YOGA: ESTIMULACIÓN DE MEMORIA VISUAL Y AUDITIVA EN INFANTES DE 4 Y 5 AÑOS

Autores: Valencia Urbina Cristian Andres, Universidad de Pamplona, cristian.valencia2@unipamplona.edu.co

Autor de Correspondencia: Cristian Andres Valenccia Urbina ,cristian.valencia2@unipamplona.edu.co /producto derivado de INVESTIGACIÓN

Resumen:

Este estudio analiza cómo un programa de yoga puede estimular la memoria visual y auditiva en niños de 4 y 5 años de edad. el objetivo es mediante el diseño y la aplicación del programa de yoga se estimule las estructuras implicadas, evaluando su efectividad mediante la Batería Neuropsicológica para Preescolar (BANPE) en un diseño pretest-postest. La muestra está compuesta por 20 menores. Las sesiones incluyen posturas y ejercicios específicos para activar áreas claves del cerebro. Los resultados indican mejoras significativas en la memoria visual y auditiva de los participantes, confirmando la utilidad del yoga como herramienta cognitiva. No obstante, el estudio enfrenta limitaciones, como el tamaño reducido de la muestra y la falta de un grupo control, lo que resalta la importancia de realizar investigaciones futuras con mayor alcance y rigor metodológico para confirmar estos hallazgos.

Introducción:

El desarrollo cognitivo en la primera infancia constituye una ventana crítica para la adquisición de habilidades fundamentales que sustentan el aprendizaje a lo largo de la vida. Habilidades como la memoria visual y auditiva son canales primarios para procesar, codificar y recuperar información (Ardila y Rosselli, 2010; Rosselli et al., 2010). Las deficiencias en estos sistemas repercuten directamente en el rendimiento académico (Cuervo y Ordoñez, 2021). El yoga surge como una intervención accesible y fundamentada que combina asanas, pranayama y atención focalizada para potenciar la neuroplasticidad y los procesos mnésicos (García y Rodríguez, 2020; Palmer et al., 2019).

Objetivo:

Diseñar un programa de yoga focalizado a la estimulación de la memoria visual y auditiva para niños de 4 y 5 años, evaluando su efectividad mediante la Batería Neuropsicológica para Preescolar (BANPE) con aplicación pretest y postest.

Metodología:

Diseño cuantitativo experimental de tipo pretest-postest con un solo grupo. La muestra estuvo compuesta por 20 niños (60% niñas, 40% niños) de 4 y 5 años del CAIMIUP en Colombia. Se aplicó la prueba BANPE y los datos se procesaron en IBM SPSS v.27 empleando Shapiro-Wilk, la prueba de Wilcoxon, el coeficiente de correlación de Spearman y la U de Mann-Whitney (α=0,05).

Resultados:

Se observaron mejoras significativas y asociaciones positivas fuertes en la memoria visual, tanto en codificación ($\rho=0,790, p<0,001$) como en reconocimiento ($\rho=0,709, p<0,001$). En memoria verbal destacaron la codificación ($\rho=0,485, p=0,030$), la recuperación por claves ($\rho=0,754, p<0,001$) y el reconocimiento ($\rho=0,534, p=0,015$). No se hallaron diferencias estadísticamente significativas por sexo, indicando un beneficio generalizado.

Conclusión:

El estudio confirma que el yoga es una herramienta de estimulación cognitiva efectiva para mejorar la memoria visual y auditiva en la primera infancia, mostrando altos niveles de adaptación y participación en los infantes.

Palabras clave: Yoga, memoria visual, memoria auditiva, neuropsicología infantil, estimulación cognitiva.

Referencias

Ardila, A., y Rosselli, M. (2010). Neuropsicología clínica. El Manual Moderno.

Cuervo, L. A., y Ordoñez, M. P. (2021). El yoga como herramienta educativa: Efectos en la memoria y la concentración en niños. Editorial Universidad de Antioquia.

García, M., y Rodríguez, A. (2020). Impacto del yoga en el desarrollo cognitivo infantil. Revista de Educación y Desarrollo, 15(2), 45–62.

Llavata Pons, A. (2016). Estrategias de yoga en el aula para estimular la atención y memoria en niños. Universidad Internacional de La Rioja. https://reunir.unir.net