

OBJETIVOS ESPECIFICOS	CATEGORÍA	SUBCATEGORÍA	CRITERIOS DE OBSERVACIÓN POR SUBCATEGORÍA
<p>Analizar el desarrollo de las competencias socioemocionales en los niños y niñas de preescolar.</p>		<p>Conciencia emocional</p>	<p>Da a conocer su punto de vista ante los demás con respecto a las emociones y los argumenta. Los niños responden emocionalmente a los demás. Muestran signos de empatía y comprensión. Expresan y comunican sus sentimientos a través del lenguaje verbal y no verbal</p>

Diseñar e implementar talleres pedagógicos fundamentados en el Yoga para fortalecer las competencias de: conciencia emocional, autorregulación y autonomía emocional

Competencias socioemocionales

Regulación emocional

Reacciona a las diferentes formas de expresión cuando se manifiesta una emoción.

Demuestra habilidades para resolver conflictos de manera constructiva. Capacidad de los niños para controlar sus emociones, comportamientos impulsivos y regular su nivel de estrés. Interactúa con sus pares y coopera en actividades grupales

Desarrolla estrategias efectivas para afrontar situaciones problemáticas y encontrar soluciones.

<p>Evaluar la incidencia del yoga en el desarrollo de las competencias emocionales de los niños y las niñas</p>		<p>Autonomía emocional</p>	<p>Reacciona adecuadamente ante situaciones desafiantes, fracasos o cambios inesperados.</p>
		<p>Planeación</p>	<p>Se desarrollaron los momentos proyectados en las experiencias de yoga. Los materiales y recursos utilizados permitieron cumplir</p>
		<p>Organización</p>	<p>Se hizo uso adecuado de: logística, tiempo, roles y responsabilidades, comunicación, dinámicas de grupo.</p>

	El taller como estrategia pedagógica	Dirección	Estilo de liderazgo, conocimiento y habilidades técnicas. Capacidad para motivar y guiar Adecuada gestión del tiempo, clima emocional, feedback y correcciones, adaptabilidad.
		Coordinación	Creación de ambiente seguro y acogedor, fomento de autoconciencia, estímulo de la empatía, práctica de la regulación emocional, promoción del trabajo en equipo, integración de valores y principios éticos.
		Control y evaluación	Participación y compromiso, interacción grupal, retroalimentación, evolución individual, adaptación continua, registro de secciones y evaluación final.
	Yoga	Orígenes y fundamentos del Yoga. Apropriación de las posturas (asanas) en situaciones cotidianas.	Autoconciencia y Autoconocimiento Autorregulación Emocional Empatía y Habilidades Sociales Reducción de la Agresividad y la Violencia Mejora del bienestar general
		Beneficios del yoga en el desarrollo socioemocional en la infancia: Conciencia corporal, control de la respiración (pranayana), Participación de los talleres de yoga, meditación y concentración (mindfulness), relajación profunda.	
		Efectos del yoga en la escuela	

INSUMOS ENTREVISTA DOCENTE INICIAL D1	INSUMOS ENTREVISTA PADRES INICIAL D1	DIARIO DE CAMPO E1
<p>La docente en esta categoría de conciencia manifiesta en sus propias palabras lo siguiente: "El comportamiento de los niños es normal y acorde a su edad, son activos, participativos y eufóricos". sobre Los espacios que brinda para que los niños y niñas expresen sus experiencias y vivencias cuenta " espacio específico no, pero durante el desarrollo de las actividades algunos cuentan experiencias y cuando quieren que yo sepa algo de sus vidas" como tal no hay uno estiplado, pero durante el desarrollo de la clase ella permite su expresión. Ella cuenta que empatía como tal no hay, " Empatía como tal no se ve, ellos suelen ser egoístas y muy egocéntricos". a la pregunta que es una competencia socioemocional ella responde: "Es esa capacidad que tienen las personas en saber reconocer o identificar las emociones que sienten; es importante en el desarrollo de los niños por que aporta a la socialización y formación integral. se le pregunto sobre el estado de las competencias socioemocionales en su grado " las defino como parte fundamental del proceso integral y de educación que deben tener los niños y niñas desde los primeros años de vida.</p>	<p>Las madres de familias consideran en su mayoría que los niños son capaces de reconocer las emociones en los demás, ellos observan a las personas que los rodean, si ven a los adultos tristes preguntan qué tienen, y en su mayoría se contagian de ese sentimiento que ven en los demás, porque es la emoción que más rápido identifican. Consideran que los niños comprenden los sentimientos de las otras personas, no son capaces de comprender las normas sociales y emocionales, hay que estar recalándoles.</p>	<p>Inicialmente se nota que los niños reaccionan frente a las situaciones que se presentan expresando sus emociones, pero no las argumentan ni las explican claramente.</p> <p>Según Bisquerra esto que se observa es normal en el desarrollo de la conciencia emocional; es decir la habilidad de expresar y nombrar las emociones es algo que se va aprendiendo con el tiempo y la práctica; claro está que al inicio las infancias pueden presentar dificultad para expresar con palabras lo que sienten porque aún no han desarrollado o adquirido un vocabulario emocional y así mismo no están en la capacidad de pensar o reflexionar sobre sus emociones.</p> <p>Efectivamente, observamos que hay niños y niñas que tienen la dificultad para contar con palabras lo que están sintiendo lo que hace que en ocasiones acudan a reacciones impulsivas porque no pueden expresar lo que está sintiendo o pensando. Según la teoría, la habilidad para verbalizar emociones es clave para un óptimo desarrollo emocional. Según lo observado, los niños reaccionan de manera espontánea porque aún no tienen conciencia de sus emociones, aún no saben como gestionarlas y determinar que éstas influyen en su comportamiento y pensamientos. En la parte de empatía y comprensión los estudiantes no se interesan por lo que le sucede a los demás. Se observa que hay niños con dificultades para expresarse (timidez y dificultad para expresar correctamente las palabras; ahora bien, Bisquerra nos dice que la empatía es un valor que se construye progresivamente, y es por ello que en las primeras etapas de la infancia los niños y niñas se centran en ellos mismos, pero en la medida que desarrollan su conciencia emocional empiezan a comprender mejor las emociones de los demás y a reaccionar con mayor comprensión y empatía a lo que le sucede a los semejantes y el trabajar con talleres de yoga en la que se llevan a cabo actividades grupales y colaborativas favorece la comprensión tanto en el estado emocional de sí mismo como en los demás.</p> <p>En el segundo taller los niños y niñas tuvieron dificultades al argumentar, se muestran indiferentes ante las situaciones, para poder expresar sus sentimientos lo alcanzan a realizar a través de preguntas guiadas por la docente. En relación con la teoría, los niños están en una etapa en la que</p>

la docente en esta categoría nos cuenta lo siguiente: "cuando los saco al frente a conversar sobre sus experiencias, cantándoles cumpleaños cuando cumplen, exaltando sus buenas acciones" esto en cuanto a la forma de estimulación que ella realiza durante las clases para que se sientan importantes. cuando se le pregunto por la resolución de conflictos entre ellos no dijo: " la verdad se golpean, se pellizcan, se empujan, lloran". En cuanto a la capacidad que tienen los niños de regular sus emociones nos cuenta: " El control de los niños es muy bajo, pienso que por su corta edad no dimensionan la responsabilidad de sus actos y no son concientes de los mismos"

En un 100% de casos el manejo de las emociones de ira, tristeza o frustración los niños las demuestran llorando, tirando cosas y haciendo rabietas. En su mayoría los niños se calman cuando hablan con ellos, cuando le dan caricias y abrazos. Las madres cuando los niños están rabiosos les hablan, algunas los dejan solos para que se calmen ellos mismos. Ante situaciones desafiantes algunos lloran, otros se sienten impotentes y otros se cuestionan.

Se noto que los niños y niñas tienen marcadas solo dos emociones que son feliz y triste, las demás las viven dentro de su cotidianidad sin importar el lugar donde estén muestran su emoción; es decir que no hacen una comprensión entre sus emociones, pensamientos y comportamientos, y lo que nos dice Bisquerra: la regulación emocional implica la habilidad para manejar las emociones de manera adecuada, reflexionando acerca de la relación entre emoción, pensamiento y comportamiento y aplicar estrategias efectivas para enfrentar dichas emociones. De acuerdo con Bisquerra, la regulación emocional desarrolla diversas microcompetencias, tales como la expresión emocional apropiada y el impacto de ésta en los demás y en la observación los niños se les dificulta realizar actividades grupales y compartir sus materiales o implementos lo que hace que no haya una interacción positiva en el grupo y en sus compañeros. De igual manera se observa que los niños no son capaces de solucionar por si mismo los conflictos que tengan con los compañeros, sencillamente colocan las quejas a su maestra, lo que significa que no son capaces de manejar la situación de manera independiente y en contraste con la tarea encontramos que la regulación implica la capacidad para afrontar retos, dificultades y conflictos con habilidades de autoregulación. Esta vez se observa que los niños y niñas mostraron mas receptividad, entusiasmo y escucha asertiva en el desarrollo de las actividades, se notó más compromiso, interés, motivación y dedicación permitiendo ver en ellos más confianza y seguridad al expresarse y mostrar sus sentimientos y emociones; es decir que lo que nos dice Bisquerra acerca de la regulación emocional permite generar emociones positivas de manera consciente. Durante el taller se observa que los estudiantes siguen las instrucciones y se les facilita llegar a un estado de calma y tranquilidad, al momento de realizar la actividad de colorear la mandala demostraron la capacidad de calma para realizar el coloreado, pusieron en practica la motricidad fina demostrando habilidades de combinar colores de acuerdo a sus sentimientos y emociones del momento. Demostrando el goce por la actividad realizada. Respetaron turnos, tuvieron paciencia y buena

<p>Durante la entrevista preguntamos a la docente sobre las competencias que se deben trabajar en este grado, a lo que la maestra nos respondió "siento que las 3 se deben trabajar en este grupo por que como dije anteriormente ellos son muy egocentricos, no son empáticos y deben aprender a solucionar sus dificultades o situaciones problemáticas con los demás" además le consultamos sobre la vinculación de los padres de familia en el proceso educativo a lo que su respuesta fue " En las escuelas de padres, la realización de actividades institucionales y grupales"</p>	<p>La entrevista da a conocer que el 80 % de las madres considera que los niños si son capaces de reconocer sus emociones y solo 20% dicen que no, las madres en un 100% expresan que los niños no son independientes por que aún le hacen las cosas y por que son pequeños. En un 100% las entrevistadas hablan con los niños para que expresen sus emociones. algunos niños muestran timidez en expresar sus emociones y dicen que si son capaces de seguir instrucciones y regular su comportamiento.-</p>	<p>Según Bisquerra la autonomía emocional requiere una autogestión personal de emociones, es decir autoestima, automotivación, autoeficacia y responsabilidad; de igual manera es tener una imagen positiva de sí mismo y automotivarse para participar positivamente en diversas actividades y lo observado en la realización del taller es que los niños participan en su mayoría mostrando seguridad en sí mismo al momento de realizar las actividades, pero un niño se mostro aislado, apático y prefería siempre quedarse sentado observando lo que se hacía y hasta se escondía para no participar. Se observa que el niño llama la atención las actividades que son manuales, pintar, coloreado, lo que significa que el niño no ha desarrollado una autoestima ni siente autoeficacia emocional que haga que se motive y le permita interactuar y vincularse en las diferentes actividades con sus compañeros; teniendo en cuenta lo observado en relación a los demás niños activos en las actividades y en contraste con Bisquerra en el que nos dice que la autonomía emocional es sentirse capaz en las relaciones personales y asumir la responsabilidad de los propios actos.</p> <p>Se evidencia más apropiación y disfrute de las actividades, mostraron autonomía al expresar en su rostro las diferentes emociones, se observó que hacen relación del nombre de la emoción con su expresión corporal. En el muro de la libertad se noto el empoderamiento que tienen de sus emociones ya que realizaron un dibujo sin importar el tiempo, sin importar la estética, ni lo que los compañeros pensarán del mismo. Lo que significa que mostraron una automotivación ya que se involucraron en las actividades sin necesidad de la intervención constante de la maestra</p>
<p>Con relación a la estrategia que la docente usa para trabajar las emociones nos conto: "siento que lo hago de forma muy indirecta, siempre corrigiéndolos, hablándoles y haciéndoles ver sus faltas para poder corregir y motivando el buen trato, el respeto y la tolerancia"</p>		<p>Según Sosa. M (2002) "presenta una propuesta para organizar y</p> <p>Se cumplió con la organización establecida, aunque en ocasiones se extendía el tiempo de algunos talleres por circunstancias del contexto.</p>

<p>esto nos lo cuenta por que se le pregunto cómo promueve la conciencia, la regulación y la autonomía emocional en los niños. Al hablar de las actividades pedagogicas o recursos que utiliza para el desarrollo emocional en los niños nos conto. " juegos, videos, trabajo en equipo, compartir, juego de roles. La docente considera que los saberes importantes para el desarrollo de competencias socioemocionales son " siento que trabajar valores, normas de convivencia, juego de roles y trabajar la parte social (haciendoles conocer que forman parte de una comunidad y que son importantes)". A la pregunta cuales estrategias considera usted que fortalecen las competencias socioemocionales nos respondió lo siguiente " Pienso que el juego de roles, fortalece mucho el trabajo socioemocional, el semaforo del compromiso y el reconocimiento de las emociones que existen".</p>		<p>La docente se muestra habilidad y conocimiento frente a cada una de las secciones de yoga, es dinámica y realiza retroalimentación, lo que permite el cumplimiento del logro propuesto y de acuerdo con la teoría el taller permite adaptar el proceso pedagógico a la necesidad que se identifica en el grupo.</p> <p>Se observa que el aula de clases donde se aplican los talleres es un espacio agradable, seguro para el bienestar de los niños y niñas, con buena luz, ventilación y un espacio amplio; además cuenta con diferentes materiales que ayudan y facilitan la realización de las actividades propuestas, es decir en relación a lo que nos plantea Sosa: un ambiente</p> <p>Se evidencia la responsabilidad, compromiso, motivación e interés de la docente para con los estudiantes y sobre todo con aquellos que requieren de acompañamiento para lograr que se vinculen y participen de manera activa en las diferentes secciones y actividades y en contraste con la teoría esta evaluación continúa y retroalimentación son importantes para hacer seguimiento al proceso y ajustar la estrategia pedagógica según la necesidad.</p>
<p>En esta subcategoría la docente nos cuenta sobre las actividades que realiza para que los niños aprendan a manejar sus emociones a lo que su respuesta es la siguiente: "los coloco a realizar caritas en el espejo, los coloco para que reconozcan y realicen movimientos con su cuerpo. Además nos cuenta sobre sus conocimientos sobre el yoga " sirve para relajarse y concentrarse". Algunas veces ha utilizado el yoga, a lo que la docente responde " La verdad no, solo hacemos ejercicios de inhalar y exhalar." Ella considera pertinente el yoga: " pienso que si por que les ayudaría a controlarse y concentrarse"</p>		<p>Las posturas de yoga están enfocadas de acuerdo a cada competencia socioemocional que se pretende afianzar en los niños y niñas.</p>
		<p>Los niños y las niñas si son conscientes en la realización de las posturas de yoga y más aun de las limitaciones al realizarlas; ya que, al momento de la dificultad, decían que no, pero se les motivaba y mostraban y lo logran hacer. Guerra y Rovetto (2020) " el yoga en la escuela demuestra promover el bienestar personal, facilitar el desarrollo emocional y mejorar el desempeño escolar de los alumnos" se pudo notar la atención en las posturas y en la respiración, cambios de comportamiento, mejora en las relaciones con los demás, la colaboración, la empatía, el dialogo de las experiencias.</p>
		<p>Los niños y las niñas no son conscientes de los momentos de respiración, pero si se apropiaron de su utilidad al momento de una emoción negativa. En los dos primeros talleres, se notaron dispersos, desinteresados, distraídos, a partir de allí su participación fue masiva e iba creciendo según se iban realizando los talleres.</p>

INSUMOS ENTREVISTA DOCENTE FINAL D1	INSUMOS ENTREVISTA PADRES FINAL D1	HALLAZGOS Experiencias concretas que resultan significativas Contraste con los insumos teóricos
<p>La docente menciona que los niños han desarrollado nuevas competencias en torno a su conciencia emocional. Afirma que los niños son capaces de reconocer cuando están actuando mal e incluso piden disculpas cuando esto sucede, pues tienen conciencia de que lo que están haciendo no está bien.</p>	<p>Los padres expresan que los niños aumentaron el reconocimiento de sus emociones y las de los demás. Así mismo cuentan que los niños señalan e identifican porque se sienten de la forma en que se están sintiendo incluso mencionan la persona o situación que los hace sentir así. Los padres también afirman que los niños les preguntan porque se sienten bravos o tristes cuando ven estas emociones en sus rostros.</p>	<p>Luego de la aplicación de los talleres de yoga y en relación a la conciencia emocional, los estudiantes empezaron a identificar y nombrar sus emociones, ya no se refieren sólo a la emoción feliz y triste (ampliación del vocabulario emocional); de igual manera los niños muestran más empatía lo que les permite interactuar de manera más positiva, afectiva y significativa con sus compañeros (Mayor comprensión emocional). Otro hallazgo es que los niños reconocen cómo se sienten física y emocionalmente a través de movimientos expresan sus emociones (traducción de emociones a movimientos físicos), del mismo modo se fortalecieron los vínculos entre los miembros de la familia y los compañeros de la clase. (Mejora del bienestar familiar y general del grupo)</p> <p>"Abarca la capacidad de reconocer y comprender tanto nuestras propias emociones como las de los demás, así como el clima emocional de un entorno dado. Incluye aspectos como la identificación precisa de nuestras emociones, la habilidad para nombrarlas correctamente y la comprensión empática de las emociones de los demás. Además, implica la conciencia de la interacción entre emociones, pensamientos y comportamientos, reconociendo que estos elementos están interrelacionados y pueden influirse mutuamente". (Bisquerra, 2009)</p>

Algunos padres señalan que sus hijos se encuentran más tranquilos después de haber realizado los talleres. Afirman que se encuentran más calmados y que ya no suelen reaccionar tan violentamente como antes que tiraban las cosas o salían con groserías cuando se sentían molestos. Según las respuestas de los padres, varios niños tienen mejores relaciones con sus familiares y amigos debido a que reaccionan de mejor manera ante las situaciones.

Los niños participantes de los talleres de yoga han **mejorado en el manejo de sus emociones y reacciones impulsivas**, lo que se refleja en su capacidad para identificar y regular sus sentimientos. Los comportamientos disruptivos, como tirar objetos o usar groserías, han disminuido, lo que sugiere un mayor control de la ira, frustración y tristeza.

Las relaciones han mejorado, y los niños son más conscientes de cómo interactuar con los demás de manera pacífica y colaborativa. Se ha promovido una actitud de compartir, no pelear y cooperar con otros, así mismo pueden identificar y aplicar estrategias como hablar sobre sus emociones o utilizar técnicas de respiración para calmarse antes de reaccionar de manera negativa.

El hecho de que los niños compartan con sus madres lo que aprenden en los talleres refleja una **integración del aprendizaje a su entorno familiar**. Los padres indican que los niños están más calmados y demuestran un mejor manejo de sus emociones en situaciones cotidianas.

	<p>Las respuestas de los padres relatan que algunos niños ya no se dejan afectar por otros compañeros cuando los molestan. Comentan además que los niños y niñas entusiasmados con asistir al colegio y más comprometidos con hacer sus tareas y tener un mejor rendimiento académico.</p>	<p>Se fomenta la comunicación emocional; ya que las madres les hablan a los niños para que expresen sus emociones.</p> <p>Hay una expectativa sobre el concepto de autonomía. Investigar de forma más completa y exhaustiva el cómo las madres ayudan a los niños a expresar sus emociones.</p> <p>Analizar la timidez de algunos niños al expresarse. Se evidenció una buena apropiación y disfrute de las sesiones de yoga. El niño que se aislaba muestra inclinaciones artística y al parecer no se siente cómodo participando en grupo y al escoderse muestra inseguridad o timidez. Otro hallazgo fue que los niños se expresan libremente sin juicios.</p>
<p>La docente se siente muy emocionada aprendiendo de esta nueva estrategia y viendo como los niños disfrutaban de los talleres de yoga, dice que son muy interesantes. Ha notado cambios en los niños y más en esos que eran agresivos y eufóricos. Tales como: espontaneidad, bondad, empáticos, humanistas, más cariñosos y son capaces de pedir disculpas cuando cometen una falta. Estos talleres de yoga han mejorado sus</p>		

<p>actos cotidianos, las madres han venido a preguntar que si que se esta haciendo ya que los niños estan aprendiendo a controlarse, no pelean y que si los ven enojados dicen que respiren y cuenten hasta 10. los talleres de yoga impactaron positivamente mejorando las relaciones humanas, el valor de la amistad, respeto y tolerancia, además de la capacidad de comprender sus faltas y pedir disculpas y sobre todo la empatia para con los demás. Aconseja a los demás docente para incorporar el yoga en las actividades escolares y piensa que si en la primaria implementaran esta estrategia no hubiera tanto conflicto y mejorarian las familiares. Considera que el aspecto que ha mejorado del desarrollo socioemocional en los niños es la empatía, el autoconocimiento, la regulación de emociones y el conocimiento de las mismas. además de solucionar sus conflictos de forma autónoma. Se observan mejoras en el</p>	<p>Los padres recomiendan seguir haciendo uso de la herramienta pedagogica del taller para trabajar con los niños, la consideran adecuada y motivadora. La mayoría dice no tener observaciones respecto a la forma en que se trajaron las sesiones de Yoga.</p>	<p>un hallazgo con relacion a la estrategia pedagogica es el impacto que generó a nivel institucional; ya que es una estrategia novedosa en el sector rural, nunca se habia implementado talleres de yoga para ayudar a los niños con su proceso personal y emocional, debido a que en el currículo no se tiene en cuenta la educación emocional y al intervenir con una propuesta basada en yoga, se introduce un enfoque holístico por que permite la combinación de posturas físicas, respiración y meditación; el yoga fortalece el desarrollo físico, mental y emocional de los niños.</p>
	<p>Los padres manifiestan que es importante y util seguir usando el yoga para bajar la parte socioemocional con los niños. Expresan tambien que es bueno que ellos aprendan de cosas diferentes y que el colegio les brinde esos espacios de "ejercicio"</p>	<p>un hallazgo desde la practica de yoga es que los niños adquirieron la habilidad de nombrar y representar corporalmente las posturas , ademas de eso la manera de transferir los aprendizajes a los demás en su cotidianidad y en su entorno familiar. Otro hallazgo es la concentración y la calma, lo cual se logra desde las secciones de yoga han ayudado a los niños a lograr un estado de calma, aprendieron a enfocarse y a seguir instrucciones con mayor concentración lo que a mejorando su comportamiento en clase.</p>

CATEGORÍAS EMERGENTES	TRANSFORMACIONES PEDAGÓGICAS Y SOCIALES - CUADRO COMPARATIVO (ANTES Y DESPUES DE LAS INTERVENCIONES)
Ampliación del vocabulario emocional	<p>Aspecto: Vocabulario emocional. Antes: Sólo nombraban la emoción feliz y triste. Después: Ampliación e identificación de otras emociones (Frustración, Sorpresa, Ansiedad, Miedo, rabiaetc)</p> <p>Aspecto: Empatía. Antes: Muestran un poco de dificultad para reconocer y comprender las emociones de los otros. Después: Los niños muestran más empatía por lo que sienten los padres y compañeros.</p> <p>Aspecto: Interacciones sociales. Antes: Un poco egoista con los demás y eso hacía que se mirarán feo o pusieran queja. Después: Mejora en las relaciones, las cuales son más afectivas, comprensivas y apoyo mutuo entre compañeros. Aspecto: Expresión emocional. Antes: Los niños mostraban limitaciones al expresar sus sentimientos, y las nombraban pero no argumentaban lo que sentían. Después: Aprendieron a expresar a través del movimiento y gestos corporales para comunicar lo que sientes de manera más expresiva y verbalizada.</p> <p>Aspecto: Clima emocional del aula. Antes: la falta de conocimiento para aplicar estrategias efectivas para concientizar a los niños de la importancia de expresar las emociones. Después: Creación de un ambiente agradable, seguro y positivo</p> <p>Aspecto: Vínculos familiares. Antes: Algunos niños se mostraban tímidos o reacios a la manifestación de afecto por parte de algunos miembros de la familia. Después: La familia expresan que han notado cambios y son más concientes de que la familia es un lugar para expresar afecto y emociones.</p>

Transferencia de aprendizajes
Empoderamiento personal

Aspecto: Manejo de emociones. **Antes:** Los niños reaccionaban con llanto, rabietas, tiraban objetos o usaban groserías cuando estaban molestos. **Después:** Los niños utilizan estrategias de respiración y conteo para calmarse. Las rabietas y reacciones violentas han disminuido.

Aspecto: Comportamiento impulsivo **Antes:** Tiraban cosas o actuaban agresivamente ante el enojo o la frustración. **Después:** Los niños han aprendido a controlar sus impulsos, optando por una actitud más calmada y reflexiva.

Aspecto: Interacción con pares y familiares **Antes:** Relaciones con amigos y familiares a veces conflictivas, con tendencia a pelear o discutir. **Después:** Los niños cooperan más con los demás, promueven la amistad y el compartir, mostrando mejor convivencia.

Aspecto: Comunicación emocional **Antes:** Los niños no solían expresar sus emociones de manera clara ni reconocerlas en otros. **Después:** Los niños hablan de sus emociones con sus madres y ayudan a otros a reconocer y gestionar sus emociones.

Aspecto: Relaciones familiares **Antes:** Algunas madres se sentían impotentes o no sabían cómo ayudar a calmar a sus hijos. **Después:** Los padres observan una mejoría en las relaciones familiares, donde los niños son más calmados y menos reactivos.

Articulación del yoga en las planeaciones curriculares.	

RESPUESTA A LA PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	Comparación de los resultados con los objetivos del estudio
<p>Con esta investigación se implementaron diferentes instrumentos y talleres para dar respuesta a la pregunta ¿De qué manera el yoga puede ser utilizado como estrategia para desarrollar las competencias socioemocionales en los niños de preescolar de la I.ER Antonio Nariño en San Pedro de Urabá, Antioquia?</p> <p>Dando como respuesta que el yoga sí puede ser utilizado como una estrategia pedagógica efectiva para desarrollar las competencias socioemocionales en los niños y niñas, ya que mediante su práctica los estudiantes demostraron habilidades para comprender, regular y tener autonomía emocional en sí mismo y en los demás. De igual manera, se considera que tuvieron aprendizajes significativos en cuanto a la adquisición del vocabulario emocional, el desarrollo de habilidades de concentración, lo cual es fundamental para su aprendizaje y participación activa en clases, el trabajo en equipo que promueve la empatía, control de sus emociones y respetando las de los demás, así mismo se evidenció el desarrollo de la autoestima ya que los estudiantes aprendieron a reconocer sus logros personales, capacidades y sentirse orgullosos de sus habilidades, mejoraron la motricidad a través de las posturas y movimientos del yoga lo que permitió fortalecer su confianza; del mismo modo es conveniente resaltar que las sesiones de yoga ayudan a mejorar los ambientes de aula, siendo éstos más seguros, acogedores y saludables para los participantes. También se pudo observar y vivenciar como una nueva estrategia brinda iniciativa, apego y recursividad en el quehacer educativo, demostrando que es necesario nuevas pedagogías alternativas que enfatizan en los gustos e intereses de los niños, haciendo del aula de clases un laboratorio de posibilidades para aprender y formación integral del ser.</p>	<p>Fortalecer el desarrollo de competencias socioemocionales en los estudiantes de preescolar mediante el diseño y la implementación de una estrategia pedagógica basada en yoga la investigación demuestra que la implementación de yoga como estrategia pedagógica tuvo un impacto positivo y significativo en el desarrollo de las competencias socioemocionales de los niños de preescolar en la IER Antonio Nariño; los resultados son coherentes con el objetivo general establecido por que demuestra que esta estrategia no solo es efectiva, si no también necesaria para la formación integral de los estudiantes en edad preescolar. se evidencia el fortalecimiento de las competencias socioemocionales cuando los estudiantes demuestran la capacidad para identificar y expresar sus emociones, es decir, que va a lineado con el objetivo; de igual manera los niños aprendieron a tener buen manejo de las emociones utilizando técnicas de respiración aprendida en el yoga; así mismo, se fortaleció la empatía ya que los niños demuestran una mayor comprensión y apoyo hacia los demás y finalmente se manifiesta en los niños mayor confianza y autoestima.</p>



