Objetivos específicos

- Identificar el efecto de la práctica del Hatha yoga en el nivel literal en estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Señor de los Milagros Cusco-2022.
- Explicar el efecto de la práctica del Hatha yoga en el nivel inferencial en estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Señor de los Milagros Cusco-2022.
- Describir el efecto de la práctica del Hatha yoga en el nivel crítico en estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Señor de los Milagros Cusco-2022.

1.5. Delimitación y limitaciones de la investigación

Delimitación espacial

El presente estudio se desarrolló en la Institución Educativa Privada Señor de los Milagros ubicada en la calle San Agustín 287 en la ciudad del Cusco.

Delimitación temporal

El presente estudio se desarrolló en el periodo del año 2022

Limitaciones

Para la recolección de datos se mostraron limitantes debido a que no se disponía de un lugar amplio y adecuado para la aplicación del yoga, lo cual fue complicado; asimismo no se podía coordinar con los padres de familia y sus hijos debido a su tiempo y disponibilidad, esto se pudo superar porque se realizaron varias visitas hacia los padres para que todos puedan participar en el estudio.

En el caso de la búsqueda del marco teórico no se presentó limitantes, por lo que, se tiene disponibilidad teórica donde se recolectará la información referente a las variables de estudio y metodología porque se dispone de las técnicas y métodos científicos para su desarrollo, por otro lado, las investigadoras disponen de los recursos económicos y materiales.

CAPITULO II

II MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1. Estado del arte de la investigación

2.1.1. Antecedentes a nivel internacional

Paris (2018) presento su trabajo en la Universidad Internacional De La Rioja. El cual fue titulado: "*Yoga como vehículo de desarrollo integral y educación consciente: propuesta de aula*". El objetivo de estudio pretende mejorar la atención y la concentración para desarrollar estructuras cerebrales y optimizar estrategias de aprendizaje. La metodología del trabajo fue de carácter cuantitativo y de nivel aplicada, experimental.

El trabajo de investigación tiene como conclusión:

- El yoga es una herramienta primordial para lograr los objetivos del desarrollo intelectual de los niños (lectoescritura y matemáticas, sobre todo) entre otros aspectos y, por lo tanto, tendrá un lugar en el salón de clases.
- La principal contribución de este trabajo es la implementación del yoga en la vida cotidiana del aula. Como elemento adicional en el currículo escolar con un espacio y tiempo específico, respetando el desarrollo de los niños, la diversidad y la flexibilidad en las actividades escolares.

El trabajo investigativo es de relevancia ya que nos ayuda a implementar el yoga en la educación porque se toma como propuesta a la aplicación en las aulas, ya que, la lectura es una de las competencias indispensables, por lo cual, se va a trabajar con una metodología preexperimental y un enfoque cuantitativo de nivel aplicado.

Alcalá (2014) presento su trabajo de tesis en la Universidad de Jaén - Andalucía, España.

El cual fue titulado: "*Aportaciones del yoga: Como mejora de los factores de*

aprendizaje”: El objetivo de estudio pretende aumentar progresivamente la concentración. La metodología del trabajo fue de carácter cuantitativo y de nivel aplicada, experimental.

El trabajo de investigación tiene como conclusión:

- Con este trabajo de investigación se concluye que la aplicación del yoga genera un ambiente de relajación en el aula, lo que ayuda a mejorar el enfoque y la concentración de los estudiantes impactando positivamente en su rendimiento académico, ya que, los niños mostraron mayor interés hacia el Yoga, por lo que su motivación mayor, es animándolos así a participar en el desarrollo del aula.

De acuerdo a la previa investigación nos ayuda a implementar las sesiones del Hatha Yoga en el aula, ya que, se evidenció que hay interés y concentración por parte de estudiante, por ello, incluiremos una habilidad de relajación para la mejora sobre comprensión lectora.

Neira et al (2015) El artículo tiene como título: ***“Experiencia académica y estrategias de comprensión lectora en estudiantes universitarios de primer año”***. Tiene el objetivo de establecer, el nivel de comprensión lectora con ingresantes a una carrera pedagógica y también relatar estrategias sobre lectura la cual emplea el sub conjunto de los estudiantes. La metodología utilizada fue mixta y un corte transversal con alcance descriptivo, en función a una muestra de tipo no probabilística.

El trabajo de investigación tiene como resultado:

- Según dichos resultados demuestran un desempeño nominal, demostrando una comparación entre lectores hábiles y menos hábiles, lo cual, existe una diferencia significativa en cuanto a nivel de comprensión lectora, por otro lado, hay una comparación entre

estudiantes con y sin estudios superiores que cuentan con estudios que hace favorable a los primeros.

El trabajo de investigación tiene como conclusión:

- En primer lugar, existe tamaño muestral pequeño donde se generaliza los resultados, por lo cual, se proyecta a ampliar la población de estudiantes universitarios de diferentes carreras.
- En segundo lugar, se realiza el control de comprensión lectora en voz alta, en el cual, se obtuvo un bajo nivel, para ello, se proyecta realizar una medición experimental.
- En la comprensión lectora se emplea estrategias que conlleva a la experiencia de distintos tipos de texto, con factores que inciden en el desempeño lector.
- Se concluye que hay una diferencia significativa entre lectores hábiles y menos hábiles en la lectura de textos argumentativos y de textos expositivos; en su mayoría no se relacionan en su vida cotidiana por el mismo hecho que son abstractas y menos relacionadas con la experiencia cotidiana de los estudiantes.

Este artículo de investigación se enfoca básicamente en las estrategias de comprensión lectora lo cual nos ayuda implementar las estrategias de lectura para poder llegar a una comprensión lectora eficaz con un método cuantitativo, experimental y aplicada.

Durango & Zarina (2017) realizó un artículo presentado en Revista Virtual Universidad Católica del Norte. El artículo titulado: "*Niveles de comprensión lectora en los estudiantes de la Corporación Universitaria Rafael Núñez (Cartagena de Indias)*" presenta el objetivo de establecer, el grado de la comprensión lectora con ingresantes a una carrera de pedagogía y también describir las estrategias de lectura que emplea un subgrupo de dichos estudiantes. La metodología utilizada es de tipo descriptivo y enfoque cualitativo.

El trabajo de investigación tiene como resultado:

- Según los resultados a la evaluación mediante un pre test y un post test, demuestran que el nivel de tipo literal en el primero ascendió a 16,85%, y el segundo correspondió a 13,49%. Comparando estos dos resultados, se evidencia una involución de 3,36% en este nivel; en el nivel inferencial, el primer resultado es 8,24% y el segundo resultado es 13,32%: se observa una variación de 5,08%, especialmente en las preguntas 13, 20 y 21; nivel crítico-intertextual. El resultado es un 4,19% para el primero y un 17,13% para el segundo, una diferencia de desarrollo del 12,94%. Resultados de las preguntas #3, 5 y 6 aporta un margen muy importante a este nivel, demostrando una comparación entre lectores hábiles y menos hábiles, lo cual, existe una diferencia significativa en cuanto a nivel de comprensión lectora, por otro lado, hay una comparación entre estudiantes con y sin estudios superiores que cuentan con estudios que hace favorable a los primeros.

El trabajo de investigación tiene como conclusión:

- En el nivel literal, se identificó información destacada en textos, como la capacidad de reconocer detalles destacados de forma explícita, estructura semántica básica y dominio del lenguaje cotidiano, características de la vida académica, etc.
- En el nivel inferencial, los lectores comprenden completamente el contenido del texto, ya sean inferencias, juicios o asociaciones, sin embargo, se observó que el 76,10% de los analizados tenían serios problemas en la asociación de ideas, en reconocer los juicios de los demás y conectarlos con su propio conocimiento para formar hipótesis y crear nuevas ideas.
- En el nivel crítico, la intención de intercambio exponencial y una estrategia de texto para cada tipo de ciencia, y ocupa una posición clave, crea una opinión clara y comprende el análisis de los argumentos de los estudiantes, teniendo en cuenta las ideas del

primer texto, muestra que ha actuado regularmente entre las personas aprobadas; en segundo lugar, grandes dificultades en los reprobados.

Este artículo de investigación se enfoca básicamente en los niveles de comprensión lectora, lo cual, nos ayuda a implementar las estrategias de lectura en pre test y pos test, ya que, los resultados en los diferentes niveles fueron positivos para poder llegar a una comprensión lectora eficaz con un método cuantitativo, experimental y aplicada.

2.1.2. Antecedentes a nivel nacional

Ayamamani & Roque (2015) Presentaron el trabajo a la Universidad Nacional De San Agustín. El cual fue titulado: *La técnica de relajación "Hatha Yoga" para disminuir la ansiedad ante los exámenes escritos en el área de historia, geografía y economía, en los estudiantes de segundo grado de secundaria de la I.E. 41008 "Manuel Muñoz Najjar", Cercado, Arequipa - 2015*. El propósito de esta investigación fue evaluar la eficacia de la aplicación de la técnica de relajación "Hatha Yoga" en la reducción de la ansiedad ante los exámenes escritos en el área de Historia, Geografía y Economía, en estudiantes de segundo grado de educación secundaria en la Institución Educativa 41008 Manuel Muñoz Najjar, ubicada en el distrito de Cercado, Arequipa, durante el año 2015. La metodología de estudio es de carácter cuantitativo y de nivel aplicada.

El trabajo de investigación tiene como resultado:

En el grupo experimental se implementó la técnica de relajación "Hatha Yoga", la cual tuvo un efecto moderado en aproximadamente el 20% de los participantes, teniendo un impacto mínimo en su rendimiento. Sin embargo, un 5% de los estudiantes experimentaron un nivel alto de perturbación en su rendimiento y se vieron afectados en su desempeño. Después de llevar a cabo la experimentación, se observó una disminución significativa en los niveles de ansiedad, logrando que un 72% de los participantes

experimentaran una ansiedad muy baja, mientras que el 28% restante experimentó una ansiedad baja. Esto indica que los estudiantes pudieron enfrentar la situación con mayor tranquilidad luego de aplicar la técnica de relajación.

El trabajo de investigación tiene como conclusión:

La aplicación de la técnica de relajación "Hatha yoga" demostró ser efectiva al reducir de manera significativa los niveles de ansiedad asociados a los exámenes escritos. Antes de participar en el taller, los estudiantes presentaban un promedio de puntuación de 0.2 puntos, mientras que después de la aplicación de la técnica, el promedio aumentó a 2.5 puntos, lo que representa una diferencia media de 2.3 puntos. Esta diferencia resultó altamente significativa de acuerdo con la prueba de hipótesis, donde el valor de la prueba fue de 11.988, superando el valor tabular de 2.037. Estos resultados se obtuvieron en estudiantes de segundo grado de educación secundaria en la Institución Educativa 41008 Manuel Muñoz Najar, específicamente en el Área de Historia, Geografía y Economía.

El trabajo investigativo, es de gran utilidad porque se toma como referencia a la aplicación del yoga y como este ayuda ante la presión escolar, resaltamos los talleres que se implementan en este proyecto, esto nos ayuda como guía de como implementar el yoga a estudiantes, además de que señala las actividades para manejar la ansiedad esto nos ayuda para medir los niveles de comprensión, por lo cual se trabajó con una metodología experimental y un enfoque mixto de nivel aplicado.

Munoz-Najar (2018) Presentaron el trabajo de investigación a la Universidad Peruana Cayetano Heredia. El cual fue titulado: *Efectos de un programa de Hatha Yoga en el estrés percibido de estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Lima Metropolitana*. El propósito del estudio fue detallar cada efecto de un programa de Hatha yoga en el estrés que se percibe por parte de universitarios de una la universidad en

mención. La metodología corresponde a un estudio piloto con un corte cuasi experimental, con 2 grupos (control y experimental) medidos con anticipación, durante y luego de efectuar el programa. Luego de efectuar la medición en una primera instancia el estrés que se percibe por parte de los participantes de los dos grupos, el grupo experimental comenzó un programa de hatha yoga, por otro lado, que el grupo control se sometió a un programa de imaginación guiada. Cuando se culminó la aplicación de los dos programas, todos los datos se enviaron a analizar mediante los estadísticos ANOVA de medidas consecutivas y el T de Student.

El trabajo de investigación tiene como resultado:

Se aplicó dentro el grupo de experimento el programa denominado “Hatha Yoga”, donde se presentó la percepción del estrés de los estudiantes; el efecto del programa se dio en tres momentos: al inicio fue de $F=0.02$, $p=0.89$, durante el programa fue de $F=0.19$, $p=0.67$, y al final del programa: $F=0.03$, $p=0.86$), este disminuyó significativamente el estrés, dando a conocer que existía una homogeneidad entre los grupos.

El trabajo de investigación tiene como conclusión:

Dicho programa denominado “Hatha yoga”, tuvo eficiencia, debido a que, disminuyó el estrés percibido entre los estudiantes universitarios de una forma significativa de acuerdo a las pruebas de hipótesis tanto específicas como general; de la investigación “Efectos de un programa de Hatha yoga en el estrés percibido de estudiantes universitarios en un centro universitario privado ubicado en Lima Metropolitana”.

El trabajo investigativo, es de gran utilidad porque nos permite analizar el efecto del programa Hatha Yoga sobre la percepción del estrés de los estudiantes; se toma como referencia que el Hatha Yoga es un instrumento necesario, para eliminar el estrés escolar y mejorar la calidad de los grados sobre comprensión lectora en el estudiante, por ello, nos

sirve de guía para trabajar con una metodología pre experimental y un enfoque cuantitativo de nivel aplicado.

Vílchez (2019), presento su trabajo en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, en Lima. El cual fue titulado: **“Comprensión lectora y rendimiento académico de los estudiantes del I ciclo de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos - Lima 2015”**, tiene como objetivo: el estudio fue establecer la correlación en la Comprensión de lectura y desempeño académico de los universitarios del primer Ciclo de la escuela profesional de Educación. El enfoque del estudio corresponde a una investigación cuantitativa.

El trabajo de investigación tiene como resultado:

En el grupo experimental muestra que de los 95 encuestados, el 83,2% se encuentra en el nivel malo en cuanto a la comprensión de lectura, el 5,3% se encuentra en nivel intermedio, el 7,4% se encuentra en el nivel bueno y únicamente el 4.2% se encuentra en un nivel excelente.

El trabajo de investigación tiene como conclusión:

Por tanto, si hay una conexión crítica y positiva entre las variables de estudio; ya que se halló un coeficiente de relación Rho de Spearman con un valor de $r = 0,744$.

Asimismo, se corrobora que, para una percepción ideal, mejores son los resultados académicos, por lo tanto, si es certificable que no hay una comprensión decente, faltarán los resultados académicos.

Este trabajo investigativo nos permite observar el proyecto de estudio de Comprensión lectora y rendimiento académico de los estudiantes nos ayudara a guiarnos con nuestro grupo de estudio en su nivel sobre comprensión lectora con la finalidad de realizar una evaluación y según esto implementar las estrategias en relación al Hatha yoga.

Martínez (2017), presento su trabajo en la Universidad César Vallejo. El cual fue titulado: *La comprensión lectora y las estrategias de aprendizaje en estudiantes de secundaria en un colegio privado de Lima*, el objetivo del estudio es determinar la correlación de la comprensión lectora y estrategias de enseñanza en una escuela privada, Lima, 2017. El estudio viene a ser no experimental de diseño correlacional.

El trabajo de investigación tiene como resultado:

De acuerdo a las estrategias implementadas, las puntuaciones de comprensión lectora de los estudiantes cambiaron entre 10 y 35 puntos para alcanzar una puntuación media de 24,46, con puntuaciones medias entre 21,83 y 27,10, estimadas al 95% de confianza para cualquier población con características similares a la muestra.

El trabajo de investigación tiene como conclusión:

No hubo una correlación significativa sobre la comprensión de lectura y estrategias de aprendizaje, ganancia, categorización, redención de información y de soporte al proceso de información entre los alumnos de 4to y 5to grado del colegio privado Nikolaj Lobaveski.

La investigación se aplicará habiendo como un base una investigación profunda sobre el tema, nos ayudara a determinar que las estrategias, no siempre dan los resultados significativos que se esperaban, tanto en estrategias de aprendizaje como en comprensión lectora.

2.1.3. Antecedentes a nivel local

Flores & Quispe (2015), presentaron su trabajo en la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco. El cual fue titulado: *Hábitos de lectura y comprensión lectora, en los estudiantes del V ciclo de educación primaria de la institución educativa 56049 de la comunidad De Cangalli Del Distrito De Checacupe, Canchis – Cusco-2018*, el propósito del trabajo fue conocer cómo se relacionan los hábitos lectores con la

comprensión lectora en los alumnos de V ciclo de la IE Cangalli 56049 de la escuela primaria del distrito de Chekakupe, provincia de Canchis - Cusco. El estudio tiene como metodología básico-sustantivo de nivel descriptivo.

El trabajo de investigación tiene como resultado:

En el nivel regular, se observa que la variable "comprensión lectora" muestra que los estudiantes se encuentran en un proceso de desarrollo, representando un 72.73% de la muestra. Este resultado es coherente con las conclusiones de la investigación realizada por Maricruz Dianeth Apaza Aguilar, quien también encontró que el nivel de comprensión lectora es considerado como medio.

El trabajo de investigación tiene como conclusión:

Los patrones de lectura y la habilidad de comprensión al leer presentan un grado de correlación que ha sido evaluado mediante la prueba no paramétrica Rho de Spearman con un valor p de 0.559. Esto indica la existencia de una correlación positiva considerable entre las variables estudiadas. Además, se ha observado que el nivel de significancia es de 0.007, lo cual es inferior al valor de 0.05. Por lo tanto, se puede concluir que existe una relación significativa entre los hábitos de lectura y la comprensión lectora de los estudiantes en el quinto ciclo de educación primaria en la Institución Educativa N° 56049, ubicada en la comunidad de Cangalli, distrito de Checacupe, provincia de Canchis en Cusco.

Esta investigación nos aporta ideas para generar la relación que tienen las estrategias en cuanto se trata de comprensión lectora. Ya que, se logró una eficacia en los resultados para implementar las estrategias de mejora en comprensión lectora.

2.2. Marco normativo legal

Según el **artículo 53 de la Ley N.º 28044, Ley General de Educación**, el estudiante es el centro del proceso y del sistema educativo. Por lo tanto, debe contar con un

sistema educativo eficiente, con instituciones y profesores de alta calidad para el desarrollo integral de su aprendizaje. Asimismo, debe recibir un trato adecuado y equitativo, donde se brinde orientación y estrategias oportunas para el ingreso y culminación de su educación.

Capítulo IX - Estudiantes

Artículo 99: Obligaciones de los estudiantes

Las tareas de los estudiantes son:

99.1 Respetar la constitución política del Perú.

99.2 Aprobar el tema correspondiente el semestre que están estudiando.

99.3 Respetar los derechos de los miembros de la comunidad y de los principios universitarios gobierno.

99.5 Respeto a la autonomía universitaria y las instalaciones universitarias son inviolables.

SE RESUELVE: Artículo 2.- según la Resolución Ministerial N° 0386-2006-ED se aprobó la aplicación del plan lector de la Institución educativa básica regular, aprobadas con Resolución Viceministerial N° 0014-2007-ED.

2.3. Bases teóricas

2.3.1. Historia del yoga

El yoga es originario de la India, se desconoce el momento preciso en el cual las personas del subcontinente indio iniciaron a realizar este tipo de meditación que necesita de una postura corporal (física). Varios autores muestran un distinto punto de vista según al origen del yoga en relación a su historia.

Se afirma que el yoga tiene sus raíces en una palabra antigua utilizada por los Brahmanes, derivada de la raíz yug, que significa unir o poner bajo el yugo (Llavata, 2016).

El yoga tiene un origen muy antiguo, lo cual ha dificultado su determinación precisa. Las pruebas arqueológicas incluyen sellos de piedra descubiertos en el valle del Indo, que representan figuras en posturas yóguicas y se remontan a excavaciones de hace 3000 años a.C. Alrededor de 2500 años a.C., aparecieron los Vedas, escrituras fundamentales para los practicantes de yoga, ya que contienen formas históricas de pensamiento, cultura, hábitos y estilos de vida del pueblo indio, además de ser el origen del hinduismo y proporcionar un concepto esencial del yoga. Posteriormente, en el siglo VI a.C., surgieron los poemas épicos que incluyen el Bhagavad Gita, una de las escrituras más reconocidas en la filosofía hindú. Luego, cerca al siglo VI A.C. aparecieron los poemas épicos en los cuales se encuentra el Bhagavad Gita, una de las escrituras más populares dentro de la filosofía hindú. (Lizama, 2015)

2.3.1.1. Definición de yoga

El yoga se trata de un conjunto de disciplinas del cuerpo, mente y espíritu que se originaron en la India y busca lograr la perfección espiritual y la unión absoluta; asimismo, el yoga se encuentra constituido por prácticas modernas derivadas de las tradiciones; el yoga parte de habilidades de concentración derivadas de esta enseñanza filosófica, las cuales promueven el dominio del cuerpo y mayor capacidad de concentración. Se refiere a la disciplina física y mental tradicional, originada a partir de India.

Se puede referenciar al yoga como un espejo. Un espejo que tiene como finalidad observarnos a nosotros mismos, interiormente. El yoga es cuidar y manejar la mente; cuando se llega a controlar la mente, lo que va quedar es el alma y este es el más importante propósito del yoga, mediante ello se llega a la concentración intelectual. (Lizama, 2015)

En su libro Luz sobre los Yoga Sutras de Patañjali, al explica este segundo aforismo y da su definición de Yoga: “El yoga es un arte, una ciencia y una filosofía”,

independientemente afecta a todas las etapas del ser humano, tanto física, mental como espiritualmente, tiene como propósito dar sentido a la propia vida transformándola en útil y noble. (Iyengar, 2007)

Hace referencia a que el yoga comprende una serie de prácticas o enfoques que buscan lograr la armoniosa unión e integración de todos los aspectos del ser humano, incluyendo el cuerpo, la mente y el espíritu. Asimismo, implica la conexión y la integración del individuo con el universo o el cosmos. Se describe como un conjunto de técnicas tanto físicas como mentales destinadas al desarrollo completo de la persona. (Lizama, 2015)

2.3.1.2. Tipos de yoga

Los tipos de yoga que se consideran fundamentales o clásicos para esta investigación son:

Kundalini Yoga

El Kundalini también es conocido como el “yoga de la conciencia” puesto que es un tipo de yoga con un elevado componente espiritual. Las posturas que promueve combinadas con ejercicios respiratorios Pranayama y, muchas veces también con mantras, buscan equilibrar los Chakras para prevenir dolencias físicas y emocionales. Es un tipo de yoga muy fluido con actividad física moderada. (Lizama, 2015, pág. 23)

Hatha Yoga

En la actualidad, el Hatha Yoga ha ganado popularidad y se ha convertido en una de las ramas más conocidas y practicadas del yoga en Occidente. Aunque su significado literal es "yoga de la fuerza", comúnmente se le conoce como "yoga físico" debido a que se enfoca principalmente en el cuerpo a través de la práctica de asanas, es decir, posturas. Estas posturas favorecen el equilibrio y la conciencia física, y son una parte fundamental de esta forma de yoga (Lizama, 2015).

Raja Yoga

El principal objetivo del Hatha Yoga es la preparación del practicante con el fin de adentrarse en el estado de Raja Yoga, que se traduce como "yoga real". Sin embargo, también se le conoce como "yoga mental" debido a que fomenta la introspección y estimula una exploración interna. Según el autor, en la práctica del King Yoga, la atención se centra en el ámbito interno, mientras que de manera gradual se van superando las distracciones externas y se avanza en el dominio del cuerpo (Lizama, 2015, pág. 32).

2.3.1.3. Beneficios del yoga

Llavata Hace mención a los sentimientos y sus expresiones. Porque en los proyectos de investigación los jóvenes pueden desarrollar vínculos emocionales, pueden compartir emociones, empatizar y no olvidar la importancia de que los jóvenes sean felices consigo mismos para construir una mejor relación con el entorno. (Llavata, 2016, pág. 11)

2.3.1.4. Enseñanza del yoga

El conjunto de investigación en educación RYE (Recherche sur le Yoga dans l'Éducation) investiga si la escuela fundada por Micheline Flacque incluye la práctica del yoga. Desde la década de 1990, la tecnología se enseña en el nivel universitario del Instituto de Educación de París, y desde 2014 ha sido registrada por Ministerio de la Educación francés tal como una integridad de la educación en general. (RYE Recherche sur le Yoga dans l'Éducation, 1978)

España, tiene la asociación AYE (Asociación yoga en la escuela). Entre ellos, su trabajo fue investigar, capacitar instituir y propagar principios del método inclusivo sobre yoga dentro las escuelas con el fin de incrementar el potencial de los estudiantes. Con este fin, RYE hizo hincapié en algunas recomendaciones muy importantes. (AYE Asociación yoga en la escuela, 2014)

Los maestros deben ser capacitados a través de una institución especial y competente.

- No mantener una postura durante más de 30 minutos, para evitar distraer a los jóvenes.
- Evitar introducir ajuste y retención del ritmo respiratorio.
- El ejercicio debe ser adecuado al nivel del joven.
- No consideres la espiritualidad, solo considera las partes físicas y psicológicas de la aplicación de la disciplina del yoga.
- Trabajamos silenciosamente para promover la mejora del proceso docente

2.3.2. El Hatha yoga

2.3.2.1.Hatha Yoga

Las posturas o asanas constituyen la disciplina de yoga más famosa, pero incluye otros elementos como la alimentación, los mandamientos de vida, la meditación, el manejo de la respiración. Sin embargo, la postura es la herramienta más importante para lograr el equilibrio en los niveles físico, mental y emocional. Debido a la variedad de posturas, en esta ocasión elegimos la postura más adecuada. (Márquez, 2015)

Posturas del hatha yoga



Figura 1: postura Ardha janyasana
Núñez (2012).

Postura Ardha janyasana. Esta postura es de relajación se inicia levantando la pierna derecha, inhalando y exhalando profundamente al levantar lentamente la pierna derecha acercas al abdomen, luego abrazas la

pierna y junta tu mentón con el cuello para que sientas el estiramiento del cuello donde ayudara a columna vertebral, luego continuas el mismo procedimiento con la pierna izquierda esto te llevara a relajar todo tu cuerpo.

Postura Apanasana.



Figura 2: postura de las rodillas al pecho YOGAES (2006-2021)

(postura de las rodillas al pecho) Las piernas deben estar flexionadas y llevarlas al abdomen, abrazar las piernas con ambos brazos, el cuello no debe colgarse si no, debe estar pegado al mentón. Al realizar este ejercicio la espalda debe estar pegada al piso.

Postura Jathara paravarthanasana

Es la continuación de la postura apanasana, en este caso las rodillas se deben llevar



Figura 3: postura de la liberación de los vientos consejo al día (2017)

hacia la frente con esta postura se tiene que mantener 25 segundos o hasta 1 minuto. Cabe resaltar que no debe practicar esta postura, las personas que tienen hipertensión arterial, embarazadas o mujeres con menstruación.

2.3.2.2.Recomendaciones para practicar el Hatha yoga

Como preparación para las sesiones de yoga recomienda (Pérez, 2019) :

- Dejar al menos 3 horas después de una comida abundante o al menos 1 hora después de una comida ligera.
- No beba agua u otros líquidos durante el ejercicio. Puede beber mucha agua antes o después del ejercicio para facilitar el proceso de desintoxicación y limpieza.
- Use ropa suelta y cómoda para permitir el movimiento físico.
- Es preferible practicar sin zapatos ni zapatillas en un suelo limpio con una colchoneta o manta de yoga.

- Respire por la nariz cuando haga ejercicio, a menos que esté discapacitado por una lesión o enfermedad.
- Nunca intente empujar su cuerpo más allá de lo que puede manejar. Si siente mareos, hinchazón, dolor y otras molestias. Cuando participe en actividad física, detenga el ejercicio y busque atención médica.
- Antes de cada sesión de ejercicio, tómese un tiempo para respetar su cuerpo y escuchar sus necesidades, ya sea un ejercicio vigoroso o ligero, el alivio de molestias físicas o el tratamiento de una condición emocional particular. Todos los días puedes hacer lo que necesites.

3. Efectos biológicos del Yoga

(Marshall, 2009) Explica lo que sucede en nuestro cerebro después de una hora de práctica. Khalsa no es el único que investiga sobre este tema. Se han realizado innumerables estudios a lo largo de los años para descubrir qué hay detrás del yoga y cómo nos afecta internamente.

La práctica regular del yoga puede tener diversos efectos en el cerebro y en el sistema nervioso, aunque es importante mencionar que la investigación científica sobre este tema sigue siendo un área en desarrollo. Algunos de los efectos biológicos podrían incluir:

- Cambio en la estructura cerebral: Estudios que sugieren que la práctica de yoga podría estar asociado con cambios en la estructura del cerebro. Por ejemplo, se ha observado un aumento en el grosor de la corteza cerebral en áreas relacionadas con la atención y la intercepción (la capacidad de percibir las sensaciones internas del cuerpo).
- Neuro plasticidad: La práctica de yoga podría promover la neuro plasticidad, que es la capacidad del cerebro para cambiar y adaptarse a nuevas experiencias y aprendizaje. Esto

podría estar relacionado con la mejora en la atención, la concentración y la autorregulación emocional.

- Reducción del estrés: El yoga a menudo incluye técnicas de respiración y meditación que han sido asociadas con la reducción del estrés. Estas técnicas pueden influir en el sistema nervioso autónomo, disminuyendo la respuesta de "lucha o huida" y promoviendo una respuesta de relajación.
- Aumento de la actividad GABA: Algunas investigaciones sugieren que la práctica de yoga podría aumentar la actividad del sistema neurotransmisor GABA (ácido gamma-aminobutírico), que está relacionado con la regulación del estrés y la ansiedad.
- Equilibrio hormonal: La práctica regular de yoga puede influir en la regulación hormonal, incluyendo la reducción de los niveles de cortisol, la hormona del estrés.
- Mejora en la cognición y el estado de ánimo: La meditación y las técnicas de atención plena (mindfulness) que a menudo se incluyen en la práctica de yoga han sido relacionadas con mejoras en la función cognitiva y en el estado de ánimo.

Es importante tener en cuenta que estos efectos pueden variar en función de la persona y la intensidad y duración de la práctica de yoga. Además, la investigación en este campo está en constante evolución y se requieren más estudios para comprender completamente los efectos biológicos del yoga en el cerebro.

La lectura:

La lectura es “el acto de leer”. Esto quiere decir según al verbo leer la acción de interpretar un texto. (Real Academia Española, 2012)

“La lectura se despliega en una serie donde los lectores utilizan información que reciben y sus conocimientos previos para organizar de manera mental los patrones del texto y enriquecer su comprensión personal.” (Pinzás, 2001, pág. 74).

Es un proceso complejo en el cual el lector interactúa con el texto para construir la comprensión mediante la información disponible. (Ricalde, 2008)

Leer es un proceso cognoscitivo, ya que, permite entender lo que dice en el texto escrito. (Fons, 2006)

La lectura no solo es la capacidad de entender la esencia del texto escrito, si no, de reflexionar sobre el razonamiento personal y las experiencias propias. (OCDE/PISA, 2006)

La lectura es el procedimiento para construir un significado. Por lectura se entiende como una labor de exploración y búsqueda de manera constante sobre el significado. El lector lee las oraciones en su conjunto. Al integrarse y familiarizarse con el texto, establecerá nuevas experiencias y significados, apoyados en sus conocimientos previos y su forma de ver las cosas, según su experiencia. La lectura es una costumbre social y cultural. Es la acción que se desarrolla en diferentes ambientes y contextos, y los lectores, con diferentes intenciones y formas, se presentan en el texto y buscan respuestas a sus necesidades e interrogantes., afrontando nuevas situaciones vivenciales o apoyando cada idea propia, y participando en él. Sucesos dentro el contexto familiar, así como social. (MINEDU, 2013).

De estas seis definiciones extraemos que la lectura es un ejercicio mental, ya que, permite inmiscuirte en la esencia del texto escrito y aporta un efecto reflexivo en la vivencia personal del lector, con ello conlleva a una sociedad reflexiva y comunicativa. Según los investigadores la lectura aporta un sinnúmero de beneficios: el progreso de la imaginación y creatividad para enriquecer un vocabulario, así como una expresión oral y escrita.

3.1.1. Formas de lectura

Lectura oral articulada

Esta lectura se realiza de manera articulada, por tanto, se utiliza en el nivel primario ya que, se debe trabajar bastante la estrategia de entonación, vocalización, tono de voz, velocidad y otras dicciones.

El propósito es lograr una buena pronunciación, para que el estudiante pueda hablar correctamente en público y facilitar el proceso de lecto escritura (Portal.educ.ar del Estado Argentino, 2005)

Lectura visual o silenciosa

En esta lectura existen dos componentes fundamentales:

La percepción visual y la comprensión del contenido del objeto; la lectura visual tiene que ver mucho con la captación de palabras escritas. Se recomienda en los estudios de nivel secundario ya que cumple la función de captar el mensaje mas no vocalizar esto posibilita la concentración en la lectura, en la etapa estudiantil tanto secundaria como el nivel universitario los estudiantes elaboran trabajos de monografía, ensayo, artículos de opinión, ya que esto requiere de una adecuada lectura y para ello se requiere que los estudiantes apliquen una lectura visual y de esta manera lleguen a comprender el texto. (Blay, 1984)

3.1.2. Comprensión lectora

define a la competencia lectora a modo de una habilidad de comprender, evaluar, reflexionar y tener compromiso con los contenidos a fin de alcanzar las metas para desarrollar la habilidad personal y ser un ente participativo de la sociedad. La competencia lectora permite a las personas inmiscuirse en la lectura, ya que, cumple la función activa en los procesos reflexivos de la mente. (PISA , 2019)

Por comprensión lectora hace referencia al dinamismo del lector con el contenido de la lectura, porque, vincula las ideas unos con otras, para ello, el lector debe contrastar, sacar ideas, argumentar y finalmente debe llegar a una conclusión personal sobre el texto leído. (Millán, 2010)

Para Catalá et al, manifiesta que: “La comprensión lectora puede ser descrita como la habilidad cognitiva que surge cuando se establece un diálogo entre el texto y el lector, permitiéndole comprender el contenido que está leyendo y, al mismo tiempo, desarrollar diversas dimensiones cognitivas conocidas como niveles de comprensión lectora” (p.6). (Catalá et al, 2001).

Una comprensión del texto se origina a partir de los conocimientos previos y hábitos del lector, los cuales entran en juego a medida que se analizan las palabras, frases, secciones y conceptos propuestos por el autor. Esta comprensión se basa en la interacción recíproca entre el lector y el texto. Durante este proceso de comprensión, se produce una interacción entre la comunicación proporcionada por el escritor y la información almacenada y organizada en los esquemas del lector. Al incorporar nueva información a la existente, se consolida el proceso para comprender (Smith, 1989).

Catalá et al, da una afirmación acerca de la comprensión de lectura y es la siguiente: “No se limita exclusivamente al ámbito del lenguaje, sino que abarca todas las áreas, ya que se inicia y finaliza en el propio niño, pero incluye el conocimiento intrínseco que posee sobre el mundo” (Catalá et al, 2001).

3.1.3. Niveles de comprensión lectora

Definición:

Hace referencia al desarrollo de la lectura y la comprensión, en el cual se realizan diversas operaciones, las cuales se categorizan mediante niveles o también dimensiones sobre conocimiento según su clasificación. (Catalá et al, 2001)

Con respecto al **nivel literal**, Es un método de extracción de información de un texto, aunque pueda ser restablecido, resumido, esquemático o breve. Dicho nivel incluye identificar claramente todo lo contenido en el texto, lo que significa que se debe enseñar a estudiantes a establecer las ideas principales en función a ideas secundarias, relaciones impensadas, comparar, descifrar metáforas, distinguir oraciones, establecer analogías, equivalentes, opuestos, vocabularios polisémicos, ordenar y secuencia de tareas, identificar el significado de la palabra por edad. Dicho nivel de comprensión lectora puede lograrse mediante el uso de estrategias de organización gráfica, lectura rápida y dinámicas de lectura. (Vegas & Alva, 2008)

Es la decodificación o desciframiento del texto, esta visible en la lectura, personajes, fechas, acontecimientos, esta explícito en las causas y efectos en el texto, en este nivel el lector no realiza demasiado esfuerzo para extraer algún tipo de respuesta

Nivel inferencial: El texto esta de manera implícita, tanto deductivo como inductivo; el lector puede tener datos sobre, por lo tanto, su conocimiento anterior, incluido el idioma y el contenido, carece de la información necesaria para estar completo. Por otra parte, la "comprensión inferencial" se refiere al resumen de la idea a partir de factores los cuales no están claramente expresados en el texto (Pinzás, 2001).

Para comprender el nivel de inferencial, trabajamos cuando automatizamos nuestro conocimiento y aprendizaje, y nos pronunciamos en progreso o suposiciones sobre los problemas de información que proporcionan información de texto. "Significa que es

posible abarcarse más allá de su contenido y definir la interacción del lector con el texto" (Catalá et al, 2001).

Nivel crítico: Los lectores pueden discernir la intención del autor y la razón con sus propias palabras. Esto significa que el lector debe poseer la capacidad suficiente para la comprensión y referirse a ciertas características, esenciales de la información, así como formar ciertas interpretaciones concretas y fácticas de personajes, argumentos, tramas, seres, objetos o escenas. (Catalá et al, 2001)

Los estudiantes de dicho nivel pueden: emitir juicios sobre la realidad o la fantasía, distinguir entre hechos y opiniones, justificar un análisis de la intención del autor y evaluar su valor, idoneidad y aceptación. Por lo tanto, un buen lector debe ser capaz de derivar opiniones y juicios explícitos (Catalá et al, 2001)

En mencionado nivel crítico cada lector produce, enjuicia y valora el texto: forma y contenido, los procesos cognitivos que intervienen en este nivel demandan mayor complejidad.

3.2. Marco conceptual (palabras clave)

Meditación La meditación no significa "poner en blanco la mente", ni alejarse de los pensamientos negativos. Meditar significa aceptar las cosas como son; la aceptación de nuestras vidas es tal como lo han demostrado. Como una persona para aprender a andar en bicicleta o conducir, lo mejor es comprender la meditación a través de la práctica (asanas), no es algo que se aprenda en teoría, es imprescindible solo puedes aprender si tienes experiencia. (Pérez, 2019)

Concentración: En efecto muchas personas aprenden a concentrarse en las cosas del mundo, pero todos los esfuerzos tienden a analizar, sintetizar y comparar hechos e ideas, mientras la concentración requerida como preludeo indispensable a la meditación es concentrarse constantemente en las cosas o ideas elegidas de antemano, excluya a todos

los demás. Por lo tanto, debe ser fuerte incluso haga ejercicio vigorosamente para desarrollar la fuerza necesaria para reducir el estrés. (Humphreys, 1962)

Hatha yoga: Calle define que el yoga psicofísico (hatha-yoga) es el sistema de movimiento más perfecto de todos los tiempos coordina el cuerpo, sus funciones y energía. Tiene un montón de tecnología de purificación corporal y energética, en la que la realización también cumplió un papel. Atención importante. Estas tecnologías pueden prevenir enfermedades y regular funciones. (Calle, 1999)

Raja yoga: La ciencia del Raja Yoga nos proporciona principalmente observar el mundo interior. La herramienta es la mente trabaja la atención correcta y orientación yendo al mundo interior donde analizará la mente y descubrirá su funcionamiento, porque las raíces del corazón en el estado normal son como la luz solar dispersa, y cuando estén concentrados, la mente se iluminará. Este es nuestro único medio de conocimiento, todos lo usamos para comprender el mundo exterior hacia el mundo interior; pero el psicólogo debe observar el mundo interior. Al igual que un investigador que observa el mundo exterior tan meticulosamente, esto requiere mucho tiempo de práctica. (Climent, 1973)

Equilibrio y quietud: Calle en su libro mencionó que el cuidado adecuado del cuerpo y la mente busca el equilibrio, es decir, el orden y la armonía, en la organización cuerpo-mente y la energía que le da vitalidad. Este equilibrio debe incluso alcanzar toda la materia orgánica y los estados mentales y emocionales. Para los yoguis, la enfermedad es la destrucción del equilibrio natural. El cuerpo tiene su propio poder curativo natural, pero cuando se ven afectados por malos hábitos o los pensamientos dañinos o las actitudes desequilibradas destruyen la armonía natural de la mente y el cuerpo. (Calle, 1999)

Lectura: “La lectura sigue una secuencia en la cual el lector, basándose en la información recibida y sus conocimientos previos, va construyendo mentalmente una

estructura textual y enriqueciendo su comprensión personal al agregar nuevos conceptos” (Pinzás, 2001).

Comprensión lectora: “Es la capacidad cognitiva y puede definirse como el resultado del diálogo entre el texto y el lector, donde este último logra comprender lo que está leyendo y, al mismo tiempo, desarrolla diversas dimensiones cognitivas conocidas como nivel sobre comprensión lectora” (Catalá et al, 2001) (p.6).

Nivel literal: Cada lector debe poseer la capacidad necesaria para comprender y describir distintas características, así como captar el mensaje esencial de un texto y explicar los detalles relevantes relacionados con los personajes, argumentos, episodios, seres vivos, objetos o escenarios presentes en el mismo (Catalá et al, 2001).

Nivel inferencial: La comprensión inferencial se relaciona con la habilidad de sintetizar ideas a partir de factores que no se encuentran explícitamente expresados en el texto” (Pinzás, 2001).

Nivel crítico: Cada estudiante del mencionado nivel posee la capacidad de realizar las siguientes acciones: emitir juicios diferenciando entre hechos y opiniones, evaluar la validez para analizar la intención del autor, y valorar la conveniencia y la adopción. En consecuencia, un lector competente debe ser capaz de extraer opiniones y juicios explícitos del texto (Catalá et al, 2001).

CAPITULO III

HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. Hipótesis

a. Hipótesis general

La práctica del Hatha yoga mejora de manera significativa en la comprensión lectora en estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Señor de los Milagros Cusco-2022

b. Hipótesis específicas

- La práctica del Hatha yoga mejora de manera significativa el nivel literal de comprensión lectora en estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Señor de los Milagros Cusco-2022.
- La práctica del Hatha yoga mejora de manera significativa el nivel inferencial de comprensión lectora en estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Señor de los Milagros Cusco-2022.
- La práctica del Hatha yoga mejora de manera significativa el nivel crítico de comprensión lectora en estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Señor de los Milagros Cusco-2022.

3.2. Operacionalización de variables

Tabla 1 Operacionalización de la variable de Hatha yoga y comprensión lectora

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Sesiones Hatha Yoga	Dimensiones	Objetivo	Tiempo de duración de Hatha Yoga
Hatha Yoga	El Hatha Yoga: "yoga de la fuerza" Pero a menudo se le llama "yoga corporal" porque comienza con el cuerpo a través de asanas, que significa posturas que promueven el equilibrio y la conciencia corporal. (Lizama, 2015)	El Hatha yoga, es una disciplina, ya que contiene posturas de relajación dentro ello se maneja la alimentación, meditación, manejo de respiración, para lograr un equilibrio en la plano físico-mental y emocional.	Semana 1	<ul style="list-style-type: none"> - Postura del árbol - Postura de la montaña - Postura del perro - Postura de meditación - Postura del guerrero - Postura de la cobra 	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la relajación - Mejorar el equilibrio entre fuerza y flexibilidad - Mejorar la concentración 	<ul style="list-style-type: none"> - 60 min toda la sesión. - 5 min. para cada postura.
			Semana 2	<ul style="list-style-type: none"> - Postura de la diosa - Postura del árbol - Postura de Marichyasana III - Postura de meditación - Postura de la vaca y gato - Postura de Savasana 	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la relajación - Mejorar el equilibrio entre fuerza y flexibilidad - Mejorar la concentración 	
			Semana 3	<ul style="list-style-type: none"> - Postura de pranamasana - Postura Asana del zapatero - Postura Hasta Uttanasana - Postura la diosa - Postura media luna - Postura del guerrero - Postura Jathara Parivartanasana 	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la relajación - Mejorar el equilibrio entre fuerza y flexibilidad - Mejorar la concentración - Reducir el estrés 	
			Semana 4	<ul style="list-style-type: none"> - Postura Media Luna - Postura adahastasana - Postura la diosa - Postura de la plancha - Postura de la cobra 	<ul style="list-style-type: none"> - Mantener el equilibrio entre fuerza y flexibilidad - Mejorar el rendimiento académico y la concentración. - Reducir el estrés 	

	- Postura liberación del viento	- Mas flexibilidad
	- Postura medio loto	
	- Postura del guerrero	
Semana 5	- Postura liberación del viento	- Mantener el equilibrio entre fuerza y flexibilidad
	- Postura el árbol	- Mejorar el rendimiento académico y concentración.
	- Postura el camello	- Reducir el estrés
	- Postura el barco	- Mejorar la calidad del sueño.
	- Postura de la plancha	
	- Postura vasisthasana	

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Comprensión Lectora	La comprensión lectora es la interacción del lector y el texto porque coexiste una conexión entre unas ideas y otras. Por esta razón, los lectores deben comparar directa, indirecta y evaluativamente la información sobre el texto que leen. (Millán L., 2010, pág. 109)	Es la interacción entre el lector y el texto, en la cual, el estudiante comprende lo que lee de manera explícita, implícita y valorativo-critico.	Nivel Literal	<ul style="list-style-type: none"> Identifica idea principal Establece relaciones entre el título y el texto Fórmula relaciones y compara Elabora esquemas de transformación Clasifica ideas y conceptos Analiza la temática del texto Emite juicios respecto de lo leído 	<p>PRESTEST</p> <ol style="list-style-type: none"> Fundamentalmente, el texto trata acerca de... ¿El título se relaciona con la información del texto leído? ¿Qué palabras nuevas encontraste en el texto? Completa el cuadro de diferencias sobre las dos generaciones con la información que te brinda el texto: <hr/> <p>POST TEST</p>	<p>MINEDU</p> <p>De 18 a 20</p> <p>AD = Logro destacado</p> <p>De 15 a 17</p> <p>A = Logro</p> <p>De 11 a 14</p> <p>B = Proceso</p> <p>De 0 a 10</p> <p>C = Inicio</p>

1. ¿Cuál es la idea principal del texto?
2. ¿Qué opción presenta ideas dependientes de la siguiente, según la información que brinda el texto?
3. ¿Cuáles son los efectos de la lectura que apoyan la postura del autor? Completa el esquema
4. ¿Qué clase de palabra en primera persona se utiliza en la expresión que involucra al lector?
5. Sintetiza en una oración la postura del autor frente a la lectura.

Nivel Inferencial	<ul style="list-style-type: none"> • Decodifica la información • Formula inferencias • Identifica enunciados o aseveraciones • Identifica las falacias de razonamiento • Aplica los procesos de adquisición de conocimiento para descifrar el significado de una palabra desconocida 	PRES TEST
	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué significado presenta, la expresión “vínculo innato con la tecnología”? 2. Según el texto que se puede deducir del párrafo tres 3. En base al texto, que podemos inferir de la generación Z y Y 4. ¿Qué significa que los teléfonos sean 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Analiza la información novedosa • Identifica, analiza e interpreta la temática del texto 	<p>inteligentes y operativos?</p> <p>5. ¿Qué tipo de texto es? ¿Cómo lo supiste?</p> <hr/> <p>POS TEST</p> <p>1. ¿Qué mensaje nos brinda el autor en el texto?</p> <p>2. Según el enunciado, podemos interpretar....</p> <p>3. Que podemos interpretar de la frase siguiente: “Leer por placer”</p> <p>4. ¿Qué enunciados se infiere con respecto a lo que se expresa el autor en el texto “Placer y beneficios de la lectura”?</p> <p>5. ¿Cuáles son los efectos de la lectura que apoyan la postura del autor?</p> <p>6. ¿Qué quiso decir Borges con el paraíso sería algún tipo de biblioteca?</p>
<p>Nivel crítico</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Establece analogías • Establecer premisas a través del contenido de textos 	<p>PRE TEST</p> <p>1. ¿Te considerarías un integrante de la generación Smart? Explica qué características de las planteadas</p>

-
- Establece analogías del panorama general de la lectura y los sucesos externos. por el autor podrían reflejarse en ti o en alguien de tu entorno.
2. ¿Crees que es necesaria la presencia de datos estadísticos en el texto?
 3. ¿A qué conclusión llegaste con esta lectura?
 4. ¿Qué mensaje le darías a la nueva generación que viene?
 5. ¿Qué elementos han favorecido la claridad y objetividad del texto?

POS TEST

1. ¿Estás de acuerdo con el autor cuando afirma que la radio, el cine, la televisión, en algún momento se elevaron con los “verdugos de los libros”?
 2. ¿Cuál es tu opinión frente al autor cuando afirma “Verdugos de los libros”?
 3. ¿Consideras importante que el autor haya considerado en su texto el reporte del CERLALC? sustenta.
 4. Escribe un mensaje que relacione con la promoción de la lectura.
-

CAPITULO IV

METODOLOGÍA

1.1. Tipo y nivel de investigación

Por tipo de investigación de acuerdo a su finalidad fue *aplicativo*, donde reconoce a optimizar la comprensión lectora, a través de la aplicación del Hatha yoga y resuelve los principales problemas de la falta de concentración para una buena comprensión lectora en estudiantes de segundo grado de secundaria. Murillo (2008)

Enfoque De Investigación

El enfoque de investigación según su medición estadística es cuantitativo, donde a través del yoga se va a medir el nivel de comprensión lectora; se busca investigar de forma secuencial, lineal que lo menciona: Hernandez & Mendoza (2018)

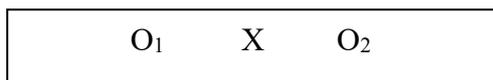
Nivel De Investigación

Para el nivel de estudio de acuerdo a la profundidad fue explicativo, porque posee por propósito medir de manera precisa sobre la variable dependiente (comprensión lectora) en estudiantes de segunda secundaria de modo que aparte de medir la dependiente, se medirá el efecto que brinda la aplicación del Hatha yoga con la finalidad de mejorar la comprensión lectora. Murillo (2008)

Diseño de investigación

El diseño para el estudio fue pre experimental, ya que, el primer caso se entiende como la medición del nivel de comprensión lectora y para el segundo caso se fundamenta la implementación de los talleres del Hatha yoga. Es pre experimental porque se ejecutó la implementación de hatha yoga que tiene como fin optimizar la comprensión lectora en los estudiantes en la educación secundaria.

La aplicación de este diseño tiene tres pasos para ser trabajados: 1 se realiza una medición previa de la variable dependiente (comprensión lectora, pre-test) **(O1)** 2. Se aplica la variable independiente (Hatha yoga) **(X)** a los sujetos del grupo; y, 3. Se realiza una nueva medición de la variable dependiente (comprensión lectora, post-test) **(O2)**. La representación gráfica del diseño pre experimental es de la siguiente manera, según Sánchez & Reyes (2015).



1.2. Población y unidad de análisis

a. Población de estudio

Según Carrasco (2019) por población se define como el grupo de los elementos (unidades de análisis) la cual pertenece al ámbito donde se desarrollará el trabajo de investigación.

La población del presente trabajo de investigación, está constituida por los estudiantes del ciclo VI (1ro y 2do grado del nivel secundario) de la Institución Educativa Privada Señor de los Milagros Cusco-2022.

A continuación, se presenta la cantidad de estudiantes:

Tabla 2 *Población de estudio*

Descripción			Sub total
Genero	M	F	
Estudiantes 1ro	18	10	28
Genero	M	F	
Estudiantes 2do	16	6	22
	Total		50

Fuente: Relación de matrícula de estudiantes del “Señor de los Milagros”-2022

b. Tamaño de muestra y técnica de selección de muestra

De acuerdo con Carrasco (2019) “Es un subgrupo o fragmento que representa a una población donde las características esenciales son objetivas y la reflejan fielmente, de modo que los resultados conseguidos sobre la muestra pueden sistematizarse a cada uno de los elementos”.

Para la presente investigación se considera un tamaño de muestra de 21 estudiantes del segundo 2do de secundaria, para ello se utilizó el método de muestro por conveniencia debido a la necesidad del estudio. (2019, p. 253).

Tabla 3 *Muestra de estudio*

Nivel y sec- ción	Sub total estu- diantes	Sub total estu- diantes	Total, de estu- diantes
2° única	15	6	21
genero	V	M	

Fuente: Nomina de matrícula “Señor de los Milagros” - 2022

1.3. Técnicas de recolección de información

Técnica: Encuesta

Esta técnica nos permitió la recopilación de datos, mediante preguntas que se elaboró con un orden lógico, por ello, se obtuvo resultados cuantitativos.

La encuesta fue validada por juicios de expertos en el que se plasmó preguntas abiertas, divididas en niveles: literal, inferencial y crítico.

Instrumento

El instrumento es un cuestionario (evaluación), lo cual, se presentó una serie de preguntas, se dio un pretest y luego un pos-test de comprensión lectora según los 3 niveles: literal, inferencial y crítico.

Baremación de datos

La escala de calificación según el Ministerio de Educación:

Tabla 4 *Escala de calificación nivel secundaria*

Calificación	Baremo
20- 18	Logro destacado
17 – 14	Logro esperado
13 – 11	En proceso
10 - 00	En inicio

Descripción de los baremos

Logro destacado. Es cuando el estudiante demostró el aprendizaje previsto, demostrando dominio y manejo de todas las áreas propuestas.

Logro esperado. Es donde los estudiantes están encaminados a lograr los aprendizajes conocidos, por la cual, se requirió una compañía durante el periodo sensato para su logro.

En proceso. Donde los estudiantes están encaminados a lograr el aprendizaje previsto, se requirió una compañía durante el periodo sensato para su logro.

En inicio. Donde el estudiante está desarrollando aprendizaje previsto o demuestra deficiencias en el aprendizaje por ello requiere más tiempo de comitiva del docente según al ritmo, así como el estilo para el aprendizaje. (Minedu)

1.4. Técnicas de análisis e interpretación de la información

Para este estudio se va realizar una tabla en las hojas de Excel para realizar la matriz de los datos, esta nos servirá para realizar el análisis observacional y aplicativo.

1.5. Técnicas para demostrar la verdad o falsedad de las hipótesis planteadas

Confiabilidad

Calcula el índice de confiabilidad, que indica que cuanto más cerca esté la herramienta de recolección de datos a la unidad, mostrará una confiabilidad muy alta, pero si

no está cerca de la unidad, puede mostrar datos heterogéneos y convertirse en un indicador que puede causar errores (George & Mallery, 2020).

El coeficiente alfa tiene valores entre 0 y 1 y consiste en el número de componentes de la escala (k) y la relación entre la covarianza media de los componentes y su varianza media. Llame i como cualquier componente de la escala (i=1, 2, ...,k), coeficiente alfa, la ecuación es:

$$\alpha = \frac{K}{K - 1} \left(\frac{\sum_{i=1}^K \sigma_{Y_i}^2}{\sigma_X^2} \right)$$

George & Mallery (2020) Afirman que alfa aumenta con el número de variables, por lo que no existe una interpretación establecida de qué alfa es aceptable. Una regla general que funciona en la mayoría de los casos es:

Tabla 5 Rangos de confiabilidad

Rangos	Magnitud
$\alpha > 0.9$	Excelente
$\alpha > 0.8$	Buena
$\alpha > 0.7$	Aceptable
$\alpha > 0.6$	Cuestionable
$\alpha > 0.5$	Pobre
$\alpha < 0.5$	Inaceptable

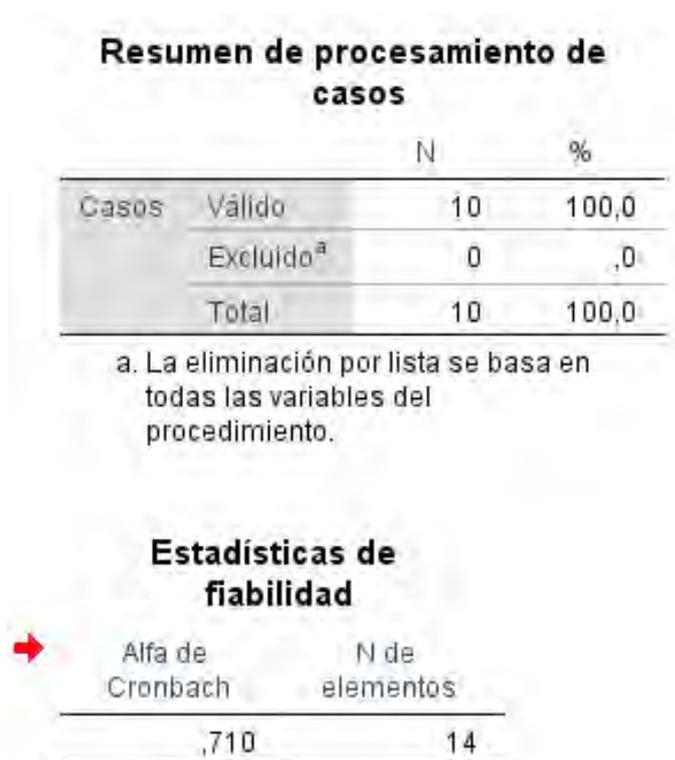
Fuente: (George & Mallery, 2020, p. 244)

Para ello, se seleccionó aleatoriamente a 10 estudiantes, a quienes se les asignó previamente la evaluación del Pre test, así mismo, luego de la aplicación de la estrategia “Hatha Yoga”, del mismo modo se efectuó en el Post test, Los resultados obtenidos son luego ingresados al software SPSS a través del visor de resultados, el cual nos muestra

tablas o ventanas que brindan los datos obligatorios para su correcta interpretación, como se muestra a continuación:

Determinación de fiabilidad del instrumento para valorar el grado de influencia del “Hatha Yoga en la comprensión lectora” de los estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa Señor de los Milagros - Cusco

Figura 1 Valoración de fiabilidad en el Pre test



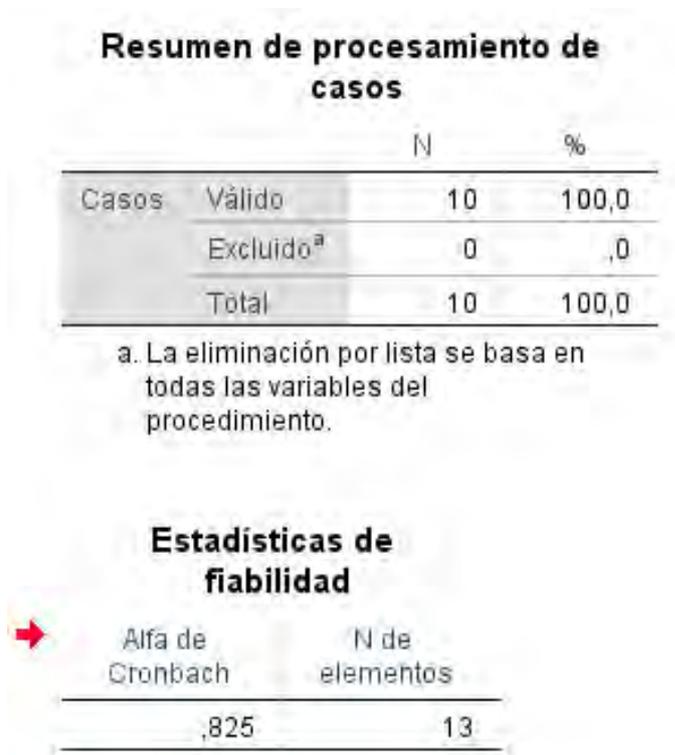
Fuente: Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

Valor Calculado:

$$\alpha = 0.710$$

Interpretación: El coeficiente alfa calculado está dentro del intervalo de confianza $\alpha = "0.710"$, por lo que el instrumento utilizado tiene una confiabilidad aceptable, por lo que el instrumento (pretest) recolectará datos completos y confiables.

Figura 2 Valoración de fiabilidad en el Post test



Fuente: Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

Valor Calculado:

$$\alpha = 0.825$$

Interpretación: El coeficiente alfa calculado está dentro del intervalo de confianza $\alpha = "0.825"$, por lo que el instrumento utilizado muestra una buena confiabilidad, por lo que el instrumento (después de la prueba) recopilará datos confiables totales.

CAPITULO V

RESULTADOS DE LA INVESTIGACION

1.6. Presentación de resultados

Se ha recopilado mucha información relevante para el estudio actual desde el inicio de la aplicación de la estrategia a través de evaluaciones previamente preparadas y validadas como el “Hatha Yoga” a los estudiantes del segundo grado nivel secundaria, con el fin de obtener información respecto a si existía influencia o no por parte del Hatha Yoga en el área curricular de Comunicación, más específicamente en el aspecto de la comprensión lectora y sus respectivas dimensiones, de esta manera poner en conocimiento las bondades aportes y beneficios que posee dicha estrategia en los estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa privada Señor de los Milagros, Cusco.

Para poder determinar y validar las respectivas hipótesis en la presente investigación, en primer lugar, se desarrollaron secuencias de actividades de relajación en un total de 30 sesiones las cuales fueron desarrolladas durante el año curricular 2022, previo a ello se aplicó una evaluación, con el fin de poder conocer el nivel de comprensión lectora que tenían los estudiantes, posteriormente, en algunas sesiones del área de Comunicación, se puso en práctica la técnica del Hatha Yoga, actividades que pretendían optimizar la concentración en cada una de las dimensiones de la comprensión lectora, al finalizar las sesiones y actividades, se volvió a tomar otra evaluación de salida a los estudiantes, con el fin de verificar si el nivel de la comprensión lectora y sus respectivas dimensiones había mejorado en relación la evaluación anterior.

Finalmente, se realizó el análisis descriptivo, de cada dimensión, además del análisis inferencial para poder validar las hipótesis que se plantearon en el presente estudio, mediante la ayuda de la hoja electrónica Excel Versión 2021 y del Software estadístico

SPSS Versión 26, nos permitió elaborar los gráficos tipo barra, con similares características de información de las tablas.

1.7. Datos descriptivos

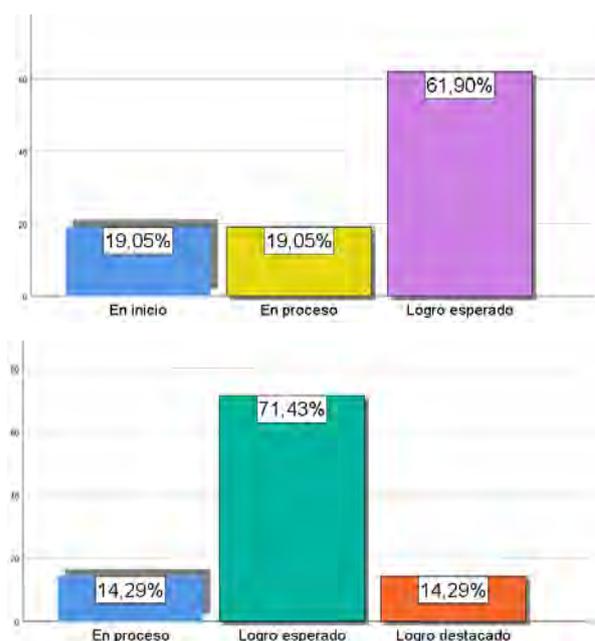
A. Nivel de Comprensión lectora

Tabla 6 Rangos Promedio de calificaciones Pre test – Post test – Comprensión lectora

PROMEDIO – PRE TEST			PROMEDIO – POST TEST		
Valido	F	%	Valido	F	%
En inicio	4	19,05	En inicio	0	0,00
En proceso	4	19,05	En proceso	3	14,29
Logro esperado	13	61,90	Logro esperado	15	71,43
Logro destacado	0	0,00	Logro destacado	3	14,29
Total	21	100,00	Total	21	100,00

Fuente: Resultados obtenidos mediante la hoja de cálculo Excel – 2021.

Figura 3 Promedio de calificaciones Pre test – Post test – Comprensión lectora



Fuente: Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

Interpretación:

De la tabla y figura, en cuanto a las calificaciones obtenidas por parte de los alumnos en cuanto al área de Comunicación (Ministerio de Educación, 2016) – tanto en el Pre Test como en el Post test, se puede observar que el nivel de las calificaciones que más predominan son; logro esperado con un 61,90%, en el Pre Test, mientras que en el Post test, el nivel de calificación que más predomina es el de logro esperado con un 71,43%,

lo cual indica que, si bien no se obtuvieron bajos promedios, tampoco se podría decir que obtuvieron altas calificaciones, por lo tanto se puede observar un incremento leve pero aceptable en los promedios respecto a la comprensión lectora y sus dimensiones.

1.8. Data inferencial

1.8.1. Pruebas de normalidad

Para Mishra et al. (2019), la distribución normal estándar es la distribución de probabilidad continua más importante, existen dos métodos principales para evaluar la normalidad: gráfico y numérico (incluidas las pruebas estadísticas). Hay varios métodos para probar la normalidad de los datos continuos, de los cuales, los métodos más comunes son la prueba de Shapiro-Wilk, la prueba de Kolmogorov-Smirnov, la asimetría, la curtosis, el histograma, el gráfico de caja, el gráfico P-P, el gráfico Q-Q, entre otros (Mishra et al., 2019). Las dos pruebas de normalidad de mayor uso, son la prueba de Kolmogorov-Smirnov y la prueba de Shapiro-Wilk. La prueba de Shapiro-Wilk es el método más apropiado para tamaños de muestra pequeños (< 50 muestras), mientras que la prueba de Kolmogorov-Smirnov se utiliza cuando $n > 50$ (Mishra et al., 2019, p. 70).

Criterio para determinar la normalidad:

$P\text{-valor} > \alpha \rightarrow$ La H_0 se Acepta \Leftrightarrow Datos provienen de una distribución normal

$P\text{-valor} \leq \alpha \rightarrow$ La H_0 se Rechaza \Leftrightarrow Datos No provienen de una distribución normal.

Tabla 7 Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Comprensión lectora Pre	,270	21	,000	,840	21	,003
comprensión lectora Post	,190	21	,046	,896	21	,029
Nivel literal Pre	,223	21	,008	,814	21	,001
Nivel literal Post	,262	21	,001	,832	21	,002
Nivel inferencial Pre	,202	21	,025	,905	21	,043
Nivel inferencial Post	,173	21	,100	,900	21	,035
Nivel crítico Pre	,234	21	,004	,880	21	,015
Nivel crítico Post	,264	21	,000	,814	21	,001

a. Corrección de significación de Lilliefors

Fuente: Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

Interpretación:

De acuerdo a los resultados obtenidos en la prueba de Shapiro-Wilk (para muestras menores a 50 datos) se puede observar:

En la comprensión lectora, el valor de $p= 0,003$, en el Pre test, mientras que para el Post test, el valor de $p= 0,029$.

De la misma manera en relación al nivel literal, el valor de $p= 0,001$, en el Pre test, mientras que para el Post test, el valor de $p= 0,002$.

En cuanto al nivel inferencial, el valor de $p= 0,043$, en el Pre test, mientras que para el Post test, el valor de $p= 0,035$.

Finalmente, respecto al nivel crítico, el valor de $p= 0,015$, en el Pre test, mientras que para el Post test, el valor de $p= 0,001$.

Se puede observar que, en la comprensión lectora al igual que es sus dimensiones realizadas junto a la técnica del “Hatha yoga” durante el año curricular 2022, NO cumplen con la distribución normal; entonces como todos los datos son menores al 0.050, la H_0 se Rechaza, por lo que podemos mencionar que; los datos No provienen de una distribución normal.

Con base en estos resultados, se decidió utilizar una prueba estadística no paramétrica que cumpla con el propósito de la prueba de hipótesis. Para ello se decidió utilizar la prueba de rangos mediante signo de Wilcoxon.

1.8.2. Pruebas de hipótesis mediante la prueba de los rangos con signo de Wilcoxon.

Sahngun (2016) menciona:

“...La prueba de rango con signo de Wilcoxon se realiza sumando el número de signos +, como en la prueba de una muestra. Si la hipótesis nula es verdadera, el número de signos + y el número de signos - debería ser casi igual” (p. 11).

La prueba de signos tiene la limitación de no poder reflejar el grado de cambio entre puntuaciones pareadas. La prueba de rangos con signos de Wilcoxon tiene más poder estadístico, porque no solo considera la dirección del cambio, sino que también ordena el grado de variabilidad entre las puntuaciones pareadas (Sahngun, 2016), la cual se halla a partir de la siguiente fórmula:

$$Z = \frac{\sum R_i - \mu_\omega}{\sigma_\omega}$$

Donde: μ_ω y σ_ω se obtienen aplicando:

$$\sigma_\omega = \sqrt{\frac{n(n+1)(2n+1)}{24}}, \quad \mu_\omega = \frac{n(n+1)}{4} \quad \text{y} \quad Z = \frac{\sum R_{i \min} - \mu_\omega}{\sigma_\omega}$$

$\sum R_i$ = suma del rango + o -

μ_ω = media aritmética de los rangos

σ_ω = desviación estándar de los rangos

Fuente: Elaboración propia, basada en (Pérez, 2008, p. 522)

Del mismo modo, (Flores-Ruiz et al., 2017) menciona que:

“... Cuando la distribución de datos cuantitativos no sigue una distribución normal también hay diferentes pruebas estadísticas con las que se comparan las medianas. La prueba de Wilcoxon se utiliza para comparar un grupo antes y después, es decir, muestras relacionadas” (p. 368).

1.8.3. Comparación de promedios en la comprensión lectora (Pre Test - Post Test) mediante la prueba estadística de Rangos de Wilcoxon

a) Hipótesis general:

H0: La práctica del Hatha yoga No mejora significativamente en la comprensión lectora en estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Señor de los Milagros Cusco-2022.

H1: La práctica del Hatha yoga mejora significativamente en la comprensión lectora en estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Señor de los Milagros Cusco-2022.

Tabla 8 Resumen de procesamiento de casos: *Comprensión lectora*

	Casos					
	Válido		Perdidos		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Promedios alcanzados en Comprensión lectora – Pre - Post test	21	100,0%	0	0,0%	21	100,0%

Fuente: Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

Tabla 9 Rangos: *Comprensión lectora*

	N	Rango promedio	Suma de rangos
Comprensión lectora – Rangos negativos	2 ^a	3,25	6,50
PRE Rangos positivos	18 ^b	11,31	203,50
Comprensión lectora – Empates	1 ^c		
POST Total	21		

a. Comprensión lectora - POST < Comprensión lectora - PRE

b. Comprensión lectora - POST > Comprensión lectora - PRE

c. Comprensión lectora - POST = Comprensión lectora - PRE

Fuente: Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

Tabla 10 Estadísticos de prueba: Comprensión lectora

Comprensión lectora (PRE – POST)	
Z	-3,734 ^b
Sig. asintótica (bilateral)	,000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos negativos.

Fuente: Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

Interpretación:

En la tabla se puede observar lo siguiente: se muestra la distribución de filas positivas, negativas e independientes y la suma de filas positivas y negativas.

Se puede observar diferencias entre los promedios de Post Test y el Pre Test, que obtuvieron los estudiantes del segundo grado de secundaria, a quienes se les evaluó en cuanto a su comprensión lectora. Es concurrente, y si hay una diferencia significativa entre las dos medias, el nivel de significancia es del 5% y el intervalo de confianza es del 95%. Finalmente, la prueba estadística presentó en este caso, el valor del coeficiente Z de -3.734 y la significancia del contraste (Sig. asintótica bilateral) es 0,000; menos de 0.05. Se logró declarar que las diferencias si son significativas, por lo tanto, la práctica del Hatha yoga mejora significativamente en la comprensión lectora en estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Señor de los Milagros Cusco-2022.

De esta manera, en este trabajo de investigación, se demostró que el uso adecuado y pertinente de la estrategia, hatha yoga en las sesiones de clase con los estudiantes, permitió que la competencia de comprensión lectora se optimice y con ello se obtuvo una mejora en la asimilación y comprensión de los textos que se les proporcionó a los estudiantes en las sesiones de clase.

b) Hipótesis específica 1:

H0: La práctica del Hatha yoga no mejoró significativamente en la comprensión lectora en su nivel literal en estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Señor de los Milagros Cusco-2022.

H1: La práctica del Hatha yoga mejoró significativamente en la comprensión lectora en su nivel literal en estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Señor de los Milagros Cusco-2022.

Tabla 11 *Resumen de procesamiento de casos: Comprensión lectora – Nivel Literal*

	Casos					
	Válido		Perdidos		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Promedios alcanzados en Comprensión lectora – Nivel Literal – Pre - Post test	21	100,0%	0	0,0%	21	100,0%

Fuente: Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

Tabla 12 *Rangos: Comprensión lectora – Nivel Literal*

	N	Rango promedio	Suma de rangos
Comprensión lectora – Nivel Literal – PRE Rangos negativos	1 ^a	2,50	2,50
Comprensión lectora – Nivel Literal – POST Rangos positivos	18 ^b	10,42	187,50
Comprensión lectora – Nivel Literal – POST Empates	2 ^c		
Comprensión lectora – Nivel Literal – POST Total	21		

a. Comprensión lectora – Nivel Literal - POST < Comprensión lectora – Nivel Literal - PRE

b. Comprensión lectora – Nivel Literal - POST > Comprensión lectora – Nivel Literal - PRE

c. Comprensión lectora – Nivel Literal - POST = Comprensión lectora – Nivel Literal - PRE

Fuente: Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

Tabla 13 *Estadísticos de pruebaa: Comprensión lectora – Nivel Literal*

Comprensión lectora – Nivel Literal (PRE – POST)	
Z	-3,738 ^b
Sig. asintótica (bilateral)	,000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos negativos.

Fuente: Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

Interpretación:

En la tabla se puede observar lo siguiente: se muestra la distribución de filas positivas, negativas e independientes y la suma de filas positivas y negativas.

Se puede observar diferencias entre los promedios de Post Test y el Pre Test, que obtuvieron los estudiantes del segundo grado de secundaria, a quienes se les evaluó en cuanto a su comprensión lectora en el nivel literal. De acuerdo si hay una diferencia significativa entre las dos medias, el nivel de significancia es del 5% y el intervalo de confianza es del 95%. Finalmente, se brindan pruebas estadísticas, en este caso la razón Z es -3.738, y la significancia del contraste (Sig. asintótica bilateral) es 0,000; menos de 0.05. Se puede declarar que las diferencias si son significativas, por lo tanto, la práctica del hatha yoga mejoró significativamente en la comprensión lectora en su nivel literal en estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Señor de los Milagros Cusco-2022.

De esta manera, el presente trabajo de investigación, demostró que el uso adecuado y pertinente de la estrategia, Hatha yoga en las sesiones de clase con los estudiantes, permitió que la competencia de comprensión lectora en su nivel literal se optimizó y mejoró en la revisión de los textos para que posteriormente los estudiantes dispongan una facilidad en la comprensión de los textos utilizados en las actividades académicas.

c) Hipótesis específica 2:

H0: La práctica del Hatha yoga no mejoró significativamente en la comprensión lectora en su nivel inferencial en estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Señor de los Milagros Cusco-2022.

H1: La práctica del Hatha yoga mejoró significativamente en la comprensión lectora en su nivel inferencial en estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Señor de los Milagros Cusco-2022.

Tabla 14 *Resumen de procesamiento de casos: Comprensión lectora – Nivel Inferencial*

	Casos					
	Válido		Perdidos		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Promedios alcanzados en Comprensión lectora – Nivel Inferencial – Pre - Post test	21	100,0%	0	0,0%	21	100,0%

Fuente: Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

Tabla 15 *Rangos: Comprensión lectora – Nivel Inferencial*

	N	Rango promedio	Suma de rangos
Comprensión lectora – Rangos negativos	3 ^a	5,00	15,00
Nivel Inferencial – PRE Rangos positivos	15 ^b	10,40	156,00
Comprensión lectora – Empates	3 ^c		
Nivel Inferencial – Total	21		
POST			

a. Comprensión lectora – Nivel Inferencial - POST < Comprensión lectora – Nivel Inferencial - PRE

b. Comprensión lectora – Nivel Inferencial - POST > Comprensión lectora – Nivel Inferencial - PRE

c. Comprensión lectora – Nivel Inferencial - POST = Comprensión lectora – Nivel Inferencial - PRE

Fuente: Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

Tabla 16 *Estadísticos de prueba: Comprensión lectora – Nivel Inferencial*

Comprensión lectora – Nivel Inferencial (PRE – POST)	
Z	-3,124 ^b
Sig. asintótica (bilateral)	,002

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos negativos.

Fuente: Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

Interpretación:

En la tabla se puede observar lo siguiente: se muestra la distribución de filas positivas, negativas e independientes y la suma de filas positivas y negativas.

Se puede observar diferencias entre los promedios de Post Test y el Pre Test, que obtuvieron los estudiantes del segundo grado de secundaria, a quienes se les evaluó en cuanto a su comprensión lectora en el nivel inferencial. De acuerdo si hay una diferencia significativa entre las dos medias, el nivel de significancia es del 5% y el intervalo de confianza es del 95%. Finalmente, proporcione la prueba estadística, en este caso la relación Z, que es -3.124, y la significancia del contraste (Sig. asintótica bilateral) es 0,002; menos de 0.05. Se declara que las diferencias si son significativas, por lo tanto, la práctica del Hatha yoga se optimizó significativamente en la comprensión lectora en su nivel inferencial en estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Señor de los Milagros Cusco-2022.

De esta manera, el presente trabajo de investigación, demostró que el uso adecuado y pertinente de la estrategia, Hatha yoga en las sesiones de clase con los estudiantes, permitió que la competencia de comprensión lectora en su nivel inferencial se optimice y mejoré su análisis de los textos que se les brindó en las sesiones de clase, esto les ayudó para desarrollar el pensamiento crítico de los estudiantes aportando a su capacidad de analizar la información que lee dentro de los textos.

d) Hipótesis específica 3:

H0: La práctica del Hatha yoga No mejoró significativamente en la comprensión lectora en su nivel crítico en estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Señor de los Milagros Cusco-2022.

H1: La práctica del Hatha yoga mejoró significativamente en la comprensión lectora en su nivel crítico en estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Señor de los Milagros Cusco-2022.

Tabla 17 Resumen de procesamiento de casos: Comprensión lectora – Nivel Crítico

	Casos					
	Válido		Perdidos		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Promedios alcanzados en Comprensión lectora – Nivel Crítico – Pre - Post test	21	100,0%	0	0,0%	21	100,0%

Fuente: Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

Tabla 18 Rangos: Comprensión lectora – Nivel Crítico

	N	Rango promedio	Suma de rangos
Comprensión lectora – Nivel Crítico – PRE Rangos negativos	4 ^a	9,88	39,50
Comprensión lectora – Nivel Crítico – POST Rangos positivos	16 ^b	10,66	170,50
Comprensión lectora – Nivel Crítico – POST Empates	1 ^c		
Total	21		

a. Comprensión lectora – Nivel Crítico - POST < Comprensión lectora – Nivel Crítico - PRE

b. Comprensión lectora – Nivel Crítico - POST > Comprensión lectora – Nivel Crítico - PRE

c. Comprensión lectora – Nivel Crítico - POST = Comprensión lectora – Nivel Crítico - PRE

Fuente: Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

Tabla 19 Estadísticos de prueba: Comprensión lectora – Nivel Crítico

Comprensión lectora – Nivel Crítico (PRE – POST)	
Z	-2,452 ^b
Sig. asintótica (bilateral)	,014

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos negativos.

Fuente: Resultados obtenidos del software estadístico SPSS V-26.

Interpretación:

En la tabla se puede observar lo siguiente: se muestra la distribución de filas positivas, negativas e independientes y la suma de filas positivas y negativas.

Se puede observar diferencias entre los promedios de Post Test y el Pre Test, que obtuvieron los estudiantes del segundo grado de secundaria, a quienes se les evaluó en cuanto a su comprensión lectora en el nivel crítico. De acuerdo si hay una diferencia significativa entre las dos medias, el nivel de significancia es del 5% y el intervalo de confianza es del 95%. Finalmente, proporcione la prueba estadística, en este caso la relación Z, que es -2.452, y la significancia del contraste (Sig. asintótica bilateral) es 0,014; menos de 0.05. Se puede declarar que las diferencias si son significativas, por lo tanto, la práctica del Hatha yoga influye significativamente en la comprensión lectora en su nivel crítico en estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Señor de los Milagros Cusco-2022.

De esta manera, en este trabajo de investigación, se pudo demostrar que el uso adecuado y pertinente de la estrategia, Hatha yoga en las sesiones de clase con los estudiantes, permitirá que la competencia de comprensión lectora en su nivel crítico, se optimice y con ello se tendrá un impacto positivo sobre la valoración y formación de juicio propio de los estudiantes aportara a mejorar la habilidad de brindar respuestas subjetivos sobre hechos, contextos presentes dentro de los texto que se analizaran en las sesiones de clase.

DISCUSIÓN

De acuerdo con los resultados obtenidos para el objetivo general, se determina el efecto de la práctica del Hatha yoga como estrategia mejora de manera significativa en la comprensión lectora en estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Señor de los Milagros Cusco-2022, esto debido a que, si hay una diferencia significativa entre las dos medias, el nivel de significación es del 5 % y el intervalo de confianza es del 95 %. Finalmente, se obtienen pruebas estadísticas, en este caso la razón Z es -3.734, y la significancia del contraste (Sig. asintótica bilateral) es 0,000; menos de 0.05, por lo que se rechaza a hipótesis nula. Dichos resultados son similares y concuerdan con el estudio de Vílchez (2019) donde indica que de los 95 encuestados, el 83,2% están en un nivel malo de comprensión lectora, el 5,3% está en nivel regular, el 7,4% está en un nivel bueno y el 4.2% está en un nivel excelente en cuanto a la comprensión lectora de los estudiantes. Esto se puede fundamentar con la teoría de Lizama (2015) donde indica que Hatha yoga hace referencia a que el yoga son las técnicas o métodos para alcanzar la unión o integración armónica de todos los estratos del ser humano, es decir, el cuerpo, la mente y el espíritu; también se entiende como la integración del individuo con el universo o el cosmos, por lo que tendría un impacto positivo sobre los estudiantes mejorando su comprensión lectora.

De acuerdo con los resultados obtenidos para el objetivo específico 1, se determina que la práctica del Hatha yoga mejora de manera significativa en el nivel literal en estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Señor de los Milagros Cusco-2022. Esto debido a que, si hay una diferencia significativa entre las dos medias, el nivel de significación es del 5 % y el intervalo de confianza es del 95 %. Finalmente, se brindan pruebas estadísticas, en este caso la razón Z es -3.738, y la

significancia del contraste (Sig. asintótica bilateral) es 0,000; menos de 0.05, por lo que se rechaza a hipótesis nula. Dichos resultados son similares y concuerdan con el estudio de Durango & Zarina (2019) donde indica que según los resultados a la evaluación en el pre-test y el post-test, demuestran que el nivel literal en el primero ascendió a 16,85%, y el segundo correspondió a 13,49%. Comparando estos dos resultados, se evidencia una involución de 3,36% en este nivel, se identificó información destacada en textos, como la capacidad de reconocer detalles destacados de forma explícita, estructura semántica básica y dominio del lenguaje cotidiano, características de la vida académica, etc. Esto se puede fundamentar con la teoría de Vegas y Alva (2008) donde indica que es el que nuevamente recupera la información del texto, aunque puede ser reorganizado, sintetizado, esquemáticamente o resumido. Este nivel implica identificar todo lo que aparece claramente en el texto, lo que significa enseñar a los alumnos a identificar la idea principal, la relación causal entre las ideas secundarias, influyendo así positivamente en los alumnos y mejorando su comprensión del lector.

De acuerdo con los resultados obtenidos para el objetivo específico 2, se interpreta que la práctica del Hatha yoga optimiza de manera significativa en el nivel inferencial en estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Señor de los Milagros Cusco-2022, esto debido a que, si hay una diferencia significativa entre las dos medias, con un nivel de significación del 5% y un intervalo de confianza del 95%. Finalmente, se muestra la prueba estadística, en este caso el valor del coeficiente Z con -3.124, así como la significancia del contraste (Sig. asintótica bilateral) es 0,002; menos de 0.05 en el nivel inferencial, por lo que se rechaza a hipótesis nula. Dichos resultados son similares y concuerdan con el estudio de Durango & Zarina (2019) donde indica que el primer resultado es 8,24% y el segundo resultado es 13,32%: se observa una variación de 5,08%, especialmente en las preguntas 13, 20 y 21, los lectores comprenden

completamente el contenido del texto, ya sean inferencias, juicios o asociaciones, sin embargo, se observó que el 76,10% de los analizados tenían serios problemas en la asociación de ideas, en reconocer los juicios de los demás y conectarlos con su propio conocimiento para formar hipótesis y crear nuevas ideas. Esto se puede fundamentar con la teoría de Pinzás (2001) donde indica que el texto esta de manera implícita, tanto deductivo como inductivo; los lectores pueden tener datos sobre sus conocimientos previos, incluidos el idioma y el contenido, y por lo tanto carecer de la información necesaria para hacerlo completo. La comprensión inferencial se refiere a la síntesis de ideas a partir de factores que no se expresan de una manera específica. El texto debe ser claro para que pueda tener un efecto positivo en los estudiantes, mejorando su comprensión lectora.

De acuerdo con los resultados obtenidos para el objetivo específico 3, se evaluó que la práctica del Hatha yoga influye de manera significativa en el nivel crítico en estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Señor de los Milagros Cusco-2022. Esto debido a que, si hay una diferencia significativa entre las dos medias, el nivel de significación es del 5 % y el intervalo de confianza es del 95 %. Finalmente, proporcione la prueba estadística, en este caso la relación Z, que es -2.452, y la significancia del contraste (Sig. asintótica bilateral) es 0,014; menos de 0.05 nivel crítico-intertextual, por lo que se rechaza a hipótesis nula. Dichos resultados son similares y concuerdan con el estudio de Durango & Zarina (2019) donde indica que el resultado es un 4,19% para el primero y un 17,13% para el segundo, una diferencia de desarrollo del 12,94%. Resultados de las preguntas #3, 5 y 6 aporta un margen muy importante a este nivel, la intención de intercambio exponencial y una estrategia de texto para cada tipo de ciencia, y ocupa una posición clave, crea una opinión clara y comprende el análisis de los argumentos de los estudiantes, teniendo en cuenta las ideas del primer texto, muestra que ha actuado regularmente entre las personas aprobadas; y, en segundo lugar, grandes

dificultades en los reprobados. Esto se puede fundamentar con la teoría de Catalá et al. (2001) donde indica que el lector está en la capacidad de identificar la intención del autor y argumentar con sus propias palabras. Es decir, el lector debe ser lo suficientemente competente para comprender y referirse a ciertas características, la naturaleza de la información y para explicar ciertas características y hechos de los personajes, así como argumentos, trama, criaturas, objetos o escenas para el efecto. Efectos positivos en la comprensión lectora.

CONCLUSIONES

PRIMERA: De acuerdo con los resultados obtenidos, para el objetivo general se llega a la conclusión que la práctica del Hatha yoga mejora de manera significativa en la comprensión lectora en estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Señor de los Milagros Cusco-2022, esto debido a que, si hay una diferencia significativa entre las dos medias, el nivel de significación es del 5 % y el intervalo de confianza es del 95 %. Finalmente, se muestran pruebas estadísticas, en este caso la razón Z es -3.734 , y la significancia del contraste (Sig. bilateralmente asintomático) es $0,000$; menos de $0,05$, se rechaza la hipótesis nula.

SEGUNDA: De acuerdo con los resultados obtenidos para el objetivo específico 1 se llega a la conclusión que la práctica del Hatha yoga mejora de manera significativa en el nivel literal en estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Señor de los Milagros Cusco-2022. Esto debido a que, si hay una diferencia significativa entre las dos medias, el nivel de significación es del 5 % y el intervalo de confianza es del 95 %. Finalmente, se brindan pruebas estadísticas, en este caso la razón Z es -3.738 , y la significancia del contraste (Sig. bilateralmente asintomático) es $0,000$; menos de $0,05$, se rechaza la hipótesis nula.

TERCERA: De acuerdo con los resultados obtenidos para el objetivo específico 2 se llega a la conclusión que la práctica del Hatha yoga mejora de manera significativa en el nivel inferencial en estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Señor de los Milagros Cusco-2022, esto debido a que, si hay una diferencia significativa entre las dos medias, el nivel de significación es del 5 % y el intervalo de confianza es del 95 %. Finalmente, proporcione la prueba estadística, en este caso la relación Z , que es -3.124 , y la significancia del contraste (Sig. asintótica bilateral) es $0,002$; menos de $0,05$ a nivel de inferencia, rechazando la hipótesis nula.

CUARTA: De acuerdo con los resultados obtenidos para el objetivo específico 3 se llega a la conclusión que la práctica del Hatha yoga mejora de manera significativa en el nivel crítico en estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Señor de los Milagros Cusco-2022. Esto debido a que, si hay una diferencia significativa entre las dos medias, el nivel de significación es del 5 % y el intervalo de confianza es del 95 %. Finalmente, proporcione la prueba estadística, en este caso la relación Z, que es -2.452, y la significancia del contraste (Sig. asintótica bilateral) es 0,014; menor que el nivel intertextual crítico de 0.05, rechazando la hipótesis nula.

RECOMENDACIONES

PRIMERA: Se recomienda a las autoridades y a la plana docente de la Institución Educativa Privada Señor de los Milagros Cusco, que realicen un conjunto de estrategias metacognitivas; como la revisión del proceso lector, y siempre de la mano aplicando ejercicios de relajación y concentración (Hatha yoga) con el fin de evitar estrés y mejorar la comprensión lectora en los estudiantes.

SEGUNDA: Se recomienda a las autoridades y plana docente de la Institución Educativa Privada Señor de los Milagros Cusco, realizar un conjunto de estrategias metacognitivas como construcción global de representación mental, esto con el apoyo de talleres prácticos donde los estudiantes logren mejorar su nivel literal en la comprensión lectora.

TERCERA: Se recomienda a las autoridades y plana docente de la Institución Educativa Privada Señor de los Milagros Cusco, realizar un conjunto de estrategias metacognitivas como identificar palabras que necesitan ser aclaradas, esto con el apoyo de actividades prácticas donde los estudiantes logren desarrollar su nivel inferencial en los textos mediante su lectura.

CUARTA: Se recomienda a las autoridades y plana docente de la Institución Educativa Privada Señor de los Milagros Cusco, realizar un conjunto de estrategias metacognitivas como hacer predicciones sobre el contenido y generar un nivel crítico en cada lectura que se realice dentro de las sesiones de clase.

BIBLIOGRAFÍA

- Alcalá Navarrete, C. (2014). *Aportaciones del yoga: como mejora de los factores de aprendizaje*.
- Arias, F. (2012). *El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica*. Caracas: Episteme.
- AYE Asociación yoga en la escuela. (2014). *aYe Asociación yoga en la escuela*. aYe Asociación yoga en la escuela: <http://www.yogaenlaescuela.org/>
- Blay. (1984). *La lectura rapida*. Iberia: Barcelona.
- Calle, R. (1999). *EL GRAN LIBRO DEL YOGA*. Urano.
- Carrasco Díaz, S. (2019). *Metodologías de investigación científica*. San Marcos.
- Catalá et al. (2001). COMPARACIÓN DE LA COMPRENSIÓN LECTORA EN ALUMNOS DE CUARTO. *REVISTA IIPSI FACULTAD DE PSICOLOGÍA UNMSM*.
- Climent. (1973). *Raja yoga*. Editorial Kier.
- consejo al día. (18 de mayo de 2017). *consejo al día*. {fotografía}:
<https://consejoaldia.com/4-consejos-para-relajar-la-espalda-y-dormir-mejor/>
- educ.ar. (2005). *portal educativo argentino*. portal educativo argentino:
<https://www.educ.ar/noticias/etiqueta/portal-educativo>
- Fons. (2006). La lectura como basa de aprendizaje. *Revista digital para profesionales de la enseñazna*, 1.
- Gardner, H. (1991). *Inteligencias múltiples: La teoría en la práctica*. Barcelona: PAIDOS IBERICA.
- Goleman. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairos, S.A.
- Hernandez Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2018). *metodologia de la investigacion las rutas cuantitativa, cualitativa, mixta*. Ciudad de Mexico: Mexicana.
- Humphreys. (1962). *CONCENTRACIÓN Y MEDITACIÓN*. BIBLIOTECA UPASIKA.
- Iyengar. (2007). *Luz sobre los Yoga Sutras de Patañjali*. Barcelona: Kairos.
- Lizama. (23 de 06 de 2015). *TDX*. tesis Doctorals en Xarxa:
<https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/298326/all1de1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Llavata. (06 de junio de 2016). *Re-unir repositorio digital*. Re-unir repositorio digital:
<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2017/06/Colecci%C3%B3n-de-15-Fichas-gu%C3%ADa-de-las-posturas-de-yoga-para-ni%C3%B1os.pdf>

- Márquez, M. (2015). *Yoga y salud integral*. Ciudad de Mexico: primera edición México
- Marshall, T. S. (2009). *Yoga for Your Brain*. Puzzlewright.
- Millán, L. N. (Enero-Diciembre de 2010). Modelo didáctico para la comprensión de textos de educación básica. *Revista de Teoría y Didáctica de las Ciencias Sociales*(Nº 16), 109-133.
- MINEDU. (2013). ¿Cómo mejorar la Comprensión lectora en nuestros estudiantes? *INFORME PARA EL DOCENTE*, 3.
- Mora, U. (1980). *tecnicas para estudiar* (Vol. segunda edición). Lima: STUDIUM S.A.
- Munoz-Najar, M. (2018). *Efectos del programa Hatha yoga en el estrés percibido de estudiantes universitarios percibidos de una Universidad privada de Lima Metropolitana (Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Cayetano Heredia)*. Repositorio Institucional. repositorio.upch.edu.pe: <https://hdl.handle.net/20.500.12866/3836>
- Murillo. (2008). HACER DE LA EDUCACIÓN UN ÁMBITO BASADO EN. *REICE*, 9, 3.
- Núñez, N. (13 de Julio de 2012). *Yoga es mas escuela de yoga autorreferente*. {fotografia}: <https://yogaemas.com/posiciones-de-yoga-postura-para-liberar-el-viento-o-pavanamuktasana/>
- OCDE/PISA. (2006). Importancia de la lectura. *Revista digital para profesionales de la enseñanza*, 1.
- Paris. (04 de 06 de 2018). *Unir*. REPOSITORIO UNIR: <https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/6535/PARIS%20SERRA%20C%20MARINA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Pérez, D. (2019). *YOGA Y MEDITACIÓN*. Ciudad de Mexico.
- Pinzás. (2001). *Leer mejor para enseñar mejor*. Lima: Tarea.
- PISA . (03 de 12 de 2019). Perú mejora en prueba PISA 2018, pero sigue último entre los países de la región. *Perú mejora en prueba PISA 2018, pero sigue último entre los países de la región*.
- Portal.educ.ar del Estado Argentino. (07 de julio de 2005). *La importancia de la lectura comprensiva*. La importancia de la lectura comprensiva: <https://portal.educ.ar/debates/eld/lengua/publicaciones/la-importancia-de-la-lectura-comprensiva.php>
- Real Academia Española. (2012). *RAE*. RAE: <https://www.rae.es/>
- Ricalde, P. &. (2008). *Modulo de comunicacion. interactuamos con los textos. material autoinstructivo de capacitacion docente*. Lima: Universidad peruana Cayetano Heredia.
- RYE Recherche sur le Yoga dans l'Éducation. (1978). *RYE Recherche sur le Yoga dans l'Éducation*. RYE Recherche sur le Yoga dans l'Éducation: <https://rye-yoga.fr/>

Salud. (05 de 03 de 2019). El yoga, paso a paso: beneficios y recomendaciones. *Salud*.

Sánchez, H., & Reyes, C. (2015). *Metodología y Diseños en la Investigación Científica*. Business Supporth Aneth S.R.L.

Silva, S. (2012). ¿Cuanto y como valoran la lectura? *Artículo de estudiantes universitario*:. Retrieved 29 de enero de 2013, from www.leamosmas.com/2012/05/lectura-universitarios-el-tema-sigue-pendiente/

Smith. (1989). *Comprensión de la lectura: análisis psicolingüístico*. México: Trillas.

Vegas, & Alva. (2008). *Métodos y técnicas de comprensión lectora*. Lima: Ediciones San Marcos.

YOGAES.com. (2006-2021). *Yogaes.com*. {fotografía}: <https://www.yogaes.com/asanas/basicas.php?id=21&muestra=19>

Sitios web de internet

AYE Asociación yoga en la escuela. (2014). *aYe Asociación yoga en la escuela*. Obtenido de aYe Asociación yoga en la escuela: <http://www.yogaenlaescuela.org/>

consejo al día. (18 de mayo de 2017). *consejo al día*. Obtenido de {fotografía}: <https://consejoaldia.com/4-consejos-para-relajar-la-espalda-y-dormir-mejor/>

educ.ar. (2005). *portal educativo argentino*. Obtenido de portal educativo argentino: <https://www.educ.ar/noticias/etiqueta/portal-educativo>

Lizama. (23 de 06 de 2015). *TDX*. Obtenido de tesis Doctorals en Xarxa: <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/298326/all1de1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Llavata. (06 de junio de 2016). *Re-unir repositorio digital*. Obtenido de Re-unir repositorio digital: <https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2017/06/Colecci%C3%B3n-de-15-Fichas-gu%C3%ADa-de-las-posturas-de-yoga-para-ni%C3%B1os.pdf>

- Núñez, N. (13 de Julio de 2012). *Yoga es mas escuela de yoga autorreferente*. Obtenido de {fotografia}: <https://yogaemas.com/posiciones-de-yoga-postura-para-liberar-el-viento-o-pavanamuktasana/>
- Paris. (04 de 06 de 2018). *Unir*. Obtenido de REPOSITORIO UNIR: <https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/6535/PARIS%20SERRA%20C%20MARINA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Portal.educ.ar del Estado Argentino. (07 de julio de 2005). *La importancia de la lectura comprensiva*. Obtenido de La importancia de la lectura comprensiva: <https://portal.educ.ar/debates/eld/lengua/publicaciones/la-importancia-de-la-lectura-comprensiva.php>
- Real Academia Española. (2012). *RAE*. Obtenido de RAE: <https://www.rae.es/>
- RYE Recherche sur le Yoga dans l'Éducation. (1978). *RYE Recherche sur le Yoga dans l'Éducation*. Obtenido de RYE Recherche sur le Yoga dans l'Éducation: <https://rye-yoga.fr/>
- Silva, S. (2012). ¿Cuanto y como valoran la lectura? *Articulo de estudiantes universitario*. Recuperado el 29 de enero de 2013, de www.leamosmas.com/2012/05/lectura-universitarios-el-tema-sigue-pendiente/
- YOGAES.com. (2006-2021). *Yogaes.com*. Obtenido de {fotografia}: <https://www.yogaes.com/asanas/basicas.php?id=21&muestra=19>
- Miranda-Navales, M. G., & Villasís-Keever, M. Á. (2017). El protocolo de investigación VI: cómo elegir la prueba estadística adecuada. *Estadística inferencial. Revista Alergia México*, 64(3), 364–370. <https://doi.org/10.29262/RAM.V64I3.304>
- Ministerio de Educación. (2016). *Programa curricular de Educación Secundaria*.

Repositorio Institucional Del Ministerio de Educación; Minedu.
<https://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/4550>

Mishra, P., Pandey, C. M., Singh, U., Gupta, A., Sahu, C., & Keshri, A. (2019). Descriptive Statistics and Normality Tests for Statistical Data. *Annals of Cardiac Anaesthesia*, 22(1), 67. https://doi.org/10.4103/ACA.ACA_157_18

Pérez, H. E. (2008). Estadística para las ciencias sociales, del comportamiento y de la salud. In *Cengage LearningTM* (3a. edición). Cengage Learning,.

Sahngun, F. (2016). Nonparametric statistical tests for the continuous data: the basic concept and the practical use. *Korean Journal of Anesthesiology*, 69(1), 8. <https://doi.org/10.4097/KJAE.2016.69.1.8>

ANEXOS

a. Matriz de consistencia

HATHA YOGA PARA LA COMPRENSIÓN LECTORA EN ESTUDIANTES DEL SEGUNDO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA SEÑOR DE LOS MILAGROS CUSCO-2022.

PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS GENERAL	VARIABLES (dimensiones)	METODOLOGÍA
¿Cuál es el efecto de la práctica del Hatha yoga en la comprensión lectora en estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Señor de los Milagros Cusco-2022?	Explicar el efecto de la práctica del Hatha yoga en la comprensión lectora en estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Señor de los Milagros Cusco-2022.	La práctica del Hatha yoga mejora de manera significativamente en la comprensión lectora en estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Señor de los Milagros Cusco-2022	VARIABLE INDEPENDIENTE Hatha Yoga	Tipo: Aplicada Nivel: Estudio explicativo Enfoque: Cuantitativo Diseño: preexperimental
SUB PROBLEMAS ¿Cuál es el efecto de la práctica del Hatha yoga en la comprensión lectora en el nivel literal en estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Señor de los Milagros Cusco-2022?	OBJETIVOS ESPECÍFICOS Identificar el efecto de la práctica del Hatha yoga en el nivel literal en estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Señor de los Milagros Cusco-2022.	HIPÓTESIS ESPECÍFICOS La práctica del Hatha yoga mejora de manera significativa en la comprensión lectora en el nivel literal en estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Señor de los Milagros Cusco-2022.	VARIABLE DEPENDIENTE Comprensión lectora	Población: 50 Estudiantes del ciclo VI de secundaria de la Institución Educativa Privada Señor de los Milagros Cusco-2022. Muestra: 21 Tipo de muestreo NO Probabilística

<p>¿Cuál es el efecto de la práctica del Hatha yoga en la comprensión lectora en el nivel inferencial en estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Señor de los Milagros Cusco-2022?</p> <p>¿Cuál es el efecto de la práctica del Hatha yoga en la comprensión lectora en el nivel crítico en estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Señor de los Milagros Cusco-2022?</p>	<p>Explicar el efecto de la práctica del Hatha yoga en el nivel inferencial en estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Señor de los Milagros Cusco-2022</p> <p>Describir el efecto de la práctica del Hatha yoga en el nivel crítico en estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Señor de los Milagros Cusco-2022.</p>	<p>La práctica del Hatha yoga mejora de manera significativa en la comprensión lectora en el nivel inferencial en estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Señor de los Milagros Cusco-2022.</p> <p>La práctica del Hatha yoga mejora de manera significativa en la comprensión lectora en el nivel crítico en estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Señor de los Milagros Cusco-2022.</p>		<p>TÉCNICAS DE INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS</p> <p>Técnica Encuesta</p> <p>Instrumento: Cuestionario (evaluación)</p>
---	---	---	--	---

b. Rúbrica de Comprensión Lectora

Niveles de comprensión lectora	Siempre 4	Casi siempre 3	En ocasiones 2	Nunca 1
NIVEL LITERAL	Reconoce, identifica y localiza detalles (nombres, personajes, tiempo...) ideas principales, ideas secundarias, las relaciones causa-efecto, rasgos de los personajes, recuerda hechos, épocas, lugares...	Reconoce, identifica y localiza algunos detalles, tiene dificultades para reconocer las ideas secundarias, establece las relaciones causa-efecto, rasgos de los personajes. Recuerda hechos, épocas, lugares.	Reconoce, pero no identifica, ni localiza algunos detalles, tiene dificultades para las relaciones causa-efecto, confunde rasgos entre personajes.	Confunde las ideas secundarias con las principales, no hay relación causa-efecto, los personajes no le han quedado claros.
NIVEL INFERENCIAL	Reconoce la inferencia de detalles adicionales que el lector podría haber añadido, hace uso de ideas secundarias que permita determinar el orden los rasgos de los personajes o de características que no se formulan en el texto	Puede emitir conclusiones respecto a lo que no está presente en el texto requiere apoyo del docente para lograrlo.	Comenta con ayuda sus conclusiones, pero no hay organización de ideas, no hay secuencia y confunde personajes.	Copia partes del texto que no tienen relación con el cuestionario que se le presenta.
NIVEL CRÍTICO	Sus respuestas demuestran juicio sobre la realidad, fantasía y valores.	Realiza juicios, pero sus críticas son predecibles	Realiza juicios sin embargo su crítica no es profunda	No realiza juicios de valor sobre la lectura.

Nombre y apellidos:

No responde nada: 1 (Nunca)

Responde correctas uno o dos: 2 (En ocasiones)

Responde correctas dos o tres: 3 (Casi siempre)

Responde todas correctas: 4 (Siempre)

GENERACIÓN SMART: VIDAS TECNOSOCIALES

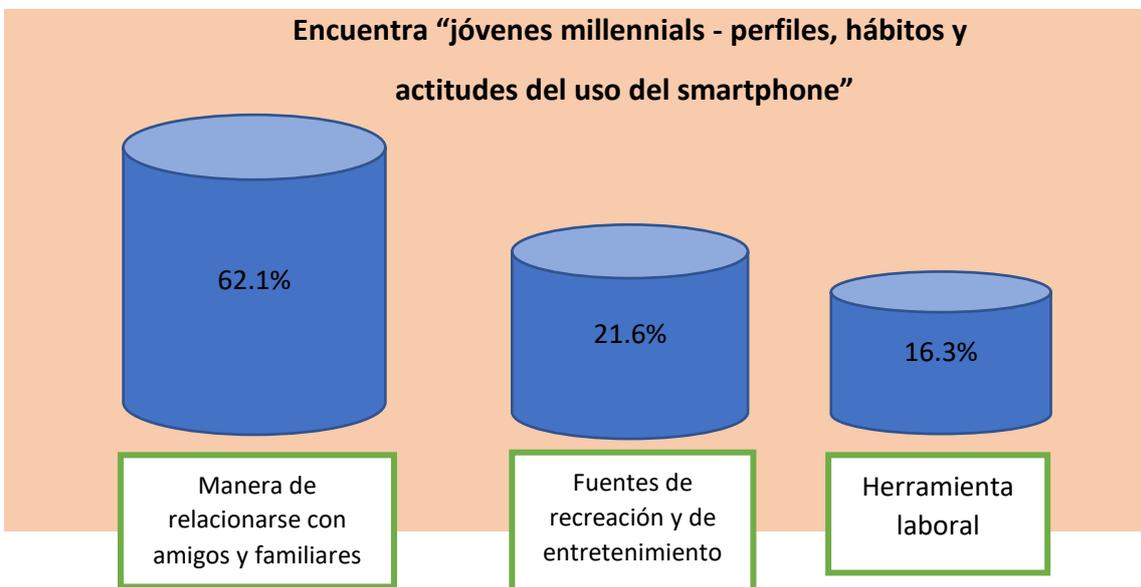
Los "millennials" tienen entre 20 y 29 años, poseen un vínculo *innato* con la tecnología y pasan al menos seis horas al día conectados al celular usando las redes sociales.

Hubo una época en que hombres y mujeres se veían a los ojos mientras conversaban y no estaban preocupados por responder correos electrónicos, por concretar reuniones o por estar pendientes de la vida de sus amigos a través de las redes sociales; en que los almuerzos familiares eran sagrados y no podían ser interrumpidos por nada; en que la jornada laboral acababa cuando se cruzaba el umbral de la puerta de la oficina. Eran tiempos en los que no existían los smartphones.

Se calcula que en el Perú hay más de 5500 000 teléfonos inteligentes operativos y que la mayoría es usada por jóvenes de entre 20 y 29 años, también conocidos como los "millennials" o Generación Y.

Se caracterizan por estar permanentemente conectados con el mundo, por su necesidad de estar informados, por utilizar siempre redes sociales y por su vínculo innato con la tecnología digital. Se estima que pasan 6 horas al día conectados a sus equipos. En este contexto, también pueden ser considerados como la Generación Smart.

Para ellos, sus celulares no son simples aparatos. Son un medio para estar vinculados con todo lo que les interesa, así lo demuestra el estudio "Jóvenes millennials - Perfiles, hábitos y actitudes del uso del smartphone", realizado por Futuro Labs en Lima y Callao. [...]



ROXANA SILVA

En: Diario El Comercio, 3 de abril de 2014 (adaptación)

COMPRESIÓN LECTORA

Después de leer el texto responde la siguiente actividad:

1. Fundamentalmente, el texto trata acerca de...
.....
2. ¿El título se relaciona con la información del texto leído?
.....
3. ¿Qué significa que los teléfonos sean inteligentes y operativos?
4. ¿Qué significado presenta, la expresión “vínculo innato con la tecnología”?
5. ¿Qué palabras nuevas encontraste en el texto?

.....

6. Completa el cuadro de diferencias sobre las dos generaciones con la información que te brinda el texto:

GENERACIÓN ANTERIOR	GENERACIÓN “Y”
•	•
•	•
•	•

7. Según el texto que se puede deducir del párrafo tres
.....
.....
8. En base al texto, que podemos inferir de la generación Z y Y
.....
.....
9. ¿Qué tipo de texto es? ¿Cómo lo supiste?
.....
.....
10. ¿Qué elementos te ayudo a entender con claridad el texto?
.....
11. ¿Te considerarías un integrante de la generación Smart? Explica qué características de las planteadas por el autor podrían reflejarse en ti o en alguien de tu entorno.
.....
12. ¿Crees que es necesaria la presencia de datos estadísticos en el texto?
.....
.....
.....

13. ¿A qué conclusión llegaste con esta lectura?

.....
.....

14. ¿Qué mensaje le darías a la nueva generación que viene?

.....
.....

POS-TEST

PLACER Y BENEFICIOS DE LA LECTURA

El último reporte del Centro Regional para el Fomento del Libro en América Latina y el Caribe (CERLALC) señala que los argentinos son los mayores lectores de libros de la región, mientras que los chilenos y peruanos encabezan las estadísticas como lectores de revistas y diarios, respectivamente.

Estas cifras ratifican los altos índices de lectoría de periódicos del país, considerando que uno de los diarios de mayor circulación en habla hispana es un diario chicha nacional, gracias entre otras cosas a su precio de 50 céntimos y los diversos premios que ofrece.

Debido a estos bajos indicadores de la lectura de libros en el país, se han realizado múltiples esfuerzos y campañas para promover el gusto por la lectura desde las escuelas, como el Plan Lector, los bibliomóviles, maratones de la lectura y bibliotecas en los parques zonales, etcétera.

El objetivo de estas campañas es, sin duda, llevar a los peruanos de toda edad el gusto de la lectura y difundir sus beneficios en las personas y la sociedad en su conjunto. Es sabido que el hábito de la lectura, por ejemplo, estimula la creatividad, potencia las memorias, aumenta la agilidad mental, activa los sistemas visuales y del habla, y reduce el nivel de estrés.

Asimismo, leer por placer ayuda al desarrollo profesional y facilita las relaciones sociales al generar temas de conversación.

Por todos estos beneficios, leer no solo es bueno para conocer más, si no que ayuda a nuestro organismo. Para muchos, vivir rodeados de libros es como una terapia. Ya decía el gran Borges que siempre imaginó que el paraíso sería algún tipo de biblioteca.

Sin embargo, el último siglo, el hábito de la lectura a tenido muchos “obstáculos” debido al desarrollo tecnológico. La radio, el cine, la televisión, en algún momento, se elevaron como los “verdugos de los libros”. Se decía que poco a poco la gente iba a olvidarse de los libros o relegarlos a un plano meramente académico. Pero ello no ocurrió.

Por otro lado, así como puede sorprender que en el Perú se lea más periódicos que libros, sorprende también que algunos países sean más lectores que otros. [...]

RICHAR CENTENO

En: Diario Oficial El Peruano, 2 de abril de 2014

COMPRESIÓN LECTORA

Después de leer el texto, realiza la siguiente actividad:

Marca la opción correcta

1. ¿Qué mensaje nos brinda el autor en el texto?

.....
.....

2. Que podemos interpretar de la frase siguiente: “Leer por placer”

.....
.....

4. ¿Cuál es la idea principal del texto?

.....
.....

5. **Según el enunciado, podemos interpretar....**

El problema de accesibilidad al libro en nuestro país se traduce en el alto índice de lectoría de diarios.

.....
.....

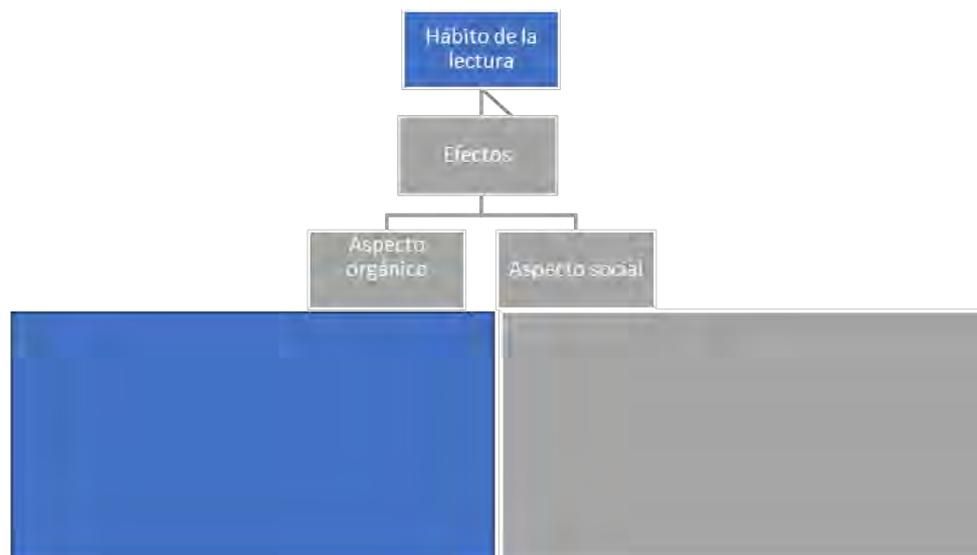
6. ¿Qué enunciados se infiere con respecto a lo que se expresa el autor en el texto “Placer y beneficios de la lectura”?

.....
.....

7. Sintetiza en una oración la postura del autor frente a la lectura.

8. **¿Cuáles son los efectos de la lectura que apoyan la postura del autor?**

Organízalos en el siguiente esquema



9. ¿Qué quiso decir Borges con el paraíso sería algún tipo de biblioteca?

10. ¿Qué clase de palabra en primera persona se utiliza en la expresión que involucra al lector?

11. Responde las siguientes preguntas y argumenta tus respuestas.

- ¿Estás de acuerdo con el autor cuando afirma que la radio, el cine, la televisión, en algún momento se elevaron con los “verdugos de los libros”?

- ¿Cuál es tu posición frente a la valoración de los medios de comunicación?

- ¿Consideras importante que el autor haya considerado en su texto el reporte del CERLALC?

12. Escribe mensajes como el siguiente que se relacionen con la promoción de la lectura.

5.3. CONSTANCIA DE INFORME DE ORIGINALIDAD

Aprobación pretest de expertos

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

I. DATOS INFORMATIVOS

Apellido y nombre del informante	Cargo o Institución donde labora	Nombre del instrumento de evaluación.	Autor del instrumento
Bellido Galanchi	Docente	Rubrica de comprensión lectora	Erika Esther Moriano Huamán Karin Julissa Laura Cruz
Título: Hatha yoga para la comprensión lectora en estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Señor de los Milagros Cusco-2022			

II. Aspectos de validación:

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE 0 - 20%	REGULAR 21-40%	BUENA 41-60%	MUY BUENA 61-80%	EXCELENTE 81-100%
CLARIDAD	El grado de dificultad y claridad es aceptable				X	
OBJETIVO	Las preguntas persiguen fines del objetivo general				X	
CANTIDAD	Los números de ítems son adecuados para el encuestado				X	
ORGANIZACIÓN	Existe una orden de los ítems				X	
SUFICIENCIA	Se deben mejorar los ítems.				X	
INTENCIONALIDAD	Los ítems permiten medir el problema de la investigación				X	
CONSISTENCIA	El instrumento responde al planteamiento del problema			X		
COHERENCIA	Los ítems están redactados de forma clara y precisa				X	
METODOLOGÍA	Las dimensiones que se han tomado en cuenta son adecuadas para la realización del instrumento				X	

III. OPINIÓN DE LA APLICACIÓN:

Procede su aplicación

IV. PROMEDIO DE LA VALIDACION:

Cusco, 04 de noviembre de 2022	23900704		984235032
Lugar y fecha	DNI	Firma del experto	Teléfono

Aprobación post test de expertos

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

I. DATOS INFORMATIVOS

Apellido y nombre del informante	Cargo o institución donde labora	Nombre del instrumento de evaluación.	Autor del instrumento
Bellido Calanchi Rocente		Rubrica de comprensión lectora	Erika Esther Moriano Huamán Karin Julissa Laura Cruz
Título: Matha yoga para la comprensión lectora en estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Señor de los Milagros Cusco-2022			

II. Aspectos de validación:

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE 0 - 20%	REGULAR 21-40%	BUENA 41-60%	MUY BUENA 61-80%	EXCELENTE 81-100%
CLARIDAD	El grado de dificultad y claridad es aceptable				+	
OBJETIVO	Las preguntas persiguen fines del objetivo general				X	
CANTIDAD	Los números de ítems son adecuados para el encuestado			X		
ORGANIZACIÓN	Existe una orden de los ítems				X	
SUFICIENCIA	Se deben mejorar los ítems.				+	
INTENCIONALIDAD	Los ítems permiten medir el problema de la investigación				A	
CONSISTENCIA	El instrumento responde al planteamiento del problema				+	
COHERENCIA	Los ítems están redactados de forma clara y precisa				X	
METODOLOGÍA	Las dimensiones que se han tomado en cuenta son adecuadas para la realización del instrumento			X		

III. OPINIÓN DE LA APLICACIÓN:

Procede su aplicación.

IV. PROMEDIO DE LA VALIDACION:

Cusco, 04 de noviembre de 2022	23900704		23900704
Lugar y fecha	DNI	Firma del experto	Teléfono

Aprobación pretest de expertos

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

I. DATOS INFORMATIVOS

Apellido y nombre del informante	Cargo o institución donde labora	Nombre del instrumento de evaluación.	Autor del instrumento
Palomina Gonzales, Niel Agripino	Docente UNSAAC	Rubrica de comprensión lectora	Erika Esther Moriano Huamán Karin Julissa Laura Cruz
Título: Hatha yoga para la comprensión lectora en estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Señor de los Milagros Cusco-2022			

II. Aspectos de validación:

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE 0-20%	REGULAR 21-40%	BUENA 41-60%	MUY BUENA 61-80%	EXCELENTE 81-100%
CLARIDAD	El grado de dificultad y claridad es aceptable			X		
OBJETIVO	Las preguntas persiguen fines del objetivo general				X	
CANTIDAD	Los números de ítems son adecuados para el encuestado				X	
ORGANIZACIÓN	Existe una orden de los ítems				X	
SUFICIENCIA	Se deben mejorar los ítems.				X	
INTENCIONALIDAD	Los ítems permiten medir el problema de la investigación				X	
CONSISTENCIA	El instrumento responde al planteamiento del problema				X	
COHERENCIA	Los ítems están redactados de forma clara y precisa				X	
METODOLOGÍA	Las dimensiones que se han tomado en cuenta son adecuadas para la realización del instrumento			X		

III. OPINIÓN DE LA APLICACIÓN:

El instrumento cumple con las propiedades y por lo tanto deben corregir la ortografía

IV. PROMEDIO DE LA VALIDACIÓN:

Cusco, 14 de octubre de 2020	40864783		984140783
Lugar y fecha	DNI	Firma del experto	Teléfono

Aprobación post test de expertos

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

I. DATOS INFORMATIVOS

Apellido y nombre del Informante	Cargo o Institución donde labora	Nombre del Instrumento de evaluación.	Autor del instrumento
Palomino Gonzales, Niel Agripino	Docente UNSAAC	Rubrica de comprensión lectora	Erika Esther Moriano Huamán Karin Julissa Laura Cruz
Título: Hatha yoga para la comprensión lectora en estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Señor de los Milagros Cusco-2022			

II. Aspectos de validación:

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE 0 - 20%	REGULAR 21-40%	BUENA 41-60%	MUY BUENA 61-80%	EXCELENTE 81-100%
CLARIDAD	El grado de dificultad y claridad es aceptable			X		
OBJETIVO	Las preguntas persiguen fines del objetivo general				X	
CANTIDAD	Los números de ítems son adecuados para el encuestado			X		
ORGANIZACIÓN	Existe una orden de los ítems				X	
SUFICIENCIA	Se deben mejorar los ítems.			X		
INTENCIONALIDAD	Los ítems permiten medir el problema de la investigación				X	
CONSISTENCIA	El instrumento responde al planteamiento del problema				X	
COHERENCIA	Los ítems están redactados de forma clara y precisa				X	
METODOLOGÍA	Las dimensiones que se han tomado en cuenta son adecuadas para la realización del instrumento				X	

III. OPINIÓN DE LA APLICACIÓN:

El instrumento cumple con todas las propiedades; no obstante, se debe mejorar la redacción (concordancia y tildes).

IV. PROMEDIO DE LA VALIDACIÓN:

489

Cusco, 14 de octubre de 2022	40869783		984140783
Lugar y fecha	DNI	Firma del experto	Teléfono

Aprobación pretest de expertos

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

I. DATOS INFORMATIVOS

Apellido y nombre del Informante	Cargo o institución donde labora	Nombre del instrumento de evaluación.	Autoras del instrumento
<i>Santesteban Flores, Indalecio</i>	<i>Docente UNSAAC</i>	Rubrica de comprensión lectora	Erika Esther Moriano Huamán Karin Julissa Laura Cruz
Título: Hatha yoga para la comprensión lectora en estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Señor de los Milagros Cusco-2022			

II. Aspectos de validación:

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE 0 - 20%	REGULAR 21-40%	BUENA 41-60%	MUY BUENA 61-80%	EXCELENTE 81-100%
CLARIDAD	El grado de dificultad y claridad es aceptable			X	X	
OBJETIVO	Las preguntas persiguen fines del objetivo general				X	
CANTIDAD	Los números de ítems son adecuados para el encuestado				X	
ORGANIZACIÓN	Existe una orden de los ítems				X	
SUFICIENCIA	Se deben mejorar los ítems.			X		
INTENCIONALIDAD	Los ítems permiten medir el problema de la investigación				X	
CONSISTENCIA	El instrumento responde al planteamiento del problema				X	
COHERENCIA	Los ítems están redactados de forma clara y precisa				X	
METODOLOGÍA	Las dimensiones que se han tomado en cuenta son adecuadas para la realización del instrumento			X		

III. OPINIÓN DE LA APLICACIÓN:

IV. PROMEDIO DE LA VALIDACIÓN:

Cusco, <i>17-10-2022</i>	<i>23869515</i>	<i>[Firma]</i>	<i>946737011</i>
Lugar y fecha	DNI	Firma del experto	Teléfono

Aprobación post test de expertos

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

I. DATOS INFORMATIVOS

Apellido y nombre del informante	Cargo o institución donde labora	Nombre del instrumento de evaluación.	Autoras del instrumento
<i>Stantesteban Flores, Indalecio</i>	<i>Docente UNSAAC</i>	Rubrica de comprensión lectora	Erika Esther Moriano Huamán Karin Julissa Laura Cruz
Título: Hatha yoga para la comprensión lectora en estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Señor de los Milagros Cusco-2022			

II. Aspectos de validación:

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE 0 - 20%	REGULAR 21-40%	BUENA 41-60%	MUY BUENA 61-80%	EXCELENTE 81-100%
<i>nd</i>						
CLARIDAD	El grado de dificultad y claridad es aceptable			X		
OBJETIVO	Las preguntas persiguen fines del objetivo general				X	
CANTIDAD	Los números de ítems son adecuados para el encuestado				X	
ORGANIZACIÓN	Existe una orden de los ítems				X	
SUFICIENCIA	Se deben mejorar los ítems.			X		
INTENCIONALIDAD	Los ítems permiten medir el problema de la investigación				X	
CONSISTENCIA	El instrumento responde al planteamiento del problema				X	
COHERENCIA	Los ítems están redactados de forma clara y precisa				X	
METODOLOGÍA	Las dimensiones que se han tomado en cuenta son adecuadas para la realización del instrumento				X	

III. OPINIÓN DE LA APLICACIÓN:

IV. PROMEDIO DE LA VALIDACIÓN:

Cusco,			
<i>17-10-2022</i>	<i>23869515</i>	<i>[Firma]</i>	<i>946737011</i>
Lugar y fecha	DNI	Firma del experto	Teléfono



CARTA DE ASESORAMIENTO

Cusco, 08 de junio del 2022

SEÑOR

DR. LEONARDO CHILE LETONA

DECANO DE LA FACULTAD DE EDUCACION Y CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO.

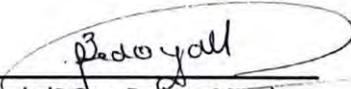
ASUNTO: Aceptación de asesoramiento de tesis de pregrado.

Presente:

Previo un atento saludo, por intermedio de la presente le comunico que acepto SESORAR el trabajo de tesis titulado: "HATHA YOGA PARA LA COMPRENSIÓN LECTORA EN ESTUDIANTES DE SEGUNDO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA SEÑOR DE LOS MILAGROS CUSCO -2022", a ser desarrollado por las bachilleres KARIN JULISSA LAURA CRUZ, con código universitario N° 164180 y ERIKA ESTHER MORIANO HUAMAN, con código universitario N° 160820 de la Escuela Profesional de Educación.

Agradeciendo la atención que brinde a la presente, y reiterándole mis cordiales saludos quedo de Ud.

Atentamente.



Dr. Juan de la Cruz Bedoya Mendoza
Docente de E.P. de Educación



I.E.P.M.X.
**Señor de
los Milagros**

"Hacia la excelencia
educativa con una
formación en valores"

"Año la Unidad, la Paz y el Desarrollo"

LA DIRECTORA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA MIXTA
"SEÑOR DE LOS MILAGROS", que suscribe.

CERTIFICA

Que la señorita **Erika Esther MORIANO HUAMÁN** con DNI N° 75872852, durante el año 2022 realizó prácticas pre profesionales de "HATHA YOGA PARA LA COMPRENSIÓN LECTORA EN ESTUDIANTES DEL SEGUNDO GRADO DE SECUNDARIA, con un total de 45 minutos, una vez por semana, dentro de dos meses en el horario de la asignatura de comunicación integral, en la Institución Educativa Privada Mixta "Señor de los Milagros" demostrando gran eficiencia y conocimiento en su trabajo, mereciendo el reconocimiento de los Directivos del plantel.

Se expide a petición de la parte interesada para los fines que viere por conveniente.

Cusco, 31 de marzo del 2023

MIRTHA IVONNE VELEZ PACHECO
DIRECTORA

Prueba pre test



Prueba pos test



