

**Yoga: Estrategia para el Desarrollo de Competencias Socioemocionales en Niños de
Preescolar de la I.E.R Antonio Nariño en San Pedro de Urabá, Antioquia.**



**Bertha Luz Cogollo Silva
Diva Paola Torres Argel
Luz Mary Agámez Bertel**

**Universidad Santo Tomás
Facultad de Educación
Maestría en Infancias
Bogotá, Colombia
Diciembre, 2024**

Yoga: Estrategia para el desarrollo de Competencias Socioemocionales en Niños de Preescolar
de la I.E.R Antonio Nariño en San Pedro de Urabá, Antioquia.

Bertha Luz Cogollo Silva
Diva Paola Torres Argel
Luz Mary Agámez Bertel

Directora:
Claudia Marcela Lemus Bohórquez
Magister en Educación

Universidad Santo Tomás
Facultad de Educación
Maestría en Infancias
Diciembre, 2024

Contenido

Capítulo 1 – Descripción General del Proyecto	11
1.1 Planteamiento del Problema	11
1.1.1 Pregunta Problema	13
1.1.2 Objetivo General	14
1.1.3 Objetivos específicos	14
1.2 Justificación.....	15
Capítulo 2 – Fundamento de la investigación	17
2.1 Antecedentes	17
2.1.1 Antecedentes a nivel internacional	17
2.1.2 Antecedentes a nivel nacional:	19
2.1.3 Antecedentes a nivel regional:.....	22
2.2 Marco teórico-conceptual	24
2.2.1 Desarrollo Emocional en la Infancia	25
2.2.2 Estrategias Pedagógicas	28
2.2.3 Yoga como estrategia para el desarrollo socioemocional	31
Capítulo 3 – Marco Metodológico	35
3.1 Tipo de estudio	35
3.1.1 Enfoque:	35
3.1.2 Tipo de investigación:	36
3.2 Población y muestra	38
3.3 Procedimientos	39
3.3.1 Fase 1: Preparación y sensibilización	39
3.3.2 Fase 2: Entrevistas diagnósticas a padres y docente:.....	39
3.3.3 Fase 3: Implementación de los talleres y observación:	39
3.3.4 Fase 4: Entrevistas post taller:	40

3.4	Técnicas para la recolección de datos	40
3.4.1	Observación participante:	41
3.4.2	Diario de campo:	41
3.4.3	Entrevista a profundidad:	42
3.5	Técnicas para el análisis de datos	42
3.6	Consideraciones éticas y de integridad científica	44
Capítulo 4	–Resultados	45
4.1	Análisis descriptivo e interpretativo	45
4.1.1	Categoría 1 Competencias Socioemocionales:	47
4.1.2	Categoría 2. Estrategia Pedagógica: Taller	62
4.1.3	Categoría 3. Yoga	67
4.2	Síntesis de Limitaciones e Innovación del estudio en contexto	73
4.2.1	Limitaciones	73
4.2.2	Innovación del Estudio en Contexto	74
4.3	Implicaciones, sugerencias y/o recomendaciones.....	75
4.3.1	Implicaciones	75
4.3.2	Sugerencias	76
4.3.3	Recomendaciones	77
Conclusiones		78
Referencias bibliográficas		80
Anexos		84

Lista de figuras

Figura 1. Fases de análisis de resultados	46
Figura 2. Categorías de análisis	47
Figura 3. Realización talleres de yoga	64

Lista de tablas

Tabla 1. Conciencia emocional: Antes y después de las intervenciones.	53
Tabla 2. Autorregulación emocional: Antes y después de las intervenciones.....	58
Tabla 3. Autonomía emocional: Antes y después de las intervenciones.....	62
Tabla 4. Pertinencia del Taller como estrategia pedagógica	67
Tabla 5. Yoga: Antes y después de las intervenciones.....	70

Resumen

La presente investigación se centró en explorar la efectividad del yoga como herramienta para fomentar el desarrollo de competencias socioemocionales en niños de preescolar. Con el objetivo de evaluar esta propuesta, se llevó a cabo un estudio cualitativo en la Institución Educativa Rural Antonio Nariño, ubicada en San Pedro de Urabá, Antioquia. A través de la implementación de talleres de yoga adaptado a la edad de los niños y la utilización de métodos como la observación participante y las entrevistas a profundidad, se recopilieron datos que permitieron analizar los cambios en las habilidades socioemocionales de los participantes. Los resultados obtenidos evidenciaron un impacto positivo del yoga en el desarrollo de competencias como la autoconciencia, la regulación emocional y la empatía. Los niños mostraron una mayor capacidad para identificar y expresar sus emociones, manejar situaciones de estrés y establecer relaciones interpersonales más saludables. En conclusión, esta investigación sugiere que el yoga puede ser una herramienta valiosa para promover el bienestar emocional y social de los niños en edad preescolar, y se recomienda su inclusión en programas educativos como una estrategia complementaria para el desarrollo integral de los estudiantes.

Palabras clave: yoga, desarrollo socioemocional, primera infancia, competencias socioemocionales, educación infantil, bienestar emocional.

Abstract

This research aimed to investigate the effectiveness of yoga as a strategy to develop socioemotional competencies in preschool children at the Antonio Nariño Rural Educational Institution in San Pedro de Urabá, Antioquia, Colombia. A qualitative approach was adopted, employing methods such as participant observation, field diaries, and in-depth interviews. A yoga program was implemented in the classroom and changes in the children's socioemotional competencies were evaluated. Results indicated a positive impact of yoga on the development of self-awareness, emotion regulation, and empathy. Children also demonstrate an increased ability to resolve conflicts peacefully and cooperatively. In conclusion, this research suggests that yoga can be a valuable tool to promote the emotional and social well-being of preschool children, and its inclusion in educational programs is recommended as a complementary strategy for the comprehensive development of students.

Key words: Yoga, socioemotional development, early childhood, socioemotional skills, early childhood education, emotional well-being.*

* Bertha Luz Cogollo Silva. Universidad Santo Tomás. Colombia. Licenciada en Educación Infantil.
https://scienti.minciencias.gov.co/cvlac/visualizador/generarCurriculoCv.do?cod_rh=0002094654.berthacogollosilva@usantotomas.edu.co

Diva Paola Torres Argel. Universidad Santo Tomás. Colombia. Licenciada en Educación Preescolar.
https://scienti.minciencias.gov.co/cvlac/visualizador/generarCurriculoCv.do?cod_rh=0002147938.divatorres@usantotomas.edu.co

Luz Mary Agámez Bertel. Universidad Santo Tomás. Colombia. Licenciada en Educación Básica con Énfasis en Matemáticas e Informática. https://scienti.minciencias.gov.co/cvlac/visualizador/generarCurriculoCv.do?cod_rh=0002148258.luzagamez@usantotomas.edu.co

Introducción

Investigar en educación es una tarea ardua e importante, porque se aprende del contexto y de los individuos en sus realidades, lo que permite diseñar herramientas y estrategias para transformar la realidad y obtener resultados asertivos para la innovación de las prácticas de aula y escenarios pedagógicos. Por lo general, el fin último de la misma es mejorar o ser punto de partida para un nuevo conocimiento, ayudando a la proyección positiva de las realidades y el mejoramiento de los entornos, y más cuando los individuos que están inmersos en ella son las infancias. En respuesta a esta premisa, el presente proyecto se construyó desde un enfoque cualitativo siguiendo la metodología de tipo participación- acción y tuvo como propósito principal abordar el desarrollo de competencias socioemocionales en los estudiantes de preescolar de la Institución Educativa Rural Antonio Nariño, en San Pedro de Urabá, Antioquia, mediante una intervención pedagógica basada en yoga, la cual se centrará específicamente en el grado preescolar, compuesto por 9 estudiantes en edades de 4 y 5 años.

La propuesta pedagógica se implementó en el año lectivo 2024, con un enfoque en actividades prácticas y talleres pedagógicos diseñados para involucrar activamente a los estudiantes, docente e incluso a los padres de familia, pues en palabras de Bisquerra (2008) el desarrollo emocional de los niños requiere un compromiso continuo. Se llevó a cabo en el aula de clases y en espacios recreativos de la institución educativa y fue dirigido por los docentes ya que actualmente, el docente es considerado como un mediador capaz de identificar realidades, oportunidades y mejoras, una figura clave para enfocar y desarrollar aspectos significativos del ser humanos en todas sus dimensiones.

Para dar cuenta de lo anterior, este documento se organizó en cinco (5) capítulos; el primer capítulo es la descripción general del proyecto, en el cual se aborda una visión global del mismo, proporcionando un marco claro y conciso que permita al lector entender él porque del estudio. En el segundo capítulo, que abarca lo relacionado a los fundamentos de la investigación se enmarcan los referentes teóricos, conceptuales y antecedentes que sustentan el trabajo. En el tercer capítulo correspondiente al marco metodológico, se explica de manera detallada el diseño y la metodología que se utilizaran para llevar a cabo dicho estudio. El cuarto capítulo se presentan los hallazgos obtenidos a partir del análisis de los datos recolectados en la investigación, por último, en el quinto capítulo correspondiente a las conclusiones, se sintetizan lo hallazgos más importantes de la investigación y se reflexiona sobre sus significados.

La investigación demostró que el yoga es una estrategia pedagógica efectiva para desarrollar competencias socioemocionales en niños de preescolar. Los talleres diseñados

permitieron que los niños identificaran y manejaran sus emociones, promoviendo calma, empatía, respeto mutuo y resolución pacífica de conflictos. Aunque la educación socioemocional no está plenamente integrada en el currículo, los resultados mostraron avances significativos en conciencia emocional, regulación y autonomía.

A pesar de la duración limitada de la intervención, se evidenció que el yoga tiene potencial para integrarse en contextos escolares rurales, enriqueciendo el desarrollo emocional y social infantil. Este enfoque innovador puede transferirse a otras instituciones y fortalecer el diseño curricular, beneficiando tanto a los niños como a los docentes en su práctica pedagógica.

Capítulo 1 – Descripción General del Proyecto

1.1 Planteamiento del Problema

En la actualidad, el desarrollo socioemocional en la primera infancia se ha convertido en un aspecto crucial para el bienestar y la calidad de vida de los niños. Según Goleman (2006), los niños poseen cualidades emocionales que les permiten comprender, expresar y alcanzar sus propios sentimientos, así como contener impulsos, fomentando la independencia y autonomía desde temprana edad. La Ley General de Educación (1994) respalda la necesidad de la educación preescolar para el desarrollo integral, abarcando aspectos biológicos, cognitivos, psicomotrices, socioafectivos y espirituales.

En la Institución Educativa Rural Antonio Nariño de San Pedro de Urabá, Antioquia, se ha identificado una necesidad urgente de fortalecer las competencias socioemocionales en los niños de preescolar. De acuerdo con las observaciones registradas, se ha evidenciado que, aunque los niños del grupo preescolar, compuesto por 9 estudiantes, están en buen estado de salud física y muestran un desarrollo cognitivo acorde a su edad, como lo expresa la maestra del aula en la entrevista realizada *“el comportamiento de los niños es normal y acorde a su edad, son muy activos, participativos y muy eufóricos”* (EID, comunicación personal, agosto de 2024), presentan dificultades significativas en el ámbito socioemocional como lo manifiesta la docente al preguntarle *¿Cómo describe la capacidad de los niños para regular sus emociones en el aula de clases?* A lo que su respuesta fue la siguiente: *“el control de los niños es muy bajo; pienso que por su edad no dimensionan la responsabilidad de sus actos, y no son conscientes de los mismos”* (EID, comunicación personal, agosto de 2024), también se le preguntó sobre como solucionan las diferencias o conflictos los niños a lo que ella respondió: *“la verdad se golpean, se pellizcan, se empujan, lloran”* (EID, comunicación personal, agosto de 2024), por lo anterior se puede notar que los niños y las niñas, tienen dificultades para controlar sus emociones y la maestra necesita fortalecer sus estrategias pedagógicas para abordar estos procesos en su hacer cotidianos. Lo encontrado a través de la entrevista se convirtió en el punto de partida de la investigación.

Así mismo, durante la observación de distintas actividades pedagógicas, los niños demuestran dificultades para reconocer y argumentar sus emociones, reaccionando a las situaciones sin poder verbalizar claramente lo que sienten. Realizando una comparación, con las entrevistas realizadas a los padres de familia; se demuestra la poca comunicación asertiva que se tiene en los hogares, algunas de las madres entrevistadas mostraron timidez y baja

comprensión de las preguntas realizadas, puede ser que los niños presentan estas dificultades por que en casa tienen los mismos problemas de expresión. También se observó poca empatía entre los compañeros en actividades grupales, la expresión y argumentación de sentimientos, se muestra como un área crítica que afecta la interacción y cohesión del grupo, como lo expresa la docente al preguntarle: ¿cómo observa y describe la empatía en el aula? a lo que ella responde: *“empatía como tal no se ve, ellos suelen ser egoístas y muy egocéntricos”* (EID, comunicación personal, agosto de 2024).

Así mismo, se observa que los niños presentan un rango limitado de emociones reconocidas y enfrentan dificultades para manejar sus reacciones en situaciones cotidianas, ocasionando que la resolución de conflictos se complique debido a su tendencia a depender de la intervención de la maestra en lugar de buscar soluciones autónomas. Se observa que la docente no tiene un dominio relacionado con el desarrollo de competencias socioemocionales, pero trata de crear vínculos entre los niños e identifica la importancia del desarrollo emocional de los mismos se dice esto porque expresa lo siguiente a la pregunta sobre ¿cómo promueve la conciencia, la regulación y la autonomía emocional de los niños y niñas dentro del aula de clases? Su respuesta es la siguiente: *“siento que lo hago de forma muy indirecta, siempre corrigiéndoles, hablándoles y haciéndoles ver sus faltas para poder corregir y motivando al buen trato, el respeto y la tolerancia”* (EID, comunicación personal, agosto de 2024).

Por otra parte, se observan comportamientos como la apatía, evitando la participación en ciertas actividades, indicando una falta de seguridad en sí mismos ante desafíos. Estas dificultades no solo afectan el ambiente de aprendizaje, sino que también impiden que los niños desarrollen habilidades cruciales para su bienestar emocional y social a largo plazo.

En este contexto, el yoga se presenta como una estrategia pedagógica prometedora para abordar estas deficiencias. Esta disciplina, con sus técnicas de respiración, meditación y posturas físicas, ha demostrado ser una herramienta eficaz para promover la relajación, la concentración y el equilibrio emocional en diversas poblaciones. La implementación de las sesiones podría influir positivamente en la autoconciencia, el manejo del estrés, la empatía y la interacción social de los niños, integrándose de manera sostenible en el currículo escolar. Por tanto, esta investigación se centra en diseñar y aplicar una propuesta pedagógica innovadora que utilice el yoga como recurso lúdico para fortalecer el desarrollo socioemocional de los estudiantes de preescolar de la Institución Educativa Rural Antonio Nariño en San Pedro de Urabá, Antioquia.

1.1.1 *Pregunta Problema*

¿De qué manera puede el yoga ser utilizado como estrategia pedagógica para desarrollar las competencias socioemocionales en los niños de preescolar de la I. E. R Antonio Nariño en San Pedro de Urabá, Antioquia?

Objetivos

1.1.2 Objetivo General

Determinar la incidencia de una estrategia pedagógica basada en el yoga para el fortalecimiento de las competencias socioemocionales en los estudiantes de preescolar.

1.1.3 Objetivos específicos

- Caracterizar el desarrollo de las competencias socioemocionales en los niños de preescolar de la I. E. R Antonio Nariño en San Pedro de Urabá, Antioquia.
- Diseñar e implementar una estrategia pedagógica que promueva el desarrollo de competencias socioemocionales, basadas en yoga, centrándose en la conciencia emocional, auto-regulación y autonomía emocional.
- Valorar la implementación de la estrategia pedagógica basada en yoga, en el fortalecimiento del desarrollo de las competencias socioemocionales de los niños y niñas de preescolar.

1.2 Justificación

La educación es un pilar fundamental en la vida del ser humano y más desde que inicia sus primeros años, es donde se construyen las bases sólidas para su desarrollo integral. Por eso, se necesitan conocimientos, valores y actitudes que ayuden a desarrollarse de la mejor manera en la sociedad.

En la actualidad, se observa una falta de compromiso en la sociedad en relación con la formación integral; esto se refleja en la manera en que los entes formadores abordan este proceso, por lo regular sin otorgarle la importancia necesaria. Mientras que en el discurso se promueve la formación integral, en la práctica se evidencian actitudes y acciones que van en sentido contrario. De ahí la importancia de la formación en educación emocional como fundamento educativo; ya que esto ayuda al perfeccionamiento de seres íntegros capaces de manejar buenas relaciones con los demás, situarse en lugar del otro con empatía y resolver conflictos pacíficamente.

En este sentido, se espera que esta investigación incida en el mejoramiento de la convivencia y las relaciones interpersonales en la comunidad a través de una estrategia pedagógica que contribuyan el manejo y control de las emociones, el reconocimiento de las particularidades y la aceptación de las diferencias del otro. Cabe resaltar, la importancia de implementar y analizar la estrategia pedagógica basada en yoga como una propuesta para fortalecer el desarrollo socioemocional de los estudiantes, de tal manera que dichos resultados sean transformadores de la realidad educativa local y conlleve a la institución a resignificar el PEI, innovar las prácticas de aula enfocadas en la formación de competencias socioemocionales de los estudiantes de manera sostenible y que perdure en el tiempo, con la firme convicción de que la Institución Educativa sea reconocida no solo por la formación cognitiva, si no también encaminada al desarrollo y humanización de las personas.

Este proyecto, además de abordar el desarrollo socioemocional en niños de preescolar a través del yoga, no solo genera un aporte significativo a la línea de investigación sobre infancias y diversidad, sino que también enriquece la formación docente. Al intervenir en una comunidad rural como San Pedro de Urabá, Antioquia, no solo se integran nuevos conocimientos sobre las necesidades y características específicas de los niños en este contexto, sino que además se analiza cómo la educación emocional puede adaptarse y responder efectivamente a las particularidades de los estudiantes y sus familias, especialmente en un entorno con limitaciones de comunicación asertiva en el hogar y bajo desarrollo de

competencias socioemocionales. Así mismo, este trabajo no solo amplía la comprensión sobre cómo intervenciones pedagógicas específicas, como el yoga, pueden ofrecer un enfoque inclusivo que considere las diversas capacidades emocionales y sociales de los niños en la primera infancia, sino que también destaca el rol fundamental del docente como mediador activo. De esta manera, los maestros obtienen herramientas que les permiten facilitar el desarrollo emocional en escenarios similares, promoviendo la empatía, la autoconciencia y el manejo de emociones.

Desde la perspectiva de formación docente, el estudio no solo plantea nuevas estrategias de trabajo en el aula que podrían integrarse en los programas de capacitación y desarrollo profesional para educadores, especialmente en áreas rurales, sino que además propone la elaboración de talleres y guías prácticas que faciliten la transferencia de conocimiento a otros contextos educativos. En consecuencia, se contribuye a un impacto mayor en la región y en comunidades con características similares. De esta forma, el estudio beneficia a otros docentes y permite la réplica de la intervención en otras instituciones, convirtiéndose en una referencia para la inclusión de prácticas de yoga y educación socioemocional en entornos rurales.

Los resultados esperados de esta investigación están directamente alineados con el propósito de fomentar el desarrollo integral y las competencias socioemocionales de los estudiantes de preescolar en un contexto de alta necesidad; por lo anterior se espera que este trabajo de grado contribuya significativamente a la línea de investigación de Infancia y Diversidad en la medida en que se desarrolla en un contexto educativo rural. Se espera que, tras la implementación de la estrategia pedagógica, los niños no solo muestren mejoras en la identificación y regulación de sus emociones, sino que también desarrollen mayor empatía en sus relaciones interpersonales y más autonomía en la resolución de conflictos. Estos avances, además de impactar positivamente el ambiente del aula, también favorecerían la cohesión del grupo, el aprendizaje cooperativo y el bienestar emocional de cada estudiante.

Finalmente, la transferencia de conocimiento podría darse a través de la creación de talleres o módulos de capacitación para docentes en otras comunidades, aprovechando los resultados y herramientas creadas para el presente estudio.

Capítulo 2 – Fundamento de la investigación

2.1 Antecedentes

El marco referencial constituye el andamiaje intelectual que sustenta la investigación y guía el proceso de indagación, proporcionando los fundamentos conceptuales y teóricos necesarios para este estudio. Tras una búsqueda exhaustiva de antecedentes a través de herramientas virtuales, libros y bases de datos como Google Scholar, Orcid y E-books, entre otros, se encontraron algunos estudios relevantes relacionados con el tema abordado, los cuales se presentan a continuación a nivel contextual.

2.1.1 Antecedentes a nivel internacional

Casanova, (2021) en su investigación *Aplicación del yoga infantil en la potenciación de la motricidad gruesa en niños de 4 a 5 años*, llevó a cabo una investigación con el propósito de examinar la influencia del yoga en el desarrollo de la psicomotricidad gruesa en niños de 4 a 5 años. El estudio se centró en una muestra de 25 niños provenientes de diversas comunidades del cantón Ambato, en la provincia de Tungurahua, Ecuador. La metodología adoptada fue de enfoque cuali-cuantitativo, utilizando la investigación bibliográfica-documental como herramienta principal.

El trabajo consistió en evaluar el equilibrio y la coordinación motora mediante pre y post test, utilizando la escala de Ozer como instrumento de medición. Uno de los hallazgos más significativos, fue la evidencia del impacto positivo del yoga en el trabajo con los niños en el desarrollo de la motricidad gruesa de los niños, facilitando la adquisición de nuevas habilidades y el perfeccionamiento de las existentes.

A partir de estos resultados, se sugirió la integración del yoga en el currículo de las escuelas, centros de desarrollo integral y consultorios particulares, como parte fundamental de la propuesta de aprendizaje y desarrollo infantil. Esta recomendación se fundamenta en la capacidad demostrada del yoga para contribuir al desarrollo socioemocional de los niños en edad preescolar, promoviendo su bienestar físico y emocional. Estos hallazgos son relevantes para nuestra investigación, ya que sugieren que la implementación de talleres de yoga en preescolar podría tener un impacto positivo en el desarrollo socioemocional al trabajar habilidades físicas relacionadas con la autoestima y la autoconfianza.

Bazzano, et al. (2023) en su estudio *Yoga and Mindfulness for Social-Emotional Development and Resilience in 3–5 Year-Old Children: Non-Randomized, Controlled*

Intervention, examinan el impacto del yoga y la atención plena (mindfulness) en el desarrollo socioemocional y la resiliencia en niños de 3 a 5 años. A través de una intervención no aleatorizada y controlada, se evaluaron los efectos de un programa de yoga y mindfulness en comparación con un grupo de control que no recibió esta intervención.

Los resultados de esta investigación fueron muy prometedores. Los niños que participaron en el programa de yoga y mindfulness mostraron mejoras significativas en comparación con aquellos que no lo hicieron. En concreto, los niños del grupo de intervención desarrollaron habilidades sociales y emocionales más sólidas, pues mostraron mayor iniciativa, autocontrol y una mejor capacidad para manejar sus emociones. Otro de los hallazgos es que disminuyeron los problemas de conducta, los investigadores observaron una reducción en comportamientos problemáticos en los niños que practicaron yoga y mindfulness. Finalmente, los resultados mostraron que aumentaron los factores de protección, donde factores ayudan a los niños a enfrentar situaciones difíciles y a desarrollar una mayor resiliencia.

Los hallazgos de este estudio sugieren que el yoga y el mindfulness pueden ser herramientas muy útiles para promover el desarrollo integral de los niños pequeños, al incorporar estas prácticas en la educación temprana, se pueden sentar las bases para que los niños desarrollen habilidades sociales y emocionales que les serán de gran utilidad a lo largo de toda su vida.

Este estudio proporciona evidencia adicional del potencial del yoga y la atención plena como estrategias efectivas para promover el desarrollo socioemocional y la resiliencia en niños pequeños. Estos hallazgos respaldan la inclusión de programas de yoga y mindfulness en entornos educativos y comunitarios como una forma de apoyar el bienestar infantil y fomentar habilidades socioemocionales positivas desde una edad temprana, esto refuerza el enfoque de nuestra investigación, ya que muestra que el yoga puede ayudar a los niños a enfrentar situaciones emocionales y desarrollar competencias clave para su bienestar socioemocional.

Moratalla et al. (2019) en su investigación *El yoga: estrategia para la mejora de la convivencia y de la participación en la vida social de la institución educativa en la etapa de educación inicial* exploran el papel del yoga como estrategia para mejorar la convivencia y promover la participación activa en la vida social de las instituciones educativas durante la etapa de educación inicial. El estudio realizado bajo el enfoque cualitativo etnográfico, recoge información mediante la observación participante dentro de un grupo de estudiantes escogidos

bajo muestra no probabilística de 72 estudiantes de educación inicial, en edades comprendidas entre 3 y 6 años, de un centro educativo público de inicial y primaria de una zona rural, examina cómo la práctica del yoga puede contribuir al desarrollo de habilidades socioemocionales en los niños y fomentar un ambiente escolar más inclusivo y armonioso.

El artículo presenta los resultados obtenidos a partir de la implementación del programa de yoga en la institución educativa. Se observan mejoras significativas en la convivencia escolar, incluyendo una reducción en los comportamientos disruptivos y un aumento en la cooperación y la empatía entre los niños. Además, se destaca el impacto positivo del yoga en la participación de los niños en actividades sociales y educativas.

En conclusión, el artículo ofrece evidencia del potencial del yoga como una herramienta efectiva para mejorar la convivencia y promover la participación social en el contexto de la educación inicial. Estos resultados son clave para nuestra investigación, ya que muestran cómo el yoga puede fomentar un entorno inclusivo y mejorar las interacciones sociales, lo cual es fundamental en el desarrollo de competencias socioemocionales en los niños de preescolar.

2.1.2 Antecedentes a nivel nacional:

La investigación llevada a cabo por Montañez (2021) *Fortalecimiento del desarrollo emocional por medio de la estrategia del yoga un reto en Educación Inicial* tiene como propósito mejorar el desarrollo emocional de los niños de educación inicial en el colegio Álvaro Gómez Hurtado a través de la implementación de la estrategia del yoga. El estudio contó con una muestra de 20 estudiantes de Bogotá, con edades entre los 5 y 6 años. Se empleó un enfoque cualitativo y de tipo Investigación Acción.

Para recopilar información, se utilizaron varios instrumentos como observación, cuestionarios y un registro de diario de campo. Como resultado, se encontró que la aplicación de esta propuesta pedagógica contribuyó al desarrollo de la autogestión y el equilibrio emocional de los estudiantes. Se sugirió a la institución ajustar su malla curricular para integrar el fortalecimiento de los aspectos emocionales desde la etapa temprana de la educación, además de continuar con la implementación de la estrategia en el plantel educativo. Este referente demuestra la importancia de la estrategia yoga y su utilidad, beneficiando a los niños a crecer en ambientes positivos y saludables, para que sean personas útiles a la sociedad y ayuden al mejoramiento de esta.

La recomendación de integrar el yoga en el currículo educativo desde la educación

inicial fortalece la justificación de nuestra investigación, ya que muestra que el yoga no solo ayuda en el crecimiento emocional de los niños, sino que también crea un ambiente educativo más saludable y positivo.

Vives (2022) presenta el *proyecto Importancia del Desarrollo de las Competencias Socioemocionales en la Convivencia Escolar en el Marco de la Pedagogía Social Escolar*, aquí se analiza la importancia de las competencias socioemocionales para fomentar la convivencia escolar en el aula a través de la investigación-acción participativa. El estudio se llevó a cabo con 23 estudiantes del curso 5A, compuesto por 16 niños y 7 niñas, con edades entre los 10 y 11 años. Este estudio se desarrolló en varias etapas, comenzando con una evaluación de necesidades relacionadas con el desarrollo socioemocional. Los resultados de esta evaluación revelaron la presencia de acciones y actitudes vinculadas a deficiencias socioemocionales que afectan la convivencia escolar. Basándose en estos hallazgos, Vives diseñó una serie de actividades para promover el desarrollo socioemocional en los estudiantes. Finalmente se discute la importancia de desarrollar competencias socioemocionales en los estudiantes, incluyendo habilidades como la empatía, la comunicación efectiva, la resolución de conflictos y la autoestima, finalmente se destaca cómo estas competencias pueden contribuir al bienestar personal y al éxito académico de los estudiantes.

Este estudio aporta valiosas evidencias empíricas que respaldan la importancia de integrar la educación socioemocional en los currículos escolares desde edades tempranas, al desarrollar estas competencias, los estudiantes no solo mejoran sus relaciones interpersonales y su capacidad para resolver conflictos de manera pacífica, sino que también experimentan un mayor bienestar emocional y académico.

Asimismo, la investigación de Vives fortalece la propuesta de incluir el yoga como una estrategia pedagógica para promover el desarrollo socioemocional en los niños. La práctica del yoga, al combinar movimientos corporales, respiración consciente y mindfulness, favorece la regulación emocional, la concentración y la conexión consigo mismo y con los demás, lo que se alinea perfectamente con los objetivos de esta investigación.

Anaya y Carrillo (2019) realizan la investigación *Competencias socioemocionales para el desarrollo de la sana convivencia en educación básica secundaria* que tiene como objetivo desarrollar estrategias pedagógicas para fortalecer las competencias socioemocionales y promover una convivencia saludable entre los estudiantes de básica secundaria en la

Institución Educativa Francisco Javier Cisneros. Se utiliza un enfoque descriptivo y cualitativo, empleando entrevistas a estudiantes y docentes para comprender el estado actual de la convivencia escolar y las percepciones sobre las competencias socioemocionales. Los resultados muestran que los estudiantes son respetuosos con los docentes, pero tienen dificultades en la resolución de conflictos entre pares debido a limitaciones en el manejo de emociones. Los docentes reconocen la importancia de estas competencias en el aprendizaje y se proponen estrategias basadas en la autorregulación, la conciencia emocional y la colaboración para mejorar la convivencia en la institución.

Por lo anterior es muy efectivo el trabajo emocional de la investigación a realizar, ya que es parte fundamental el desarrollo del ser humano y más cuando se inicia desde los primeros años de vida, que es cuando los niños aprenden mejor o más; brindando claro está, un aprendizaje significativo a través de las experiencias del entorno y de las personas que lo rodean. Las estrategias que proponen son unos talleres que contienen frases motivadoras, situaciones o casos hipotéticos para analizar y preguntas orientadoras para la reflexión, además de actividades para desarrollar en grupo o individuales, como por ejemplo realizar un dibujo de cómo sería el mundo si todos nos tratáramos con respeto. Estas estrategias basadas en la autorregulación y la conciencia emocional son aplicables a nuestra investigación, ya que sugieren que trabajar en estas áreas desde la educación preescolar, podría prevenir problemas de convivencia a largo plazo y fomentar una gestión emocional más efectiva desde la infancia.

Bernal y Contreras (2021) realizan la investigación *Promoción del desarrollo de competencias socioemocionales en estudiantes de educación primaria desde el aula de clase a través de la lúdica*. Este proyecto tiene como propósito fomentar el desarrollo de competencias socioemocionales en niños de 8 a 10 años del Colegio Instituto Técnico Industrial Francisco José de Caldas en Bogotá. Utilizando un enfoque cualitativo, se llevan a cabo talleres lúdicos diseñados para ofrecer estrategias en la gestión emocional y la resolución de problemas, así como para fortalecer la empatía y el trabajo en equipo.

El trabajo realizado permitió examinar diversos estudios teóricos y su aplicación en niños para promover la adquisición y el fortalecimiento de competencias vitales, facilitando así su crecimiento y desarrollo mediante la exploración de emociones y habilidades. Encontrando además que las habilidades emocionales y sociales son fundamentales en el desarrollo personal y contribuyen a resolver problemas y fomentar una convivencia pacífica.

Por lo tanto, es esencial tener una adecuada autorregulación emocional que habilite a enfrentar diversas situaciones que se presentan diariamente en el entorno escolar y en otros ámbitos de interacción social. Este referente es importante para la investigación a desarrollar, ya que aporta luces para el fortalecimiento de las habilidades sociales, a través de diferentes actividades lúdicas- recreativas que se pueden replicar en el contexto a estudiar realizando los respectivos ajustes. Además, motiva a que la educación sea más significativa cuando los niños están expuestos al juego, el arte, la literatura y exploración del medio, actividades rectoras de la educación preescolar. Este enfoque es útil para nuestra investigación, ya que refuerza la idea de que el juego, junto con el yoga, puede ser una herramienta poderosa para el desarrollo socioemocional de los niños en preescolar.

Cruz (2019) en su proyecto de investigación, se centra en una Investigación Acción Participativa (IAP) para comprender el impacto de las actividades en el comportamiento de la población objetivo. Se divide en dos fases: caracterización e intervención pedagógica. Se implementa una propuesta llamada "Viaje a nuestro universo interior", utilizando yoga para fortalecer habilidades sociales en niños en un entorno educativo. Se busca promover la calma, resolución no violenta de conflictos y conciencia corporal, preparando a los niños para nuevos aprendizajes facilitando la construcción de identidad y autonomía personal, así como el respeto hacia uno mismo, los demás y el entorno. Este estudio es directamente relevante para nuestra investigación, ya que sugiere que el yoga no solo ayuda a los niños a desarrollar conciencia corporal y autorregulación, sino que también facilita la construcción de identidad y autonomía personal, aspectos clave en el desarrollo socioemocional.

2.1.3 Antecedentes a nivel regional:

Fernández (2023) en su trabajo de grado *"Potenciar la Educación Emocional en la Primera Infancia: su Importancia y Roles Fundamentales"* aborda la importancia de la educación emocional en la primera infancia mediante un enfoque de revisión documental. Su objetivo es explorar el papel esencial que desempeña esta educación en el desarrollo integral de los niños, así como su contribución a la formación de individuos emocionalmente competentes. Los hallazgos revelan que la educación emocional debe integrarse en los procesos de aprendizaje de los niños, fortaleciendo su desarrollo evolutivo. Además, resalta el papel fundamental de los docentes como apoyo en la enseñanza de la educación emocional, garantizando que los aprendizajes adquiridos sean duraderos y empleados con responsabilidad. Con este referente, se inicia a mirar el papel del docente en la investigación a

realizar; ya que ellos también forman parte fundamental del desarrollo de la investigación como mediadores de los procesos y la experiencia que tienen con sus estudiantes dentro y fuera del aula de clases.

Este trabajo contribuye directamente a nuestra investigación al reconocer que los docentes son piezas clave en la mediación de las estrategias pedagógicas, como el yoga, que buscan fortalecer el desarrollo socioemocional en los niños. Además, el hallazgo de que la educación emocional debe integrarse de manera sistemática en el aprendizaje subraya la necesidad de que el yoga no sea solo una actividad aislada, sino parte integral del currículo escolar.

Cardona y Manchola (2022) desarrollan la investigación *“Conectando mis Emociones: estrategia psicopedagógica para analizar el desarrollo de las competencias emocionales de los niños del grado transición de la Institución Educativa la Sierra de la ciudad de Medellín”* que tuvo como objetivo principal analizar el nivel de desarrollo de las competencias emocionales en niños de grado transición de la Institución Educativa La Sierra mediante talleres basados en la estrategia psicopedagógica "Conectando mis emociones". Se utilizó un enfoque cualitativo y un diseño metodológico de estudio de caso, con la participación de niños entre 5 y 6 años, con el consentimiento informado de sus familias. Se recolectó información durante talleres utilizando guías de observación participante y entrevistas estructuradas.

Los resultados revelaron la conciencia emocional de los niños y sus estrategias de regulación emocional durante los talleres. Se concluyó que la mayoría de los niños mostraron aspectos relacionados con la conciencia emocional y utilizaron algunas estrategias de regulación emocional, aunque se sugirió flexibilizar el currículo e incorporar una propuesta psicopedagógica para fortalecer estas competencias emocionales. Dicho referente es importante para la investigación, ya que muestra la importancia de la intervención en el campo socioemocional de los niños para fortalecer las competencias socioemocionales lo cual es el mismo referente que se pretende investigar. Este estudio es relevante para nuestra investigación, ya que refuerza la idea de que el yoga puede ser una herramienta eficaz para que los niños desarrollen estrategias de regulación emocional desde una edad temprana. Además, el uso de talleres como metodología se alinea con la implementación del yoga en el aula como parte de un proceso participativo y activo de aprendizaje socioemocional.

Lotero (2020) investiga acerca del *“Desarrollo de la Inteligencia Social en los diseños*

curriculares, en zonas urbanas y rurales” donde el propósito fue analizar los aportes de los diseños curriculares para el desarrollo de la inteligencia social en contextos educativos urbano y rural. Se empleó un enfoque cualitativo y se recolectó información a través de entrevistas semiestructuradas con docentes y directivos docentes. Además, se utilizaron dos técnicas interactivas con niños de primer a tercer grado de básica primaria en dos instituciones: el Centro Educativo Rural San Juan sede San Jorge (San Roque, Antioquia) y el Colegio Bautista de Castilla (Medellín).

Los resultados destacaron diferencias entre los currículos formal, real y oculto, evidenciando que las habilidades académicas se enfatizan en el currículo real, mientras que las habilidades sociales son parte del currículo oculto en ambas instituciones. Se concluyó que la inteligencia social es un tema implícito en la interacción entre docentes y estudiantes, pero no se aborda de manera explícita en el currículo formal o real. Por lo tanto, se sugirió considerar contenidos explícitos para el desarrollo de la inteligencia social, teniendo en cuenta las particularidades de cada contexto. Lo anterior es de suma importancia en la investigación que se pretende; porque genera conocimientos de experiencias que demuestran el fortalecimiento de la parte social del ser humano. Esto es relevante para nuestra investigación, ya que subraya la necesidad de que las instituciones educativas no solo implementen el yoga como una actividad adicional, sino que lo integren formalmente como una estrategia pedagógica para el desarrollo de competencias socioemocionales, abordando tanto la inteligencia social como emocional de manera consciente y estructurada.

En conjunto, estas investigaciones refuerzan la importancia de integrar el yoga como una estrategia pedagógica formal para el desarrollo de competencias socioemocionales en los niños de preescolar, destacando el papel del docente, la necesidad de intervenciones sistemáticas y la relevancia de estas competencias para el bienestar y éxito académico de los niños.

2.2 Marco teórico-conceptual

El desarrollo de competencias socioemocionales en los niños es un área de estudio esencial que abarca cómo los niños reconocen, comprenden, expresan y regulan sus emociones, así como desarrollan habilidades para interactuar eficazmente con los demás. Este desarrollo es crucial para el bienestar general de los niños y su éxito en diversos contextos de la vida. En el presente marco conceptual, se explorarán tres conceptos fundamentales: el desarrollo de competencias socioemocionales en los niños, las estrategias pedagógicas para

trabajar con ellos, y la integración del yoga como una herramienta educativa.

2.2.1 Desarrollo Emocional en la Infancia

El desarrollo emocional en la infancia es un proceso básico en el que los niños aprenden a reconocer, comprender, expresar sus emociones y regular eficazmente las mismas. Este proceso se caracteriza por una serie de cambios progresivos en diferentes áreas, incluyendo la conciencia emocional, la regulación de las emociones, las habilidades socioemocionales y la autonomía emocional (Bisquerra, 2009).

Según Heras et al. (2016), el desarrollo socioemocional es un proceso que tiene múltiples causas y factores influyentes. Aunque hay una causa principal que lo desencadena, está influenciado por diversos elementos. La razón fundamental detrás del desarrollo socioemocional en todos los individuos radica en nuestro entorno social, donde interactuamos con otros en distintos contextos de nuestra vida. Por lo tanto, el desarrollo socioemocional se moldea a través de las interacciones que mantenemos a lo largo de nuestra trayectoria vital con otras personas.

Por otro lado, Bisquerra (2003) señala que, el desarrollo de las competencias emocionales conduce a la educación emocional. Esta última se concibe como un proceso educativo continuo y permanente que busca fortalecer el desarrollo de las competencias emocionales como parte esencial del desarrollo integral de la persona, con el propósito de capacitarla para la vida y aumentar tanto su bienestar personal como social.

De igual manera Bisquerra (2009) señala que las “competencias emocionales son un aspecto importante de la ciudadanía activa, efectiva y responsable. Su adquisición y dominio favorecen una mejor adaptación al contexto social y un mejor afrontamiento a los retos que plantea la vida” (p. 147), conforme a esto, se resalta la importancia de las competencias emocionales en la educación y el desarrollo personal, destacando cómo la educación socioemocional fortalece la capacidad de reconocer y gestionar emociones, contribuyendo al bienestar individual y social. Además, estas competencias son fundamentales para una ciudadanía activa y responsable, favoreciendo la adaptación al entorno social y el afrontamiento de desafíos.

Por tanto, las experiencias sociales y emocionales tempranas desempeñan un papel crucial en la configuración del desarrollo socioemocional. A través de este proceso, los niños adquieren las habilidades necesarias para gestionar sus emociones, establecer relaciones

saludables y funcionar eficazmente en la sociedad. Las interacciones con padres, cuidadores, maestros y compañeros brindan a los niños oportunidades para aprender y practicar habilidades sociales y emocionales.

2.2.1.1 Clasificación de Competencias Socioemocionales:

Una vez comprendido el concepto de competencias socioemocionales, resulta imprescindible abordar su clasificación. Aunque diversas fuentes han propuesto distintas formas de clasificarlos, existe cierto consenso en categorizarlos según la función que desempeñan para el individuo. En este trabajo está centrado en la categorización de competencias socioemocionales propuesta por Bisquerra (2009) que clasifica las competencias socioemocionales en conciencia emocional, regulación emocional, autonomía personal, competencia social y habilidades para la vida y para el bienestar. Partiendo de como este autor define las competencias socioemocionales, se determina lo siguiente:

a) *Conciencia emocional:*

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.

b) *Regulación emocional:*

Implica la habilidad para manejar las emociones de manera adecuada, comprendiendo la relación entre emoción, pensamiento y comportamiento, así como el desarrollo de estrategias efectivas de afrontamiento. Incluye diversas micro competencias, como la expresión emocional apropiada, que consiste en expresar las emociones de forma adecuada tanto interna como externamente, considerando el impacto en los demás. También implica la regulación de las emociones y los sentimientos, la capacidad para afrontar desafíos y conflictos con habilidades de autorregulación, y la competencia para generar emociones positivas conscientemente en busca de una mejor calidad de vida.

c) *Autonomía emocional:*

Abarca una serie de características relacionadas con la autogestión personal, como la autoestima, la automotivación, la autoeficacia emocional y la responsabilidad. Implica tener una

imagen positiva de uno mismo, automotivarse para participar en diversas actividades, y sentirse capaz en las relaciones personales gracias a las competencias emocionales. También implica asumir la responsabilidad de los propios actos y adoptar una actitud positiva ante la vida, así como analizar críticamente las normas sociales y cultivar la resiliencia para enfrentar con éxito situaciones adversas.

d) Competencia social:

Engloba la habilidad para mantener relaciones positivas con otras personas, lo que incluye dominar habilidades sociales básicas, practicar una comunicación efectiva, mostrar respeto, comportarse de manera prosocial y cooperativa, ser asertivo y manejar conflictos de manera constructiva. También implica compartir emociones, expresar opiniones y sentimientos con claridad y gestionar situaciones emocionales en contextos sociales. En resumen, se trata de interactuar de manera positiva y constructiva con los demás, demostrando habilidades comunicativas, respeto y empatía.

e) Competencias para la vida y el bienestar:

Abarcan la capacidad de adoptar comportamientos apropiados y responsables para enfrentar los desafíos cotidianos, tanto personales como profesionales, sociales y familiares. Esto implica fijar objetivos realistas, tomar decisiones de manera efectiva, buscar ayuda cuando sea necesario y participar de manera activa y comprometida en la sociedad. También incluye el bienestar emocional, la capacidad de disfrutar conscientemente de la vida y de transmitir esa satisfacción a los demás, así como la habilidad para experimentar estados óptimos de flujo en diversas áreas de la vida. En resumen, se trata de desarrollar habilidades que promuevan una vida equilibrada, satisfactoria y en armonía con uno mismo y con los demás.

En este momento, es importante destacar que, aunque se categoricen las competencias socioemocionales en la vida diaria de una persona, estas funciones interactúan de manera integrada. Para los propósitos de este trabajo de investigación se enfoca en el desarrollo de la conciencia emocional, la regulación y la autonomía emocional, entendiendo que estas áreas son fundamentales para el crecimiento integral de la persona y su capacidad para enfrentar los desafíos de la vida con resiliencia y equilibrio. Este enfoque permitirá una exploración profunda y detallada de estas competencias, proporcionando una base sólida para intervenciones y estrategias pedagógicas efectivas que promuevan el bienestar socioemocional.

2.2.2 Estrategias Pedagógicas

Las estrategias pedagógicas son conjuntos de acciones planificadas que el docente implementa de manera intencional y sistemática para guiar el proceso de aprendizaje de los estudiantes, con el fin de alcanzar objetivos específicos. Estas estrategias se basan en teorías pedagógicas y psicológicas que sustentan su efectividad para promover el aprendizaje significativo, autónomo y colaborativo. Las estrategias pedagógicas son las herramientas que le permiten al docente realizar tareas y transmitir el conocimiento de la materia de una manera significativa e interesante, pero sólo si se utilizan de manera adecuada (Morrison, 2005). Para saber cómo aprovechar al máximo las herramientas de enseñanza, es necesario planificar conscientemente lecciones que siempre las consideren innovadoras, atractivas y que busquen inspirar y desarrollar las habilidades de los estudiantes.

Por otro lado, las estrategias son planes que pueden ajustarse de manera flexible para lograr el objetivo del aprendizaje durante el proceso (Veloza, 2022, p. 25). Es importante destacar que la implementación adecuada de estas estrategias no solo facilita la adquisición de conocimientos, sino que también puede transformar el aula en un espacio dinámico y motivador. Al ajustar los planes de manera flexible, los docentes pueden responder a las necesidades y estilos de aprendizaje individuales de los estudiantes, fomentando un ambiente de aprendizaje inclusivo y enriquecedor.

Entre las diversas estrategias pedagógicas que se pueden encontrar como rincones, proyectos de aula, talleres, etcétera, se decide abordar esta propuesta de investigación, a través de Talleres planificados, entendiendo que estos se conciben como una “práctica educativa centrada en la realización de una actividad específica que se constituye en situación de aprendizaje asociado al desarrollo de habilidades manuales o tareas extraescolares” tal como afirma Rodríguez (2015).

2.2.2.1 Taller

Se define el taller como una estrategia que combina teoría y práctica, facilitando el desarrollo y el trabajo en equipo, además de promover habilidades y destrezas. Algunos talleres se llevan a cabo de forma continua durante un período de formación, mientras que otros se realizan en momentos específicos según el objetivo educativo (Galindo, et al 2020). Así mismo, el taller se concibe como “espacio de relación entre los conocimientos escolares y la vida cotidiana de los estudiantes, en la perspectiva de promover habilidades para la vida” Rodríguez (2015).

Por otro lado, Ander-Egg (1999) señala que hay varios tipos de talleres: Total, horizontal y vertical. El taller total involucra a todos los docentes y alumnos de un centro educativo en la ejecución de un programa o proyecto. El taller horizontal incluye a los docentes y estudiantes que enseñan o cursan el mismo nivel académico, mientras que el taller vertical integra a estudiantes de distintos niveles para trabajar juntos en un proyecto común. Considerando esto, se especifica que el desarrollo de esta propuesta se trabajará bajo la realización de talleres horizontales.

2.2.2.2 Características Metodológicas del Taller

Es importante conocer aspectos metodológicos esenciales en la implementación de los talleres. En este sentido, Mercedes Sosa (2002) presenta una propuesta para organizar y estructurar un taller pedagógico, la cual ofrece un buen soporte para identificar las características importantes a considerar al diseñar y aplicar un taller. Según Sosa (2002), se deben considerar los siguientes elementos:

a) Planeación:

Implica anticipar el futuro del taller a mediano y largo plazo, considerando temas, participantes, lugar, duración (2-3 horas) y recursos necesarios para su realización.

b) Organización:

Se refiere a la distribución y gestión de todos los componentes del taller, incluyendo los participantes y sus roles, los recursos, el tiempo y el lugar.

c) Dirección:

Se designa un coordinador encargado de facilitar el aprendizaje y guiar el desarrollo efectivo del taller.

d) Coordinación:

El coordinador debe asegurarse de que no haya actividades repetitivas, se optimice el tiempo, cada tallerista cumpla su rol asignado y se utilicen adecuadamente los recursos.

e) Control y Evaluación:

Consiste en verificar que el taller se desarrolle según lo planificado, reflexionando al final de cada actividad para extraer ideas y asegurar el aprendizaje final. La evaluación puede realizarse a través de autoevaluación, coevaluación o heteroevaluación.

Respecto a la estructura del taller, Sosa (2002) sugiere los siguientes pasos para un desarrollo adecuado:

a) *Presentación:*

Comenzar cada taller con preguntas iniciales que los participantes deben resolver durante el proceso. Luego, presentar los objetivos, la metodología y los recursos que se utilizarán.

b) *Clima psicológico:*

Crear un buen ambiente de trabajo mediante dinámicas de integración o sensibilización al inicio del taller. Puede ser útil repasar cada sesión al inicio de la siguiente para evaluar el progreso y la experiencia de los participantes.

c) *Distribución de grupos:*

Organizar a los participantes en grupos para fomentar el aprendizaje cooperativo, permitiendo el intercambio de habilidades, conocimientos e intereses.

d) *Desarrollo temático:*

En esta etapa, se aborda el tema concreto del taller mediante diferentes dinámicas para resolver las preguntas planteadas al inicio o para alcanzar los objetivos específicos del taller.

e) *Síntesis:*

En esta fase, el coordinador revisa las actividades realizadas tras concluir el desarrollo temático, buscando conocer las opiniones y percepciones de los participantes para que puedan expresar nuevas ideas surgidas durante el taller. Luego, se ofrece un espacio adicional para registrar observaciones y reflexiones finales del proceso.

f) *Evaluación:*

Se centra en el contenido, que evalúa el aprendizaje de los participantes sobre el tema, y en la metodología, que determina la calidad del proceso y los resultados como estrategia educativa. Según Mercedes Sosa (2002), la técnica del taller es idónea para generar aprendizaje significativo, ya que permite a los participantes manipular el conocimiento de manera constructiva. Por lo tanto, la evaluación del contenido busca medir el conocimiento adquirido por los participantes durante el taller.

Se tiene entonces que los talleres brindarán la oportunidad de realizar actividades de

investigación con los estudiantes de preescolar, ya que, según esta metodología, se espera que ellos asuman un rol activo. Además, los talleres promueven tres aspectos cruciales para este proyecto: la atención a las necesidades, abordando una problemática relevante del aula de clases; la participación, que es fundamental para estimular la motivación y el compromiso; y la visualización, es decir, al identificar el problema se pueden encontrar soluciones para el mismo (Candelo, et al., 2003).

2.2.3 Yoga como estrategia para el desarrollo socioemocional

2.2.3.1 Orígenes y fundamentos del Yoga

El yoga, una práctica con aproximadamente 5.000 años de antigüedad que se originó en la India, donde los practicantes son conocidos como yoguis. La palabra "yoga" proviene del sánscrito "yug", que significa "yugo", denotando una unión entre cuerpo, mente y espíritu. Desde sus inicios, el yoga se ha desarrollado como una disciplina que promueve la salud física y mental, brindando diversos beneficios para el individuo humano (Aranzabal, 2015).

Por su parte la experta en Yoga, Lan (2020) lo define como una disciplina milenaria de origen indio, que busca ser un camino espiritual destinado a unir mente, cuerpo y alma. Según los textos sagrados, el propósito fundamental de esta práctica es alcanzar una mente serena, aunque cada individuo puede establecer sus propios objetivos. Cuando una persona decide embarcarse en el camino del yoga, comienza un viaje de desarrollo personal que lo guía hacia una vida más pacífica.

Una perspectiva adicional del Yoga, es considerarlo como un espejo que nos permite explorar nuestra propia introspección (Ponce, citado en Lizama, 2015). Además, el yoga se caracteriza por su capacidad para tranquilizar y aquietar la mente, permitiendo acceder al alma, donde se busca descubrir la divinidad interna. Por lo tanto, se destaca la importancia de que los niños puedan alcanzar esta serenidad mental mientras desarrollan la atención durante su proceso de aprendizaje en el entorno escolar.

2.2.3.2 Beneficios del yoga en el desarrollo socioemocional en la infancia

El yoga ha ganado reconocimiento por sus amplios beneficios para la salud física y mental, incluyendo un impacto significativo en el desarrollo socioemocional, especialmente en niños y adolescentes.

A continuación, se presenta una síntesis de los beneficios del yoga para el desarrollo socioemocional:

a) Autoconciencia y Autoconocimiento:

El yoga fomenta la atención plena y la conciencia corporal, permitiendo a los individuos explorar sus sensaciones físicas, emociones y pensamientos de manera introspectiva. (Martínez Huertas, 2020). Así mismo se puede afirmar que esta práctica promueve el autoconocimiento, ayudando a los individuos a comprender mejor sus fortalezas, debilidades y patrones de comportamiento. (Endara, 2012).

b) Autorregulación Emocional:

El yoga proporciona herramientas para gestionar las emociones de manera saludable. En uso de técnicas como la respiración profunda y la relajación muscular lo que conlleva a calmar la mente y el cuerpo ante situaciones de estrés, ansiedad o frustración. (Conboy et al., 2013; Páez y Páez, 2016)

Por otro lado, la práctica regular del yoga fomenta la paciencia, la tolerancia y la capacidad de afrontar los desafíos emocionales de manera constructiva. (Endara, 2012), estos elementos son importantes para los niños dentro y fuera del aula, permitiéndoles una regulación adecuada de sí mismos.

c) Empatía y Habilidades Sociales:

La promoción de la interacción social y la comunicación entre los individuos es otro beneficio que se puede alcanzar a través de la práctica del yoga. A través de la realización de actividades en pareja o en grupo, se fomenta la cooperación, el respeto y la comprensión hacia los demás. (Conboy et al., 2013) como consecuencia de esto se pueden establecer conexiones solidas con los demás y alcanzar empatía y comprensión de las distintas perspectivas de los demás tal como lo afirma Endara (2012).

Además, el yoga ayuda a desarrollar habilidades sociales como la comunicación efectiva, la resolución de conflictos y la construcción de relaciones positivas. (Martínez Huertas, 2020).

d) Reducción de la Agresividad y la Violencia:

Dentro de los beneficios demostrados del yoga, se afirma que esta práctica es efectiva en la reducción de comportamientos agresivos y violentos en niños y adolescentes. (Páez y

Páez, 2016). Con la realización frecuente de ejercicios de yoga se trabaja desde el conocimiento propio de las emociones y de cómo gestionarlas correctamente, por lo tanto, se alcanza a desarrollar la autodisciplina, el control de impulsos y la capacidad de expresar las emociones de manera adecuada. (Collado y Cadenas 2013).

e) Mejora del bienestar general:

Finalmente, el yoga busca mejorar el estado de ánimo, reducir el estrés y la ansiedad, y promover el bienestar general de los individuos. (Endara, 2012). La práctica regular aumenta la autoestima, la confianza en sí mismo y la capacidad de afrontar los desafíos de la vida con mayor resiliencia. (Martínez Huertas, 2020)

En conclusión, la práctica del yoga ofrece un enfoque integral para el desarrollo socioemocional, combinando beneficios físicos, emocionales y sociales. Al fomentar la autoconciencia y el autoconocimiento, el yoga ayuda a los individuos a explorar y comprender mejor sus emociones y comportamientos, promoviendo una autorregulación emocional efectiva. Además, facilita la empatía y las habilidades sociales, esenciales para establecer relaciones saludables y constructivas. La reducción de comportamientos agresivos y violentos es otro de los valiosos aportes del yoga, contribuyendo a un ambiente más pacífico y respetuoso tanto dentro como fuera del aula. Por último, la mejora del bienestar general, reflejada en un aumento de la autoestima y la resiliencia, subraya la importancia del yoga como una herramienta poderosa para el crecimiento personal y el bienestar integral.

2.2.3.3 Efectos del yoga en la escuela

Según Moratalla et al. (2019), la incorporación regular del yoga en el entorno escolar contribuye a dirigir la energía de los estudiantes, fortalece su autoestima al mejorar su seguridad y fomenta habilidades sociales positivas, reduciendo así su tendencia a la agresión y promoviendo un mayor bienestar emocional y felicidad. Igualmente, Guerra y Rovetto (2020), a través de su estudio, demostraron que “el yoga en la escuela demuestra promover el bienestar personal, facilitar el desarrollo emocional y mejorar el desempeño escolar de los alumnos” (p.17). Lo anterior refuerza la noción de señalar que el yoga en la escuela no solo promueve el bienestar personal y el desarrollo emocional de los alumnos, sino que también puede mejorar su desempeño académico.

Por otro lado, el desarrollo de habilidades para gestionar las emociones permite al niño reconocer y comprender sus sentimientos, lo que le ayuda a salir de situaciones emocionales

difíciles con mayor rapidez. Al perder el temor a las emociones perturbadoras, el niño puede expresarlas libremente, comprendiendo que es natural experimentarlas. Sin embargo, también aprende que no debe reaccionar impulsivamente a ellas, ya que no todas las acciones desencadenadas por las emociones son apropiadas (Snel, 2013).

Finalmente, para Morelli (2010), el yoga en el entorno escolar resulta adecuado debido a que los niños pasan la mayor parte del tiempo en la escuela y cuentan con espacios propicios para su práctica. En este ambiente, se encuentran presentes otros niños de la misma edad, así como los docentes, quienes pueden compartir sus conocimientos. Algunos ejercicios requieren un espacio amplio, como un gimnasio o el patio, mientras que otros pueden realizarse en el aula, como la meditación, la respiración y el desarrollo mental. Estas prácticas pueden llevarse a cabo durante los momentos de descanso o entre clases. Como resultado, los maestros que integran el yoga en sus lecciones observan que los alumnos están más receptivos, prestan mayor atención y mejoran sus relaciones con sus compañeros (p. 15).

Capítulo 3 – Marco Metodológico

3.1 Tipo de estudio

3.1.1 *Enfoque:*

La presente investigación propone una ruta metodológica bajo un enfoque cualitativo, ya que este permite a las investigadoras sumergirse en la realidad educativa de los niños de preescolar y observar el desarrollo de sus competencias socioemocionales a través del yoga. Este enfoque es el más adecuado para este estudio, dado que permite comprender profundamente los significados y las experiencias de los participantes, más allá de una medición cuantitativa de sus conductas, tal como lo señala Salgado (2007).

Según Denzin y Lincoln (2012), la investigación cualitativa es una actividad interpretativa y naturalista, en la que el investigador se involucra en el escenario natural del objeto de estudio, utilizando prácticas como la observación, entrevistas y notas de campo. Esta aproximación permite a las investigadoras interactuar directamente con el entorno escolar, comprendiendo los fenómenos en función de los significados que los niños, padres y docentes les atribuyen. Así, el enfoque cualitativo ofrece una vía para explorar las experiencias emocionales y sociales de los niños dentro del contexto en el que viven y estudian.

De este mismo modo, y como lo afirma González (2013), el enfoque cualitativo busca construir conocimiento a partir de la realidad social, capturando la complejidad y riqueza de las interacciones humanas y los sentimientos que influyen en la manera en que las personas experimentan su entorno. Esta perspectiva es especialmente relevante en la investigación, ya que permitirá abordar de manera integral cómo las estrategias lúdicas y el yoga pueden influir en el desarrollo emocional de los niños, respetando sus intereses, emociones y contexto cultural. Así mismo, el enfoque cualitativo es ideal para este estudio porque permite capturar de manera profunda las experiencias individuales de los niños durante la implementación de la estrategia pedagógica basada en el yoga, observando sus reacciones y el progreso en sus competencias socioemocionales. Además, facilita una comprensión holística del impacto de la intervención, considerando las características específicas del contexto social, emocional y cultural de San Pedro de Urabá.

Finalmente, como indican Taylor y Bogdán (1986), la investigación cualitativa produce datos descriptivos basados en las palabras, comportamientos y experiencias observables de los participantes. En este caso, se recopilarán datos sobre las acciones, opiniones y

comportamientos de los niños y sus familias, lo que permitirá obtener una visión rica y detallada del impacto del yoga en el desarrollo socioemocional, haciendo de este enfoque una herramienta clave para explorar aspectos subjetivos y complejos de la experiencia humana dentro del contexto escolar.

3.1.2 Tipo de investigación:

Así mismo el tipo de investigación que se llevará a cabo es la investigación – acción la cual en palabras de Sandín (2003) busca impulsar el cambio social, cambiar la realidad (social, educativa, económica, administrativa, etc.) y concienciar a las personas de su papel en este proceso de transformación. Por lo tanto, implica colaboración total entre los participantes en: descubrimiento de necesidades (ya que conocen mejor que nadie el problema a resolver), participación en estructuras a modificar, procesos a mejorar, prácticas a cambiar e implementación de los resultados de la investigación. De ahí, que con esta investigación se pretende crear una estrategia pedagógica basada en el yoga, que permita el desarrollo de competencias socioemocionales en los niños del grado preescolar, y así determinar y reflexionar sobre los resultados obtenidos en la implementación de los diferentes talleres.

Consideremos ahora, que la investigación acción se puede presentar desde dos diseños fundamentales: el diseño práctico y el diseño participativo. Con respecto, al diseño práctico: estudia prácticas locales (del grupo o comunidad), involucra indagación individual o en equipo se centra en el desarrollo y aprendizaje de los participantes, implementa un plan de acción (para resolver el problema, introducir la mejora o generar el cambio); y en el diseño participativo: resalta la colaboración equitativa de todo el grupo o comunidad, se enfoca en cambios para mejorar el nivel de vida y desarrollo humano de los individuos (Creswell, 2005).

Por consiguiente, el diseño utilizado en esta investigación será el práctico porque se inicia con un análisis profundo de las prácticas en el contexto, se involucra diferentes actores y busca promover un aprendizaje transformador. Así mismo, se centra en el desarrollo integral de todos los aprendizajes de manera significativa a través del diseño de un plan de acción; en este caso se planean los talleres de yoga de manera organizada y estructurada que permita generar cambios significativos que beneficien tanto al individuo como el grupo en general.

Así mismo, la investigación-acción se concreta a través de la reflexión sobre la acción, basada en los resultados obtenidos a partir de los talleres que se implementarán. Este enfoque contempla tres fases esenciales:

- a) **Observar:** construir un bosquejo del problema y recolectar datos
- b) **Pensar:** *analizar e interpretar*
- c) **Actuar:** resolver problemáticas e implementar mejoras.

Estas fases se dan de manera cíclica, una y otra vez, hasta que todo es resuelto, el cambio se logra o la mejora se introduce satisfactoriamente (Stringer, 1999). Ahora bien, en la ejecución la propuesta pedagógica basada en yoga, se aplicará la investigación acción, ya que se realizará la observación cuidadosa, el análisis reflexivo y la implementación de acciones concretas orientadas a comprender y mejorar el desarrollo de competencias socioemocionales en los niños del grado preescolar. En el contexto de la investigación acción centrada en el uso del yoga como estrategia pedagógica, las fases de observación, reflexión y acción se integrarían de manera interdependiente para generar un ciclo continuo de aprendizaje y mejora.

Es así, que la fase de observación implicaría la recopilación de datos a través de la participación en las sesiones de yoga, la observación del comportamiento de los niños y maestra, así como la documentación detallada de las interacciones y dinámicas que surgen durante las sesiones. Posteriormente, la fase de reflexión donde las investigadoras y participantes involucrados analizarán conjuntamente los datos recopilados. Se organizarán reuniones regulares para discutir las observaciones, compartir experiencias y perspectivas, identificar patrones emergentes y reflexionar sobre el impacto percibido del yoga en el desarrollo de competencias socioemocionales de los niños.

Finalmente, la fase de acción se basará en las conclusiones derivadas de la observación y reflexión. Esto implica implementar ajustes o mejoras en la propuesta de yoga, adaptando las sesiones para abordar aspectos específicos identificados durante la fase de observación y caracterización. El uso del yoga como herramienta pedagógica estará intrínsecamente vinculado a este ciclo de observación-reflexión-acción, ya que las dinámicas y resultados generados por el yoga durante las sesiones servirán como base para la reflexión y la toma de decisiones orientadas a mejorar continuamente la estrategia del yoga en el desarrollo de competencias socioemocionales de los niños.

Cabe resaltar, que se eligió por este tipo de diseño porque en la revisión bibliográfica encontramos estudios relacionados con la educación, específicamente en el aula de clase, como la investigación, según (Kolb y Weede, 2001) “sobre la inteligencia emocional de los niños pequeños (de tres a cinco años) y cómo incrementarla, a la par con sus habilidades sociales”.

3.2 Población y muestra

El proyecto de investigación se llevará a cabo en el grado preescolar de la Institución Educativa Rural del corregimiento de Zapindonga, perteneciente al municipio de San Pedro de Urabá, Antioquia. Esta comunidad rural está influenciada por las culturas costeñas y paisas, y es una región afectada por el conflicto armado, lo que ha dejado profundas huellas de dolor y tristeza en sus habitantes, quienes han heredado el sufrimiento de generación en generación. La institución está ubicada en el centro poblado del corregimiento, rodeada de lugares de expendio de licores y juegos de azar, que carecen de control sobre el ingreso de menores de edad, lo que añade un desafío social al entorno de los niños.

El desarrollo socioafectivo de las infancias en esta zona rural está marcado por un entorno cercano a la naturaleza y una fuerte conexión comunitaria. Sin embargo, las infancias rurales enfrentan desafíos particulares, como la lejanía y dificultades de transporte para asistir al colegio, ya que muchos deben caminar largas distancias o utilizar animales de transporte, lo que se complica en épocas de lluvia. Estos factores, junto con los limitados recursos y la diversidad de necesidades, pueden afectar negativamente el bienestar emocional y social de los niños, quienes llegan cansados y desmotivados a la escuela.

Teniendo en cuenta este contexto, la población objeto de investigación está conformada por 9 estudiantes, 4 niños y 5 niñas entre 4 y 6 años. La mayoría proviene de familias monoparentales, extendidas o están al cuidado de terceros (abuelos, tíos o vecinos) y de escasos recursos económicos. Para esta investigación, se tomará como muestra a los 9 estudiantes de preescolar de la Institución Educativa Rural Antonio Nariño, quienes muestran conductas tímidas, sensibles, y en algunos casos, groseras en su interacción con los demás. También se considerarán las familias como fuente de información relevante para comprender la problemática a intervenir.

El muestreo que se utilizará será intencional, específicamente el muestreo opinático, en el cual el investigador selecciona a los participantes de la muestra siguiendo un criterio estratégico personal. Según Ruíz (2012), este tipo de muestreo permite elegir a los participantes más idóneos en función de su conocimiento sobre la situación o problema a investigar, o bien los que estén más fácilmente disponibles para ser entrevistados.

En resumen, esta muestra de estudiantes de preescolar ofrece un escenario único para estudiar el desarrollo de competencias socioemocionales, aprovechando su conexión con la

naturaleza y la comunidad. Se espera que la intervención a través del yoga promueva aún más el desarrollo de habilidades como la empatía, la colaboración, la resolución de problemas y el respeto por el entorno. La participación en actividades al aire libre y la vida comunitaria proporcionará experiencias valiosas para el desarrollo socioemocional de estos niños, fomentando un aprendizaje práctico que les ayudará a comprender mejor sus emociones y las de los demás.

3.3 Procedimientos

El proceso de recolección de datos en esta investigación se desarrollará en cuatro fases clave, utilizando instrumentos cualitativos. Estas fases estarán centradas en la inmersión en el contexto educativo de los niños de preescolar, las sesiones de yoga y el análisis de las competencias socioemocionales. A continuación, se describe el procedimiento detallado:

3.3.1 Fase 1: Preparación y sensibilización

Antes de iniciar la intervención de yoga, se llevó a cabo una etapa de sensibilización con los participantes (niños, maestra y padres). Se explica el propósito de la investigación y se asegura que todos los involucrados comprendan los objetivos y el valor de su participación. Se pide el consentimiento informado a los padres o cuidadores. Esta sensibilización permitió a los padres, docente y estudiantes entender el propósito del estudio y preparar el terreno para la participación activa.

3.3.2 Fase 2: Entrevistas diagnósticas a padres y docente:

En esta fase, se realizaron entrevistas semiestructuradas a padres y docente para evaluar su conocimiento sobre las competencias socioemocionales y obtener información sobre el comportamiento y actitudes de los niños antes de la intervención con yoga. Este diagnóstico inicial ayudó a establecer una línea base sobre las percepciones y necesidades en relación con el desarrollo socioemocional de los niños.

3.3.3 Fase 3: Implementación de los talleres y observación:

Se lleva a cabo la implementación de los talleres de yoga y durante estos se realizó una observación participante y se registraron notas en diarios de campo para documentar el progreso y las interacciones de los niños durante las sesiones. Esta observación permitió captar detalles sobre las emociones, conductas y reacciones de los estudiantes en tiempo real, mientras desarrollaban sus competencias socioemocionales.

3.3.4 Fase 4: Entrevistas post taller:

Al finalizar los talleres, se llevaron a cabo nuevas entrevistas a padres y docente para identificar los cambios percibidos en los niños en cuanto a su desarrollo emocional, comportamiento y relaciones interpersonales. Estas entrevistas también permitieron recoger sugerencias y recomendaciones para futuras intervenciones, así como reflexiones sobre la efectividad de los talleres de yoga.

Este procedimiento permitió obtener una visión holística y detallada del impacto de los talleres en el desarrollo de las competencias socioemocionales de los niños a lo largo del proceso.

3.4 Técnicas para la recolección de datos

Esta investigación se desarrolla bajo un enfoque cualitativo que busca comprender a fondo las experiencias, percepciones y comportamientos de los niños de preescolar en relación con el desarrollo de competencias socioemocionales a través del yoga. Al adoptar el método de investigación acción participativa, se persigue no solo una observación pasiva, sino también una participación activa de los involucrados en la planificación y ejecución de las actividades relacionadas con la intervención de yoga.

En este contexto, se utilizarán diversos instrumentos de recolección de información que facilitarán una comprensión integral del fenómeno estudiado. El diario de campo será fundamental para registrar observaciones directas y reflexiones personales durante las sesiones de yoga. Este instrumento permitirá a los investigadores capturar matices y detalles significativos del proceso. Además, se llevarán a cabo entrevistas semiestructuradas, lo que permitirá profundizar en las percepciones del docente y de los padres de familia respecto a los cambios que se vayan observando en los niños. Estas entrevistas ofrecerán un espacio para que los participantes compartan sus experiencias y opiniones, enriqueciendo así la información obtenida.

Por otro lado, los talleres se constituirán como una herramienta esencial, facilitando la interacción directa con los niños y permitiendo evaluar cómo el yoga influye en su conciencia emocional, autorregulación y relaciones interpersonales. La combinación de estos métodos cualitativos y participativos no solo enriquecerá la comprensión de los efectos del yoga en los niños, sino que también promoverá un ambiente de colaboración activa entre los investigadores y los participantes.

A continuación, se detallará la aplicación y finalidad de cada uno de estos instrumentos, lo que permitirá comprender su relevancia en el desarrollo de esta investigación.

3.4.1 Observación participante:

Se convierte en un instrumento fundamental al acceder de manera constante al conocimiento directo de los intereses, comportamientos, necesidades y subjetividades de los estudiantes en su vida cotidiana. Además, permite evidenciar aspectos importantes de la problemática, evitando caer en errores y facilitando la expresión de los actores. Esta técnica responde al primer objetivo específico, ya que las investigadoras pueden participar activamente en las sesiones de yoga con los niños, maestra y padres o cuidadores, observando de cerca las interacciones, reacciones emocionales y comportamientos antes, durante y después de las sesiones. De esta manera, es posible analizar el impacto de la estrategia pedagógica en el desarrollo de competencias socioemocionales. Esta técnica también permite al investigador sumergirse en el entorno natural y cotidiano de los participantes; al participar activamente en las sesiones de yoga, se pueden captar matices, emociones y acciones.

Así mismo, la observación participante fomenta la confianza y la apertura, generando datos e información más profundos y significativos para la investigación. Como señala Guber (2001, citado en Martínez, L. 2007) “La participación pone el énfasis en la experiencia vivida por el investigador, apuntando su objetivo a ‘estar dentro’ de la sociedad estudiada” (p. 75).

3.4.2 Diario de campo:

Según Bonilla y Rodríguez (1997, citado en Martínez, L. 2007), “el diario de campo debe permitirle al investigador un monitoreo permanente del proceso de observación...en él se toma nota de aspectos que considere importantes para organizar, analizar e interpretar la información que está recogiendo”(p. 77). En este sentido, y en relación con el segundo objetivo específico que busca diseñar e implementar la estrategia pedagógica basada en yoga, el diario de campo se convierte en una técnica primordial. Este instrumento permite a los investigadores registrar de manera detallada las observaciones, reflexiones y emociones durante la implementación de las sesiones de yoga, en relación con el desarrollo de las competencias socioemocionales en los estudiantes de preescolar. Esta técnica brinda la oportunidad de capturar no solo los eventos y comportamientos observados, sino también las impresiones subjetivas. En ese sentido, el monitoreo permanente del proceso de observación permite registrar cambios en el ambiente, reacciones de los participantes y cualquier otro detalle

relevante que surja en entornos dinámicos como las sesiones de yoga.

3.4.3 Entrevista a profundidad:

Esta técnica permite explorar a fondo las experiencias, opiniones y percepciones de los actores, además de servir como guía para el investigador al formular preguntas relevantes y seguir una secuencia lógica durante la interacción con el entrevistado. Hernández et al. (2010) define este instrumento como un conversatorio donde se da un intercambio de información, entre alguien que entrevista y uno o varios más que son entrevistados. En la entrevista, a través de las preguntas y respuestas, se logra una comunicación y la construcción conjunta de significados respecto a un tema.

La entrevista que se aplicará será semiestructurada, lo que permitirá establecer un diálogo entre las investigadoras y los participantes. Según Hernández y Mendoza (2018), “las entrevistas semiestructuradas se basan en una guía de asuntos o preguntas, y el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener más información” (p. 449). Esto brindará la oportunidad de abordar inquietudes que permitan esclarecer la problemática de estudio, permitiendo a los entrevistados responder con claridad y confianza, con un énfasis en la objetividad. En consecuencia, se llevarán a cabo entrevistas a profundidad con docente y padres de familia para explorar sus experiencias, percepciones y cambios observados en relación con el yoga y su impacto en el desarrollo de competencias socioemocionales.

En síntesis, estas técnicas permitirán recopilar datos cualitativos detallados que reflejen las percepciones, emociones y experiencias de los participantes con relación al uso del yoga como estrategia para el desarrollo de competencias socioemocionales.

3.5 Técnicas para el análisis de datos

En el contexto de la investigación cualitativa de tipo participación acción, la elección de una técnica de análisis adecuada es fundamental para garantizar la validez y la profundidad de los hallazgos. En esta investigación, que se centra en el desarrollo de competencias socioemocionales en niños de preescolar a través de la intervención de yoga, se ha optado por el análisis temático como la técnica principal para el análisis de datos. Esta elección responde a la necesidad de comprender de manera holística las experiencias, percepciones y comportamientos de los participantes, así como a la diversidad de datos recolectados a través de diversos instrumentos, como la observación participante, el diario de campo y las entrevistas

semiestructuradas y se fundamenta en la naturaleza cualitativa de los datos recolectados y en los objetivos de investigación planteados.

El análisis temático inductivo se destaca por su capacidad para descubrir patrones y temas emergentes directamente de los datos, sin imponer categorías preconcebidas (Braun y Clarke, 2006). Al permitir que los temas surjan de manera orgánica a partir de los datos, se garantiza una mayor autenticidad y relevancia en los hallazgos.

Por otra parte, para la categorización de la información, se toma la matriz categorial, que es una herramienta visual que facilita la organización y el análisis de los datos. Esta técnica permite identificar relaciones entre categorías, visualizar la frecuencia con la que aparecen ciertos temas y comparar los datos estudiados. Según Miles, Huberman y Saldana (2014), las matrices categoriales son particularmente útiles para analizar grandes volúmenes de datos cualitativos, lo que facilita la identificación de patrones y la generación de hipótesis.

Todo lo anterior permite entender que la elección de este tipo de análisis y la matriz categorial resulta fundamental para alcanzar los objetivos propuestos en esta investigación por las siguientes razones:

a) Análisis del desarrollo de las competencias socioemocionales:

El análisis temático inductivo permitirá identificar los temas y patrones emergentes en los datos recolectados sobre el desarrollo de las competencias socioemocionales en los niños. Al analizar las transcripciones de las observaciones, entrevistas y otros materiales, se podrán identificar las manifestaciones concretas de cada competencia (conciencia emocional, autorregulación, autonomía emocional) y cómo estas evolucionan a lo largo del proceso.

b) Diseño de estrategias pedagógicas basadas en yoga:

La matriz categorial será una herramienta invaluable para organizar y visualizar los datos relacionados con las diferentes estrategias pedagógicas basadas en yoga. Al categorizar las actividades y técnicas utilizadas, se podrá identificar cuáles son las más efectivas para promover cada competencia socioemocional. Esto permitirá diseñar estrategias pedagógicas más específicas y personalizadas.

c) Análisis de la estrategia basada en yoga:

Tanto el análisis temático inductivo como la matriz categorial serán fundamentales para evaluar la efectividad de la estrategia basada en el yoga. A través del análisis temático, se

podrán identificar los cambios en las competencias socioemocionales de los niños antes y después de la intervención. La matriz categorial permitirá comparar los resultados obtenidos con los indicadores específicos establecidos para cada competencia, lo que permitirá determinar si la estrategia ha sido efectiva en promover el desarrollo de estas competencias.

3.6 Consideraciones éticas y de integridad científica

En toda investigación cualitativa que involucra a seres humanos, especialmente cuando los participantes son niños de preescolar, es fundamental asegurar el respeto a los principios éticos y la integridad científica en cada etapa del proceso. En este estudio, se han tomado las siguientes medidas para garantizar la protección de los derechos de los participantes, así como el cumplimiento de los más altos estándares éticos:

a) Socialización de la Información

Antes del inicio del estudio, se realizó una socialización detallada del proyecto con la docente y las familias de los niños participantes. Esta socialización incluyó una explicación clara y accesible de los objetivos de la investigación, el papel de los participantes, y la metodología que se emplearía. Se priorizó el uso de un lenguaje sencillo y comprensible, asegurando que todos los involucrados comprendieran plenamente los propósitos y el alcance del estudio, así como los beneficios y posibles inconvenientes que pudiera conllevar la participación.

b) Consentimientos Informados

Para cumplir con las normativas éticas, se consigue recolectar consentimientos informados por escrito de los padres o cuidadores legales de los niños, quienes autorizaron la participación de sus hijos en la investigación. Estos documentos explicaban de manera detallada los derechos de los participantes y el carácter voluntario de su involucramiento. Además, se aseguró el asentimiento verbal de los niños, explicándoles de manera sencilla su participación en las sesiones de yoga.

c) Principios de Confidencialidad

Se mantuvieron rigurosos principios de confidencialidad durante todo el proceso de recolección, análisis y presentación de los datos. La identidad de los niños, padres y docente fue protegida, con el fin de garantizar el anonimato de los participantes. La información sensible fue manejada con especial cuidado, almacenada de manera segura y accesible solo a los investigadores, respetando la privacidad y protegiendo los datos de cualquier uso indebido.

d) Protocolo para el Desarrollo de Entrevistas

Para el desarrollo de las entrevistas con la docente y las familias, se estableció un protocolo que incluyó el reconocimiento y respeto del contexto y características de cada entrevistado. Antes de realizar las entrevistas, los investigadores dedicaron tiempo a familiarizarse con el entorno y las dinámicas de los participantes, lo que les permitió establecer un ambiente de confianza y apertura. Las entrevistas se llevaron a cabo en un lugar seguro y cómodo para los participantes, asegurando que se sintieran cómodos para expresar libremente sus percepciones y experiencias.

e) Respeto a las Condiciones Individuales de los Niños

Durante el desarrollo de la investigación, se tuvo un especial cuidado en respetar las condiciones individuales de los niños, reconociendo sus diferencias culturales, étnicas y sociales. Se adoptó un enfoque inclusivo y sensible que valoraba las diversidades presentes en el grupo de niños, asegurando que las sesiones de yoga y las entrevistas reflejaran estos matices. Así mismo, se evitó cualquier situación que pudiera generar incomodidad o coerción para los niños, promoviendo siempre el respeto a su autonomía, sus ritmos individuales y sus contextos culturales.

Todas las consideraciones éticas de esta investigación anteriormente mencionadas fueron fundamentales para garantizar no solo el respeto a los derechos de los participantes, sino también la integridad científica del estudio. Por lo tanto, estas medidas aseguran que los resultados obtenidos reflejen de manera genuina las experiencias y percepciones de los participantes, sin comprometer su bienestar o dignidad.

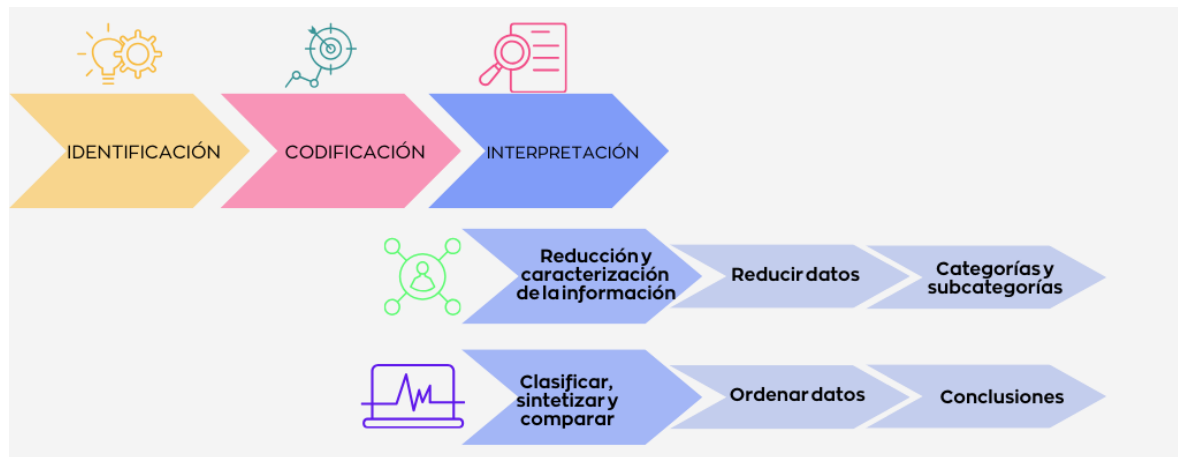
Capítulo 4 –Resultados

4.1 Análisis descriptivo e interpretativo

Para el análisis de la información, se utilizó lo propuesto por Monje (2011) en su trabajo *Metodología de la Investigación Cuantitativa y Cualitativa. Guía Didáctica*. Este enfoque metodológico permitió estructurar el proceso de recolección, categorización e interpretación de los datos de manera coherente, facilitando la identificación de patrones y el desarrollo de conclusiones significativas. La guía proporcionó herramientas prácticas para abordar tanto los aspectos cualitativos del estudio, asegurando un análisis riguroso de las competencias socioemocionales de los niños participantes en los talleres de yoga. Las fases de este análisis se relacionan en la Figura 1, según lo descrito por Monje (2011):

Figura 1.

Fases de análisis de resultados



Fuente: Elaboración propia basada en lo presentado por Monje (2011)

Durante la investigación se utilizaron diferentes instrumentos, con el fin de captar y recopilar la mayor información posible sobre la realidad problemática que se pretende estudiar; dichos instrumentos se pusieron en marcha con la mayor responsabilidad y apropiación tales como son: entrevista semiestructurada, diario de campo y talleres.

Por consiguiente, se explica de manera minuciosa y por categorías el análisis de la información de la investigación. Para analizar el estudio, fue necesario asignar códigos específicos que permitieran categorizar y organizar la información recopilada a través de las entrevistas iniciales y finales con las nueve familias y la docente, así como las observaciones del diario de campo. Esta codificación facilita la identificación de patrones y temas claves en las experiencias y percepciones de los participantes a lo largo del tiempo. Cada familia fue codificada individualmente, lo que permite un análisis detallado de sus expectativas, colaboraciones y cambios en la dinámica familiar. A través de este enfoque sistemático, se busca proporcionar una visión clara y estructurada de la relación entre las familias y el docente, así como los impactos en el proceso educativo.

Los códigos asignados son:

Entrevista Inicial Familias: EIF1, EIF2, EIF3, EIF4, EIF5, EIF6, EIF7, EIF8.

Entrevista Inicial Docente: EID

Entrevista Final Docente: EFD

Entrevista Final Familias: EFF1, EFF2, EFF3, EFF4, EFF5, EFF6, EFF7, EFF8.
Diario de Campo: DC.

Figura 2. Categorías de análisis



Fuente: Elaboración propia, 2024.

4.1.1 Categoría 1 Competencias Socioemocionales:

En esta categoría se buscaba observar el grado de desarrollo del proceso emocional en los niños de preescolar y el nivel de entendimiento que sus familias y maestra tienen en torno a este tema, es importante considerarlos ya que ellos son quienes se encargan de la formación integral de los niños. Tomando de base que “el desarrollo emocional en la infancia es un proceso básico en el que los niños aprenden a reconocer, comprender, expresar sus emociones y regular eficazmente las mismas” (Bisquerra, 2009) se hace necesario el análisis de la información en tres subcategorías como son: *la conciencia emocional, la regulación emocional y la autonomía emocional*; con el fin de conocer más a fondo como se encuentran estas áreas de desarrollo socioemocional. A continuación, se detallan cada una de las subcategorías con su respectivo análisis.

4.1.1.1 Subcategoría 1 Conciencia Emocional:

Para el estudio de esta categoría se tuvieron en cuenta criterios que permitían obtener

información necesaria del estado de la conciencia emocional de los niños, a continuación, se mencionan cada uno de ellos:

- *Da a conocer su punto de vista ante los demás con respecto a las emociones y lo 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*

Estos criterios permitieron explorar las opiniones y experiencias de los actores, las cuales se evidenciaron mediante los instrumentos aplicados. Al analizar los datos de la entrevista inicial, en torno a esta categoría de conciencia emocional, la docente expresó lo siguiente: *“El comportamiento de los niños es normal y acorde a su edad, son activos, participativos y eufóricos”*(EID, comunicación personal, agosto de 2024).

Cuando se le consultó sobre los espacios que brinda para que los niños expresen sus experiencias y vivencias, mencionó: *“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 estipulado, pero durante el desarrollo de la clase permito que los niños se expresen”* (EID, comunicación personal, agosto de 2024).

En cuanto a la empatía, la maestra señaló que no la percibe de manera evidente: *“Empatía como tal no se ve, ellos suelen ser egoístas y muy egocéntricos”* (EID, comunicación personal, agosto de 2024). Al preguntarle qué entiende por competencia socioemocional, respondió: *“Es esa capacidad que tienen las personas de saber reconocer o identificar las emociones que sienten; es importante en el desarrollo de los niños porque aporta a la socialización y formación integral”*(EID, comunicación personal, agosto de 2024). Finalmente, sobre el estado de las competencias socioemocionales en su grado, expresó: *“Las defino como parte fundamental del proceso integral y de la educación que deben tener los niños desde los primeros años de vida”*(EID, comunicación personal, agosto de 2024).

Este análisis muestra la realidad del desarrollo emocional de los niños y las niñas, aunque se observan respuestas emocionales y cierto grado de expresión, parece haber limitaciones en cuanto al fomento de la empatía y la disposición de espacios específicos para que ellos exploren sus emociones

Las observaciones de la docente sobre la empatía, aunque acertadas en cuanto a que los más pequeños suelen estar en una etapa egocéntrica, podrían indicar una oportunidad de crecimiento, tanto en el diseño de actividades que promuevan la empatía como en el establecimiento de momentos dedicados para que los estudiantes reflexionen sobre sus emociones y experiencias; que de acuerdo con Bisquerra (2000), el cual expresa que la conciencia emocional también hace referencia a la comprensión de las emociones de los demás; “capacidad para percibir con precisión las emociones y perspectiva de los demás” p 23. Esto sugiere la necesidad de fortalecer la conciencia emocional a través de estrategias pedagógicas más focalizadas.

Por otra parte, en la entrevista inicial a las familias, el total de ellas considera que los niños reconocen las emociones en los demás, afirman que ellos observan a las personas que los rodean y, si ven a los adultos tristes, preguntan qué les ocurre; en su mayoría, los niños se contagian de ese sentimiento, ya que la tristeza es la emoción que identifican más rápidamente. Del mismo modo, las familias opinan que los niños comprenden los sentimientos de otras personas y también las normas sociales y emocionales, aunque estas necesitan ser recordadas constantemente.

Para evidenciar lo dicho, se presentan las palabras textuales de una madre, a quien se le preguntó si cree que su hija es capaz de reconocer las emociones de los demás. Ella respondió: *“Bueno, a veces me dice, 'Oh, mami, ¿tú por qué estás triste?'. Yo le respondo: 'No, niña, no es nada'. A veces me dice, 'Tú estás contenta'”* (EIF6, comunicación personal, agosto de 2024). Al preguntar si cree que su hijo es capaz de identificar y comprender las normas sociales y emocionales, otra madre respondió: *“Creo que no todas”. ¿Por qué? “Porque yo digo que las normas se aprenden poco a poco, uno le enseña lo básico al principio, las normas y eso, pero todas no. Porque son tantas, no creo que las pueda acertar todas, no sé”* (EIF4, comunicación personal, agosto de 2024).

Las respuestas de las familias muestran una apreciación positiva sobre la capacidad de los niños y las niñas para reconocer las emociones de los demás, especialmente las más visibles como la tristeza. Sin embargo, la influencia del entorno emocional parece ser un factor importante, ya que ellos tienden a “contagiarse” de las emociones que perciben, lo que indica un fuerte nivel de empatía en desarrollo, aunque tal vez no totalmente consciente. Por otro lado, la percepción sobre la comprensión de normas sociales y emocionales muestra que las familias entienden que este aprendizaje es gradual y que los niños no pueden captar todas las

normas de manera instantánea. Esto sugiere la necesidad de reforzar de manera continua este aprendizaje en el entorno familiar y escolar; y de acuerdo con Bisquerra (2009) señala que las “competencias emocionales son un aspecto importante de la ciudadanía activa, efectiva y responsable. Su adquisición y dominio favorecen una mejor adaptación al contexto social y un mejor afrontamiento a los retos que plantea la vida”, lo que significa, que, al adquirir estas habilidades, los individuos no solo mejoran su capacidad para interactuar con otros y adaptarse a diferentes contextos sociales, sino que también se preparara para afrontar los retos y normas establecidas en su realidad.

Las respuestas también apuntan a que, si bien los niños están en un proceso de desarrollo emocional adecuado para su edad, es crucial acompañarlos y guiarlos en la identificación tanto de emociones como de normas sociales, ya que esto sienta las bases para una interacción social más saludable y consciente en el futuro. El apoyo de las familias en esta etapa resulta clave para consolidar estos aprendizajes.

Así mismo, en la implementación y análisis del diario de campo (DC) durante la aplicación de los talleres de yoga, se obtuvieron los siguientes resultados: inicialmente, se observó que los niños reaccionan a las situaciones expresando sus emociones, pero no logran argumentarlas ni explicarlas claramente. Según Bisquerra (2009), esto es normal en el desarrollo de la conciencia emocional. La habilidad para expresar y nombrar las emociones se aprende con el tiempo y la práctica. Al principio, es común que los niños tengan dificultades para expresar con palabras lo que sienten, ya que aún no han desarrollado un vocabulario emocional ni la capacidad de reflexionar sobre sus emociones.

En cuanto a esto, efectivamente, se observó que algunos estudiantes tienen dificultades para verbalizar lo que sienten, lo que a veces los lleva a reaccionar de manera impulsiva. Bisquerra (2009) afirma que el desarrollo de la conciencia emocional implica la habilidad para verbalizar las emociones. Según lo observado, los niños reaccionan espontáneamente porque aún no son conscientes de sus emociones ni saben cómo gestionarlas, y tampoco comprenden del todo cómo estas influyen en su comportamiento y pensamientos.

En cuanto a la empatía y la comprensión, los estudiantes no muestran mucho interés por lo que sucede a los demás. Algunos presentan dificultades para expresarse, como timidez o problemas para articular correctamente las palabras. Bisquerra (2009) explica que la empatía es un valor que se construye progresivamente. En las primeras etapas de la infancia, los niños

tienden a centrarse en sí mismo, pero a medida que desarrollan su conciencia emocional, comienzan a comprender mejor las emociones de los demás y a reaccionar con mayor comprensión. En ese sentido, las actividades grupales y colaborativas en los talleres de yoga favorecen tanto el autoconocimiento emocional como el entendimiento de las emociones de los otros.

En el segundo taller, los niños tuvieron dificultades para argumentar sus emociones y se mostraron indiferentes ante las situaciones, la mayoría solo lograron expresar sus sentimientos a través de preguntas guiadas por la docente. Según Bisquerra (2009), los niños están en una etapa de adquisición de habilidades para reconocer y argumentar sus emociones, y es normal que necesiten la guía de un adulto, en este caso, es la docente, quien les ayuda a identificar sus emociones. Las preguntas dirigidas les permiten tomar conciencia de lo que sienten y experimentan, pues dado que aún no manejan un vocabulario emocional amplio, la intervención pedagógica es fundamental para el desarrollo de su conciencia emocional.

En el tercer taller, se notó una mayor participación de los niños, quienes mostraron interés por aprender y realizar las actividades. Además, se preocuparon por un compañero que no participaba, cuestionando el por qué no lo hacía e intentan incluirlo en el proceso. Este interés por el bienestar del otro refleja un avance significativo en la empatía, lo cual Bisquerra (2009) considera un indicador positivo en el desarrollo de la conciencia emocional. Según su teoría, la conciencia emocional no solo implica identificar y nombrar emociones, sino también fortalecer la empatía, es decir, reconocer y comprender tanto las propias emociones como las de los demás. La preocupación que mostraron los niños por su compañero sugiere que están siendo más sensibles al estado emocional de los otros, lo cual es un claro indicio de un progreso en su comprensión del clima emocional del grupo.

El análisis de los datos obtenidos del diario de campo (DC) revela un desarrollo progresivo en la conciencia emocional de los niños, que comienza con la simple expresión emocional y va evolucionando hacia una mayor empatía y comprensión del entorno emocional del grupo. La observación de cómo los niños al principio no logran argumentar sus emociones, pero luego, con la guía adecuada, comienzan a interesarse por los demás, es alentadora. Esto subraya la importancia de la intervención pedagógica y del uso de herramientas como el yoga para crear espacios seguros en los que los niños puedan practicar la expresión emocional y desarrollar la empatía.

El hecho de que los niños se hayan interesado por incluir a un compañero que no participaba en las actividades es una señal clara de que el trabajo realizado en los talleres está fomentando no solo la expresión emocional, sino también un sentido de comunidad y solidaridad entre ellos. Estas habilidades son cruciales para su desarrollo integral y su capacidad para manejar tanto sus propias emociones como las de los demás en el futuro.

En cuanto a la información obtenida desde la entrevista final aplicada a la docente, luego del desarrollo de los talleres, se tiene que la docente menciona que los niños han desarrollado nuevas competencias en torno a su conciencia emocional. En palabras de la docente se tiene que *“los cambios que he visto en mis niños son los siguientes...empáticos, humanistas, más cariñosos y son capaces de pedir disculpas cuando cometen una falta”* (EFD, comunicación personal, septiembre de 2024), esto sugiere que los niños son capaces de reconocer cuando están actuando mal e incluso muestran culpa por ello, cuando esto sucede, se puede afirmar que los niños tienen conciencia de que lo que están haciendo no es correcto.

De igual forma, al realizar la entrevista final a las familias, estos 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 lo que se deja ver en la respuesta una familia que expresa lo que su niño le dice cuando no le va bien en el colegio *“Mami, la seño me coloco una cara triste, por culpa tuya, tengo una cara triste, y me siento mal por eso”* (EFF8, comunicación personal, septiembre de 2024), según las respuestas de esta familia, el niño manifiesta estas palabras cuando lo le va bien en clase porque no lo pudieron ayudar con las tareas, así mismo relata lo que la niña dice entorno a sus emociones y las razones *“Mamita mía, estoy triste por esto, o porque tú me pegaste, o por cualquier cosa o porque tú no me ayudas con esto”* (EFF2, comunicación personal, septiembre de 2024). Las familias también afirman que los niños les preguntan porque se sienten bravos o tristes cuando ven estas emociones en sus rostros.

El análisis de los resultados obtenidos tras la entrevista final revela avances importantes en la conciencia emocional de los niños, tanto desde la perspectiva de la docente como de las familias. El hecho de que los niños ahora reconozcan cuándo han actuado mal y pidan disculpas es un indicio claro de que han desarrollado una mayor autorregulación emocional y un entendimiento más profundo de cómo sus acciones afectan a los demás. Esto no solo refuerza su capacidad de reconocer emociones, sino

también de asumir responsabilidad por sus comportamientos, un aspecto clave del desarrollo socioemocional.

Las familias mencionan que los niños ahora son capaces de identificar por qué se sienten de cierta manera e incluso reconocer quién o qué desencadena esas mociones. Este nivel de identificación de emociones permite a los niños tener un mejor control sobre sus reacciones, lo cual puede mejorar tanto sus relaciones interpersonales como su bienestar general.

Tabla 1.
Conciencia emocional: Antes y después de las intervenciones.





TABLA COMPARATIVA
COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES

Antes		Después
Limitación en nombrar las emociones.	Conciencia Emocional	Ampliación del vocabulario emocional.
Dificultad para reconocer y comprender las emociones de los demás.		Los niños y niñas muestran más empatía por lo que sienten la familia y compañeros.
Se mostraban egoístas con los compañeros.		Mejora de las relaciones entre compañeros.
Falta de conocimiento para aplicar estrategias efectivas que permitieran desarrollar conciencia emocional.		Creación de un ambiente agradable, seguro y positivo.
Algunos niños se mostraban tímidos o reacios a la manifestación de afecto por parte de algunos miembros de la familia		La familia expresa que han notado cambios en los hijos y conscientes de que la familia es un lugar para expresar afecto y emociones.

Fuente: elaboración propia,2024.

En la Tabla 1. se presenta una descripción que muestra el antes y después del desarrollo de la conciencia emocional de los niños, basado en los resultados obtenidos en las entrevistas y observaciones realizadas durante el estudio, en el contexto de los talleres de yoga. Esta tabla refleja el crecimiento significativo en la conciencia emocional de los niños tras los talleres de yoga.

Antes, los niños tenían limitaciones para identificar, expresar y regular sus emociones, y mostraban poca empatía por los demás. Después de los talleres, se observa que los niños son más conscientes de sus emociones, pueden nombrarlas y explicarlas, y han desarrollado una mayor empatía y capacidad de reconocer sus errores y pedir disculpas. Las familias también notan que los niños hacen preguntas sobre las emociones de otros, lo que indica un interés creciente en la comprensión emocional.

4.1.1.2 Subcategoría 2. Regulación emocional

Para el análisis de esta categoría se describen criterios tales como:

- *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 y desarrolla estrategias efectivas para afrontar situaciones problemáticas y encontrar soluciones.*

Teniendo en cuenta lo anterior, los resultados de la entrevista inicial con la maestra son los siguientes: cuando se le preguntó sobre la resolución de conflictos entre los niños, mencionó: *"La verdad es que se golpean, se pellizcan, se empujan, lloran"* (EID, comunicación personal, agosto de 2024) y en cuanto a la capacidad de los niños para regular sus emociones, comentó: *"El control de los niños es muy bajo; pienso que, por su corta edad, no dimensionan la responsabilidad de sus actos ni son conscientes de los mismos"* (EID, comunicación personal, agosto de 2024).

Por otro lado, las entrevistas iniciales con las familias muestran que cada práctica de crianza influye de manera diversa en el desarrollo emocional infantil. En este sentido, es crucial que la maestra trabaje en conjunto con las familias para promover el desarrollo de las capacidades emocionales sin invadir las particularidades de las identidades familiares.

En el 100% de los casos, el manejo de emociones como la ira, la tristeza o la frustración en los niños se manifiesta a través del llanto, lanzar objetos o hacer rabieta. En su mayoría,

los niños se calman cuando se les habla con ternura, se les abrazan o se les acaricia. Las familias también señalaron que cuando los niños están enojados, algunas les hablan, mientras que otras prefieren dejarlos solos para que se calmen por sí mismos.

Ante situaciones desafiantes, algunos niños lloran, otros se sienten impotentes y algunos se cuestionan. Por ejemplo, una familia expresó: *"Bueno, de ira, profe, cuando uno la regaña, ella se pone muy triste y se pone a llorar porque uno la regaña, bueno, así es ella"* (EIF6, comunicación personal, agosto de 2024). Al preguntarle sobre cómo maneja su hija la tristeza, respondió: *"A veces la veo triste, llora, y le pregunto: ¿y tú qué tienes? Ella dice que le hace mucha falta el hermanito, que ya no está, y a mí también"* (EIF6, comunicación personal, agosto de 2024). Cuando se les preguntó sobre cómo se calma su hijo cuando se siente rabiosa, otra familia respondió: *"Pues yo siempre trato de hablar con él y le explico las cosas. Que me diga qué le pasa y yo le digo, le explico. Esto es así. Ya él trata de calmarse. O si no lo dejo solo, que llore y hasta que él descanse, vuelve otra vez a la normalidad"* (EIF4, comunicación personal, agosto de 2024).

Es evidente que tanto la maestra como las familias están al tanto de las dificultades que los niños tienen para regular sus emociones, particularmente en situaciones de ira, tristeza o frustración. Las respuestas de las familias reflejan prácticas comunes de crianza en las que el contacto físico afectivo, como abrazos y caricias, juega un papel fundamental para calmar a los niños y niñas. Esto resalta la importancia de la conexión emocional en la crianza, pero también pone de manifiesto la necesidad de estrategias adicionales que promuevan una autorregulación más autónoma y efectiva. El uso de prácticas como la "pausa consciente" (respiración profunda antes de reaccionar), técnicas de relajación, o incluso la implementación de rutinas de yoga infantil pueden ser un soporte para ayudar a los niños a gestionar sus emociones de manera más proactiva.

Así mismo, El trabajo colaborativo entre la escuela y las familias es esencial para crear un entorno coherente y positivo, donde los niños y niñas puedan desarrollar su conciencia emocional y regular sus emociones en situaciones cotidianas tanto dentro como fuera del aula, tal como lo expresa (Endara, 2012), que la práctica regular del yoga fomenta la paciencia, la tolerancia y la capacidad de afrontar los desafíos emocionales de manera constructivas.

Por otro lado, en la información registrada en el diario de campo (DC), se observa que los niños y niñas reconocen principalmente dos emociones: felicidad y tristeza. Las demás

emociones parecen vivirlas de manera espontánea, sin importar el lugar donde se encuentren, mostrando sus sentimientos sin hacer una conexión clara entre sus emociones, pensamientos y comportamientos. Según Bisquerra (2009) la regulación emocional implica la habilidad de manejar las emociones de forma adecuada, reflexionando sobre la relación entre emoción, pensamiento y comportamiento, y aplicando estrategias efectivas para gestionar esas emociones.

De acuerdo con Bisquerra (2009), la regulación emocional desarrolla diversas micro competencias, tales como la expresión emocional apropiada y el impacto de ésta en los demás. Sin embargo, en la observación, se evidencia que a los niños les resulta difícil realizar actividades grupales y compartir materiales o útiles escolares, lo que provoca una interacción poco positiva con sus compañeros. También se notó que los niños no resuelven los conflictos por sí mismo. En lugar de ello, recurren a su maestra para presentar quejas, lo que sugiere que aún no son capaces de manejar las situaciones de forma independiente. Sumado a lo que plantea la teoría, la regulación emocional también implica la capacidad para afrontar retos, dificultades y conflictos, habilidades que son esenciales en la autorregulación. Sin embargo, se observó una mayor receptividad, entusiasmo y escucha asertiva durante las actividades. Los niños mostraron más compromiso, interés, motivación y dedicación, lo que refleja un aumento en su confianza y seguridad al expresar sus emociones. Esto se alinea con lo que señala Bisquerra (2009) sobre la capacidad de la regulación emocional para generar emociones positivas de manera consciente.

En el taller seis, se observó que los niños y niñas siguieron las instrucciones y lograron alcanzar un estado de calma y tranquilidad. Durante la actividad de colorear mándalas, demostraron calma y habilidad en la motricidad fina, combinando colores de acuerdo con sus sentimientos y emociones del momento. Se observó también que disfrutaron la actividad, respetaron los turnos, mostraron paciencia y tuvieron una buena interacción entre compañeros. Esto sugiere que ellos gestionaron adecuadamente cualquier emoción negativa, y se evidenció una buena apropiación y disfrute de las sesiones de yoga.

Este análisis revela un crecimiento notable en el manejo emocional, particularmente en actividades que fomentan la calma y la atención, como colorear mándalas y participar en sesiones de yoga. La práctica de estas actividades les permite experimentar la relación entre emoción, pensamiento y comportamiento, como lo sugiere Bisquerra. Sin embargo, es importante reconocer que la regulación emocional es un proceso gradual, y aunque los niños y

niñas muestran avances, aún necesitan apoyo para resolver conflictos de manera autónoma y para ampliar su vocabulario emocional. Este tipo de intervenciones puede potenciar el desarrollo socioemocional, promoviendo una mayor independencia en la gestión de sus emociones y conflictos en entornos grupales.

En la entrevista final a las familias, estas expresan en general que los niños se encuentran más calmados, que ya no reaccionan de forma tan violenta ni tan impulsiva, tal como lo expresa una de las familias al relatar la relación de su hija con uno de sus amigos, la respuesta a la pregunta, cree que el yoga ha ayudado a su hija a controlar su enojo o tristeza cuando se siente mal, esta familia expresa: “... *no podía decirle algo o molestarla porque salía enseguida, cogía a pegarle o le salía con grosería, ya no y ahora se controla*” (EFF6, comunicación personal, septiembre de 2024), refleja un progreso significativo en la capacidad de autorregulación emocional de los niños. Este cambio sugiere que ha desarrollado la habilidad de manejar sus reacciones impulsivas, una competencia fundamental en la regulación emocional, lo que indica que ha comenzado a controlar sus respuestas ante situaciones frustrantes o de conflicto.

Este avance es muy valioso porque muestra que los niños y niñas han empezado a interiorizar estrategias de control emocional que les permiten gestionar mejor su comportamiento. La intervención a través de los talleres de yoga, junto con el acompañamiento en el aula, probablemente ha contribuido a que los infantes adquieran herramientas para reconocer sus emociones y canalizarlas de manera más adecuada. Este tipo de progresos, aunque sutiles, son indicativos de un fortalecimiento de la conciencia emocional y del desarrollo de habilidades de autorregulación importantes para la convivencia.

Tabla 2.

Autorregulación emocional: Antes y después de las intervenciones.

TABLA COMPARATIVA
COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES



Antes		Después
Los niños reaccionaban con llanto, rabietas, tiraban objetos o usaban groserías cuando estaban molestos.	Regulación emocional	Los niños utilizan estrategias de respiración y conteo para calmarse.
Relaciones con amigos y familiares a veces conflictivas, con tendencia a pelear o discutir		Los niños han aprendido a controlar sus impulsos, optando por una actitud más calmada y reflexiva
Los niños no solían expresar sus emociones de manera clara ni reconocerlas en otros.		Los niños hablan de sus emociones con sus madres y ayudan a otros a reconocer y gestionar sus emociones.
Impotencia y desconocimiento de las familias para ayudar a calmar a sus hijos.		Mejoramiento de vínculos afectivos en las familias, donde los niños son más calmados y menos reactivos.

Fuente: Elaboración propia, 2024.

La Tabla 2. muestra una comparación clara entre el estado inicial y los avances logrados en la autorregulación emocional de los niños y niñas tras la estrategia. Antes de la estrategia, los niños en situaciones de conflicto solían reaccionar de manera impulsiva, utilizando agresión física o llanto, y dependían de la intervención de la maestra para resolver sus diferencias. La empatía era limitada, y su interacción con los compañeros estaba marcada por comportamientos egocéntricos. Después de la estrategia, se observan mejoras significativas: los niños ahora son capaces de reconocer y gestionar una mayor variedad de emociones, han desarrollado estrategias de autorregulación, y reaccionan de manera más calmada en situaciones desafiantes. Aunque aún requieren apoyo en la resolución de conflictos, estos avances reflejan un progreso notable en su capacidad de autorregulación emocional y habilidades sociales. Como lo expresa Bisquerra (2000) “la regulación emocional es la capacidad de manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la

relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento, capacidad para autogenerarse emociones positivas”.

4.1.1.3 Subcategoría 3 Autonomía emocional

Los criterios de análisis de esta categoría son los siguientes:

- *Reacciona adecuadamente ante situaciones desafiantes, fracasos o cambios inesperados.*

Durante la entrevista inicial, se le preguntó a la docente sobre los espacios que brinda para que los niños compartan sus experiencias, a lo que ella respondió: *“Cuando los saco al frente a conversar sobre sus experiencias, cantándoles cumpleaños cuando cumplen, exaltando sus buenas acciones”*(EID, comunicación personal, agosto de 2024). Esto refleja la forma en que la docente estimula la expresión de los niños, resaltando momentos importantes y reconociendo sus logros, lo cual contribuye a que se sientan valorados. Al ser consultada sobre la participación de los padres en el proceso educativo, mencionó: *“En las escuelas de padres, la realización de actividades institucionales y grupales”*(EID, comunicación personal, agosto de 2024)., subrayando la importancia de la integración familiar en el entorno escolar.

Por su parte, las entrevistas a las familias revelan que, en un 100%, los niños y niñas no son considerados emocionalmente independientes, ya que aún dependen de los adultos para muchas tareas cotidianas. Las familias entrevistadas afirmaron que hablan con sus hijos para que expresen sus emociones, pero algunos muestran timidez al hacerlo. También señalaron que, aunque ellos son capaces de seguir instrucciones y regular su comportamiento, su independencia emocional es limitada. Una familia expresó: *“Si él me pregunta, le puedo dar permiso, si puede hacer esto, creo que sí”*(EIF1, comunicación personal, agosto de 2024), reflejando que el niño aún necesita la aprobación y orientación de los adultos para tomar decisiones. Cuando se les preguntó si consideraban que su hijo era emocionalmente independiente, otra familia respondió: *“No, no sé. No”*, y explicó: *“Porque todavía está con la mamá y papá”, “aja, yo le hago las cosas”* (EIF5, comunicación personal, agosto de 2024) sugiriendo que el niño aún se concentra en el juego y la interacción social, más que en asumir responsabilidad por sus acciones.

Este diálogo evidencia la necesidad de trabajar en el desarrollo de la independencia emocional en los infantes, tanto en el entorno escolar como en casa. Es importante que los docentes y familias promuevan oportunidades para que estos asuman pequeñas

responsabilidades, reconozcan y gestionen sus emociones, y tomen decisiones por sí mismo, lo cual fortalecerá su autonomía emocional y su confianza.

En relación con la observación registrada en el diario de campo (DC) durante los talleres de yoga, y conforme a la definición de Bisquerra (2009), 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. P 24. Durante la realización del taller 7, se pudo notar que la mayoría de los niños participaban con seguridad en sí mismo al llevar a cabo las actividades. Sin embargo, un niño en particular se mostró aislado, apático y prefería quedarse sentado, observando lo que sucedía a su alrededor, e incluso se escondía para no participar.

Este comportamiento indica que el niño presenta dificultades en el desarrollo de su autoestima y en la autoeficacia emocional, lo que le impide motivarse y relacionarse activamente con sus compañeros en las diferentes actividades. A pesar de que mostró interés en las actividades manuales como pintar y colorear, su falta de interacción sugiere que no se siente capaz de involucrarse plenamente en el grupo. Esto contrasta con lo que plantea Bisquerra (2009) sobre la autonomía emocional, que implica no solo la capacidad de relacionarse con los demás, sino también asumir la responsabilidad de las propias acciones.

Teniendo esto en cuenta, es fundamental que se brinden oportunidades para que los niños y niñas puedan desarrollar su autoestima y autoeficacia emocional. La implementación de estrategias que les permitan experimentar éxitos en actividades que les interesen, así como un ambiente que fomente la inclusión y el apoyo de los compañeros, podría facilitar la motivación para participar activamente. Así mismo, el acompañamiento de la docente y la atención a las necesidades emocionales pueden ser clave para ayudar a superar las inhibiciones y fortalecer la autonomía emocional.

Al finalizar los talleres, 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 la actividad “el muro de la libertad” la cual se desarrolló en el último taller de yoga con el fin de que los estudiantes plasmaran con pintura, pincel y marcadores en un papel Graff las emociones que sintieron en el desarrollo las sesiones de yoga con lo cual demostraron 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 pensaran del mismo; lo que significa que mostraron una automotivación, porque se involucraron en las actividades sin necesidad de la intervención constante de la maestra.

Finalmente, al realizar las entrevistas finales a docente y familias, se pudo contrastar que los estudiantes se comportan más bondadosos, empáticos y más espontáneos a la hora de participar en las actividades, la docente menciona *“ya hay menos quejas, más unión e integración y comparten alimentos con los que no llevan para descanso, se disculpan cuando pelean entre sí o cuando ocurre un suceso que fue sin culpa”* (EFD, comunicación personal, septiembre de 2024).

De igual modo, en la Tabla 3 se resumen los cambios significativos observados en la autonomía emocional de los niños y niñas antes y después de las intervenciones. En la columna correspondiente al "Antes", se evidencian dificultades en el reconocimiento y regulación de emociones, así como una notable dependencia emocional hacia sus familia y docente. La mayoría de los estudiantes mostraban comportamientos como timidez, aislamiento y poca disposición para participar en actividades grupales, lo que indicaba una falta de autoestima y autoeficacia emocional. En contraste, la columna del "Después" muestra un avance en la autogestión emocional y una mayor seguridad en sí mismo. Así como lo sustenta Bisquerra (2003) una de las características de la autonomía emocional es la “autoestima, la cual es tener una imagen positiva de sí mismo; estar satisfecho de sí mismo; mantener buenas relaciones consigo mismo” p. 24. Es decir que muchos de los infantes comenzaron a expresar sus emociones de manera más clara y a participar activamente en las actividades, mostrando una disposición para compartir y colaborar con sus compañeros. Se observa también un incremento en la habilidad de algunos niños y niñas para reconocer sus emociones y las de los demás, así como un interés por involucrarse en las dinámicas grupales.

Tabla 3.

Autonomía emocional: Antes y después de las intervenciones

TABLA COMPARATIVA **COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES**



Antes		Después
Aislados y reacios a participar.	Autonomía emocional	Participación masiva de todos los niños.
Baja autoestima en algunos niños.		Aumento en la seguridad, eficacia y confianza en los niños.
Dependencia del docente y de las madres para manejar sus emociones o para tomar decisiones.		Habilidades y autonomía para expresar sus emociones.
Niños y niñas que necesitan ser guiados y controlados		Desarrollo de capacidades y habilidades para la toma de decisiones.

Fuente: Elaboración propia, 2024.

4.1.2 Categoría 2. Estrategia Pedagógica: Taller

Como ya se conoce, la estrategia pedagógica escogida para el desarrollo de las intervenciones propuestas en esta investigación fue el taller. En consideración a las características de éste, se planearon las sesiones de yoga. A partir del análisis de la información recolectada, se destacan los siguientes puntos.

En relación con las estrategias que la docente utiliza para trabajar las emociones, ella menciona: *"siento que lo hago de forma muy indirecta, siempre corrigiéndolos, hablándoles y haciéndoles ver sus faltas para poder corregir y motivar el buen trato, el respeto y la tolerancia"* (EID, comunicación personal, agosto de 2024). Esto lo explica al ser preguntada sobre cómo promueve la conciencia, la regulación y la autonomía emocional en los niños y niñas. Además, al hablar de las actividades pedagógicas o recursos que utiliza para el desarrollo emocional, la docente menciona: *"juegos, videos, trabajo en equipo, compartir y juego de roles"* (EID,

comunicación personal, agosto de 2024). En su opinión, los saberes importantes para el desarrollo de competencias socioemocionales son *"trabajar valores, normas de convivencia, juego de roles y hacerles conocer que forman parte de una comunidad y que son importantes"* (EID, comunicación personal, agosto de 2024). Cuando se le pregunta qué estrategias considera que fortalecen las competencias socioemocionales, responde: *"Pienso que el juego de roles fortalece mucho el trabajo socioemocional, el semáforo del comportamiento y el reconocimiento de las emociones que existen"*(EID, comunicación personal, agosto de 2024).

De acuerdo con la información recolectada y los criterios de observación definidos en el diario de campo (DC) durante la realización de los talleres de yoga, Sosa (2002) presenta una propuesta para organizar y estructurar un taller pedagógico. Esta propuesta ofrece un buen soporte para identificar las características importantes a considerar al diseñar y aplicar un taller, incluyendo elementos como planeación, organización, dirección, coordinación, control y evaluación. Por tal razón, se desarrollaron ocho talleres de yoga destinados a fortalecer las competencias socioemocionales de los niños y niñas. Estos talleres presentan la siguiente estructura: identificación, fecha, grado, número del taller, nombre, competencia, objetivo, tiempo, materiales, conexión, actividades de desarrollo, cierre, observaciones y evidencias fotográficas.

Figura 3.
Realización talleres de yoga



Fuente: Elaboración propia, 2024.

Durante el desarrollo de los talleres, se lograron los objetivos propuestos, considerando todos los aspectos claramente definidos. Al inicio, se observó una participación pasiva y tímida, pero después de dos talleres, se logró una participación activa que continuó creciendo a medida que avanzaban las sesiones. Se mantuvo flexibilidad respecto al tiempo de desarrollo de los talleres y en algunas posturas de yoga, respetando la corporeidad de los niños y niñas que tenían dificultades para realizar ciertos movimientos. Las actividades se llevaron a cabo en un ambiente seguro y acogedor, lo que permitió una integración fluida de experiencias y materiales, generando una atmósfera tranquila y de relajación. La evaluación continua y la retroalimentación de los procesos fueron parte fundamental del trabajo de las docentes.

Para obtener información sobre la pertinencia de la elección de esta estrategia, se aplicó una entrevista final a la docente, la cual permite reconocer el impacto de los talleres de yoga. Ella expresa que *“se siente muy emocionada aprendiendo de esta nueva estrategia y viendo cómo los niños disfrutaban de los talleres; dice que son muy interesantes”* (EFD, comunicación personal, septiembre de 2024). Al preguntarle sobre los cambios que ha

observado, responde que *“se han notado cambios en los niños, especialmente en aquellos que eran agresivos y eufóricos”* (EFD, comunicación personal, septiembre de 2024)., destacando rasgos como la espontaneidad, la bondad, la empatía, y la capacidad de pedir disculpas cuando cometen una falta. Afirma que *“estos talleres de yoga han mejorado sus actos cotidianos; las madres han venido a preguntar qué se está haciendo, ya que los niños están aprendiendo a controlarse. No pelean, y cuando los ven enojados, dicen que respiren y cuenten hasta diez”* (EFD, comunicación personal, septiembre de 2024). En relación con el impacto de los talleres, narra que *“han impactado positivamente en los niños, mejorando sus relaciones sociales con los compañeros, el valor de la amistad, el respeto y la tolerancia, además de la capacidad de comprender sus faltas y pedir disculpas, así como la empatía hacia los demás”* (EFD, comunicación personal, septiembre de 2024).

Por consiguiente, la docente aconseja a otros profesores incorporar el yoga en las actividades escolares, sugiriendo que, si se implementara esta estrategia en la educación primaria, habría menos conflictos y mejoraría la convivencia familiar. Considera que los aspectos que han mejorado en el desarrollo socioemocional de los niños y niñas son la empatía, el autoconocimiento, la regulación de emociones y el reconocimiento de estas, así como su capacidad para resolver conflictos de manera autónoma. Se observan mejoras en el comportamiento general, ya que hay menos quejas, más unión e integración; los niños y niñas comparten alimentos con aquellos que no llevan, y se disculpan cuando pelean entre sí o cuando ocurre un incidente involuntario. Finalmente, la docente expresa *“su deseo de aprender más sobre la estrategia de yoga para seguir fortaleciendo la formación integral de los niños como parte fundamental de su crecimiento y desarrollo personal”* (EFD, comunicación personal, septiembre de 2024).

Por otra parte, las familias en su totalidad responden positivamente cuando se les pregunta si recomendarían estos talleres de yoga a otras familias, algunas de las respuestas textuales al preguntarles fueron: *“Porque esto es importante, señor, esto es que los niños aprenden, aprenden muchas cosas. Los que no ven en la casa aprenden en el colegio con ayuda de los maestros”* (EFF7, comunicación personal, septiembre de 2024), otra familia responde: *“Sí, se los recomendaría por el cambio que ha tenido mi hija. Porque ayuda a que los niños identifiquen sus propias emociones y la de los demás”* (EFF9, comunicación personal, septiembre de 2024).

La respuesta positiva de las familias al recomendar los talleres de yoga refleja un

reconocimiento del valor que estas actividades aportan al desarrollo integral de sus hijos. La percepción de que los niños y niñas están adquiriendo habilidades importantes, como el reconocimiento y la gestión de sus emociones, subraya la necesidad de continuar implementando programas que promuevan la inteligencia emocional en entornos educativos. El hecho de que las familias mencionen que los niños adquieren habilidades que no se ven en el hogar sugiere que estos talleres pueden complementar la educación familiar y proporcionar un espacio seguro para el aprendizaje emocional. Al promover el bienestar emocional, se sientan las bases para que los niños desarrollen relaciones interpersonales más sanas y constructivas, lo cual es fundamental para su crecimiento personal y social. La recomendación de las familias es, por tanto, un indicativo claro de la efectividad de estas estrategias y de su impacto positivo en la vida diaria de los niños.

En ese sentido, en la Tabla 4 se puede apreciar el comparativo de conocimiento, manejo y apropiación que tenía la docente del Taller y de cómo este favorece los procesos pedagógicos integrales en los niños. Esta información pasa a ser bastante valiosa tanto en la propuesta de fortalecer y desarrollar las competencias socioemocionales de los niños como en los demás saberes integradores que se ofrecen desde la escuela.

Tabla 4.
Pertinencia del Taller como estrategia pedagógica

 TABLA COMPARATIVA ESTRATEGIA PEDAGÓGICA 		
Antes	Taller	Después
Carencia de un enfoque claro en la planeación transversalizado		Planeación con un enfoque más holístico e integrador.
No se articulan las actividades de manera sistemática		Se organizan las actividades enfocadas al desarrollo socioemocional, con tiempos flexibles y materiales adecuados.
El rol de la docente era más autoritario.		Hay mayor flexibilidad y la docente más facilitadora
Era una evaluación que se limitaba a los comportamental sin un análisis profundo de las competencias socioemocionales		La evaluación es formativa, integral, continúa basada en la retroalimentación.

Fuente: Elaboración propia, 2024.

4.1.3 Categoría 3. Yoga

El yoga es una práctica milenaria muy utilizada para la relación, conexión del cuerpo y la mente y sobre todo de buscar ese equilibrio de las mismas, con esta estrategia se desarrolló la conciencia emocional, autonomía, autorregulación emocional, empatía y habilidades sociales, reducción de la agresividad y la violencia, mejora del bienestar general; la realización de los diferentes talleres propiciaron la exploración y el accionar de estas habilidades que protagonizan el desarrollo emocional de las infancias y del ser como tal, contribuyendo a un ambiente respetuoso y saludable.

Según Moratalla et al. (2019), la incorporación regular del yoga en el entorno escolar

contribuye a dirigir la energía de los estudiantes, fortalece su autoestima al mejorar su seguridad y fomenta habilidades sociales positivas, reduciendo así su tendencia a la agresión y promoviendo un mayor bienestar emocional y felicidad. Por tal razón es importante enmarcar el yoga en la escuela no solo por las mejoras en el bienestar personal, social y emocional, si no favoreciendo su desempeño académico y disciplinario.

En esta categoría a la docente se le pregunta sobre las actividades que realiza para que los niños y las niñas aprendan a gestionar sus emociones a lo que su respuesta es la siguiente: *"los coloco a realizar caritas en el espejo, los coloco para que se reconozcan y realicen movimientos con su cuerpo"* (EID, comunicación personal, agosto de 2024). Además, cuenta sobre sus conocimientos sobre el yoga *"sirve para relajarse y concentrarse"* (EID, comunicación personal, agosto de 2024). Se le consulta también sobre si alguna vez ha utilizado el yoga, a lo que la docente responde *"La verdad no, solo hacemos ejercicios de inhalar y exhalar"* (EID, comunicación personal, agosto de 2024).

Por otra parte la docente expresa que considera pertinente el yoga para trabajar con los niños y niñas en el aula: *" pienso que si porque les ayudaría a controlarse y concentrarse"* (EID, comunicación personal, agosto de 2024), por lo expresado se nota el poco conocimiento que tiene la docente sobre la práctica del yoga, pero pese a ello, la docente muestra interés por aprender sobre esta estrategia y su aplicación, sustentada en las dificultades que se tienen con algunos niños y niñas en la parte de expresión de emociones pues con la aplicación del yoga se enfatiza en su importancia en el desarrollo socioemocional y se le invito a la exploración y aplicación de otras posturas. Así mismo, la docente mostró interés y se apropió de las planeaciones para en próximas oportunidades realizar y contextualizar a los demás compañeros.

Las posturas de yoga están enfocadas con relación a cada competencia socioemocional que se pretende afianzar en los infantes. 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, 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.

También se observó una mejora en la flexibilidad, fuerza y equilibrio de los estudiantes en las diferentes posturas. Es importante destacar que los participantes expresaron que las estrategias les ayudaron a regular sus emociones, ya que con los talleres lograron conocer, interiorizar y aplicar esos conocimientos. Aunque ellos no eran completamente conscientes de los momentos de respiración, sí reconocieron su utilidad al enfrentarse a emociones negativas. En los dos primeros talleres, mostraron dispersión y desinterés, pero su participación fue aumentando significativamente a medida que los talleres progresaban.

El proceso de incorporación del yoga en el aula, aunque inicialmente desconocido para la docente, se revela cómo una estrategia de alto impacto que no solo facilita la regulación emocional, sino que también fomenta habilidades clave como la concentración, la relajación y el control de impulsos. Es evidente que, aunque la docente no había utilizado antes el yoga de manera formal, sus observaciones y disposición para aprender más sobre esta práctica abren una puerta a nuevas posibilidades pedagógicas que podrían transformar la dinámica del aula y fortalecer el desarrollo socioemocional de los estudiantes. Este tipo de intervenciones no solo mejora la gestión emocional individual de los niños y niñas, sino que, al aplicarse de forma consistente, tiene el potencial de mejorar el ambiente escolar en su conjunto, promoviendo interacciones más empáticas y colaborativas entre los estudiantes.

Además, la evolución observada en la población estudiantil, desde la dispersión y falta de interés inicial hasta una participación más activa y consciente, resalta la importancia de la constancia en la implementación de estas técnicas. El hecho de que los estudiantes, con el tiempo, hayan reconocido la utilidad de las estrategias de respiración para gestionar sus emociones negativas indica que están desarrollando herramientas concretas para la autorregulación emocional. Esto no solo beneficia su desarrollo emocional y social, sino que también refuerza la importancia de que los docentes adquieran conocimientos sobre metodologías innovadoras como el yoga, para brindarles habilidades que les serán útiles tanto en el ámbito escolar como en sus vidas cotidianas, tal como lo refuerza lo dicho por Morelli (2010), los maestros que integran el yoga en sus lecciones observan que los alumnos están más receptivos, prestan mayor atención y mejoran sus relaciones con sus compañeros (p. 15).

Tabla 5.

Yoga: Antes y después de las intervenciones



TABLA COMPARATIVA

YOGA



Antes	Yoga	Después
- No se había pensado como parte de una clase pedagógica ni tampoco se tenía conciencia de los beneficios en el entorno escolar. - Maestra, estudiantes y la familia tenían poco conocimiento sobre el yoga y como esta puede ayudar a identificar y regular emociones.	Orígenes y fundamentos	- El yoga fue implementado como una estrategia pedagógica orientado para el desarrollo de competencias socioemocionales. - Los niños y niñas empezaron a reconocer sus emociones, asociarlas con las posturas y utilizar técnicas para controlarlas.
- No se había pensado como parte de una clase pedagógica ni tampoco se tenía conciencia de los beneficios en el entorno escolar. - Tanto la maestra, como los estudiantes y la familia tenían poco conocimiento sobre el yoga y como esta puede ayudar a identificar y regular emociones.	Efectos	- El yoga fue implementado como una estrategia pedagógica orientado para el desarrollo de competencias socioemocionales. - Los niños y niñas empezaron a reconocer sus emociones, asociarlas con las posturas y utilizar técnicas para controlarlas.

• Los niños reconocían 2 emociones básicas con dificultad para argumentarlas. • Los estudiantes dependían de la familia y de la maestra para calmarse y resolver problemas emocionales. • Se mostraban dispersos, desconcentrados al realizar las actividades. • Había dificultades para relacionarse de manera empática con los compañeros. • No sabían que a través de unas posturas corporales podrían ayudar a reconocer, calmarse y manejar situaciones emocionales. • Intervención permanente de la docente en situaciones conflictivas que se presentaban en el aula y ayudar a los niños para controlar sus emociones y resolver problemas.	Beneficios	• Identificación, ampliación y argumentación de emociones. • Se evidencia un desarrollo de técnicas de autocontrol y las utilizan por sí mismos. • Con la practica del yoga se refleja un aumento en la capacidad de atención, concentración y permanencia favoreciendo las actividades pedagógicas. • Se fomenta una mayor empatía, paciencia y respeto hacia los demás, mejorando las interacciones sociales. • Los estudiantes aprendieron a identificar las sensaciones corporales relacionándolas con las emociones, utilizando las posturas y técnicas para relajarse en situaciones de estrés o conflictos. • La maestra observa mayor autonomía en los niños para regular sus emociones sin tener que intervenir.
--	--	--

Fuente: Elaboración propia, 2024.

En la Tabla 5 se presenta un comparativo del antes y después del estado de las principales subcategorías del yoga. Esta información desde el conocimiento y entendimiento del Yoga como disciplina, hasta la pertinencia y utilidad de este, dentro del aula de clases para el trabajo con los infantes.

Por todo lo anterior se tiene entonces que después de la implementación de los talleres de yoga, se observó una evolución notable en la conciencia emocional de los estudiantes, quienes comenzaron a identificar y nombrar una mayor variedad de emociones, más allá de la tradicional distinción entre "feliz" y "triste", lo que representa una ampliación de su vocabulario emocional. Esta mayor comprensión de las emociones también les permitió interactuar de manera más empática y afectuosa con sus compañeros, fortaleciendo así los lazos sociales y mejorando el bienestar general del grupo. Otro resultado clave fue la capacidad de ellos para traducir sus emociones a movimientos físicos, lo que se evidenció en su expresión emocional a través de las posturas de yoga. A nivel familiar, los vínculos se vieron fortalecidos, ya que los niños y niñas compartieron lo que aprendían en los talleres, promoviendo un ambiente más armonioso y positivo en sus hogares, esto se refuerza con lo expresado por Conboy et al. (2013) donde afirma que a raves de la práctica del yoga se promueve la interacción social y se fortalece la comunicación efectiva entre los individuos fomentando también la cooperación, el respeto y la comprensión hacia los demás.

En cuanto a la regulación emocional, demostraron mejoras significativas en el manejo de sus emociones y reacciones impulsivas. Las conductas disruptivas, como arrojar objetos o utilizar groserías, disminuyeron, lo que sugiere un mejor control de la ira y la frustración. Los niños y niñas también aprendieron estrategias concretas para calmarse, como hablar sobre sus emociones o usar técnicas de respiración, y estas habilidades comenzaron a transferirse a su vida cotidiana.

Uno de los hallazgos más relevantes es el impacto institucional de la estrategia de yoga, que nunca había sido implementada en este contexto rural. El yoga no solo introdujo un enfoque holístico que combina posturas físicas, respiración y meditación, sino que también fomentó el desarrollo físico, mental y emocional. Los estudiantes adquirieron la habilidad de nombrar y representar corporalmente las posturas de yoga, y lograron transferir estos aprendizajes a su entorno familiar y cotidiano.

Además de los hallazgos mencionados, el análisis de los datos reveló una serie de categorías emergentes que proporcionan nuevas perspectivas a la investigación. Aunque no fueron inicialmente contempladas en el diseño, surgieron de manera natural a partir de la observación y la recolección de información durante los talleres. Estas categorías ofrecen puntos clave a considerar para futuras investigaciones o para la continuidad del proyecto. Entre ellas se encuentran:

- **Ampliación del vocabulario emocional:** Se identifica en los niños y niñas la capacidad de apropiación para nombrar las emociones propias y las de los demás; de acuerdo con Bisquerra (2003), esto es crucial para su capacidad comunicativa y para establecer relaciones interpersonales saludables.
- **Inclusión educativa:** Esta categoría se logra inferir ya que durante la realización de los talleres de yoga se valoran las diferencias y ritmos de aprendizajes de los estudiantes.
- **Motricidad fina y coordinación física:** Con la integración de las diferentes actividades tanto físicas como didácticas se hizo énfasis en estos procesos importantes en el desarrollo de las infancias.
- **Desarrollo de la atención y concentración:** Resulta atractivo ver comodesde la implementación de la estrategia pedagógica yoga, se logra un mayor

atención y concentración en los estudiantes al participar en las actividades propuestas.

Estas categorías emergentes no solo amplían el alcance de la investigación, sino que también subrayan el potencial del yoga como una herramienta pedagógica multifacética que contribuye al desarrollo integral de los niños y niñas en diversas áreas, más allá del ámbito socioemocional inicial planteado.

4.2 Síntesis de Limitaciones e Innovación del estudio en contexto

En este apartado se presentan tanto las limitaciones identificadas en el proceso de investigación como los elementos de innovación que surgieron del estudio. Las limitaciones fueron factores que afectaron la profundidad y el alcance de los resultados, mientras que las innovaciones abrieron nuevas perspectivas sobre la aplicación del yoga como herramienta pedagógica en el contexto rural.

4.2.1 Limitaciones

- **Desconocimiento de la importancia del desarrollo socioemocional en los niños y las niñas:** uno de los principales desafíos fue la baja escolarización de algunas familias que afectó la calidad y profundidad de las respuestas obtenidas durante las entrevistas. Al carecer de un conocimiento básico sobre ciertos conceptos relacionados con el desarrollo socioemocional o el yoga, muchas familias no pudieron proporcionar información clara o relevante sobre las conductas y cambios en sus hijos e hijas. Esto limitó el análisis de la relación entre la dinámica familiar y el impacto de los talleres.
- **Herramientas limitadas para abordar procesos emocionales en casa:** Los resultados indican que poco se conocen herramientas efectivas para la resolución de conflictos y la escasa comunicación positiva dentro de algunas familias fueron obstáculos importantes. La participación de los padres u otros cuidadores en las actividades escolares varió, siendo más frecuente en las madres. Esta situación podría limitar las oportunidades de reforzar los aprendizajes socioemocionales adquiridos en los talleres, ya que las demás personas que conviven con el niño no tuvieron el acercamiento con los talleres o no recibieron la información de primera mano.

- **Desarticulación del yoga en las planeaciones escolares:** Aunque los talleres de yoga fueron bien recibidos, no estuvieron completamente integrados en la planeación académica de la docente. Esto hizo que los talleres se percibieran como actividades complementarias y no como parte fundamental del proceso formativo. La falta de articulación curricular limitó la posibilidad de maximizar el impacto del yoga como una estrategia transversal para el desarrollo integral de los niños.
- **Intervención en poco tiempo:** El tiempo limitado de las intervenciones fue otro desafío. Aunque se observaron cambios positivos en el desarrollo socioemocional de los niños y niñas, es probable que una mayor frecuencia o duración de las sesiones de yoga hubiese generado resultados más profundos y sostenibles. La continuidad de las intervenciones a lo largo del tiempo es crucial para consolidar los avances y permitir que los niños interioricen las habilidades adquiridas.

4.2.2 Innovación del Estudio en Contexto

A pesar de las limitaciones, este estudio también aportó importantes innovaciones al contexto educativo rural:

- **Introducción del yoga como herramienta pedagógica:** La implementación de talleres de yoga en un contexto rural donde no se había utilizado antes representa una innovación importante. Al no estar contemplada en el currículo de la institución, la introducción del yoga abrió nuevas oportunidades para trabajar el desarrollo físico, emocional y mental de los niños y niñas de una manera integral. Los resultados sugieren que el yoga puede ser una herramienta efectiva no solo para la autorregulación emocional, sino también para mejorar el comportamiento, la empatía y las relaciones interpersonales.
- **Adaptación del yoga a las necesidades del grupo:** Otro aspecto innovador fue la flexibilidad con la que se adaptaron las posturas y actividades de yoga a las capacidades y necesidades de los niños y niñas. Al respetar los diferentes ritmos de aprendizaje y las limitaciones físicas de los participantes, el estudio demostró que el yoga puede ser una práctica inclusiva, que promueve el bienestar de todos los niños y niñas sin importar sus habilidades o antecedentes.

- **Incidencia positiva de la estrategia en casa:** Un hallazgo positivo fue el interés de las familias por replicar en casa las técnicas aprendidas en los talleres de yoga. Aunque la intervención familiar fue limitada, los niños y las niñas compartieron en sus hogares lo aprendido, lo que generó un impacto indirecto en el entorno familiar. Esto muestra el potencial del yoga no solo en el aula, sino también como una estrategia para mejorar la convivencia y el bienestar en el hogar.
- **Desarrollo integral de competencias socioemocionales:** El estudio mostró que el yoga es una estrategia efectiva para trabajar competencias socioemocionales de manera holística. Las actividades propuestas no solo fomentaron el reconocimiento y manejo de las emociones, sino que también mejoraron la atención, concentración, motricidad y coordinación física de los niños y las niñas, aspectos fundamentales para su desarrollo integral.

En síntesis, este estudio aportó una visión renovada de la educación emocional en un contexto rural y destacó cómo el yoga puede ser una herramienta innovadora y efectiva, que va más allá de la simple práctica física, para generar cambios positivos en el comportamiento y las relaciones de los niños y las niñas. Sin embargo, también quedó claro que la continuidad de las intervenciones y el apoyo del entorno familiar son elementos clave para maximizar el impacto de esta estrategia.

4.3 Implicaciones, sugerencias y/o recomendaciones

Los hallazgos de este estudio tienen importantes implicaciones para la educación socioemocional en contextos rurales. La implementación de talleres de yoga como estrategia pedagógica demostró ser efectiva en el desarrollo de competencias socioemocionales en niños y niñas de preescolar. A partir de los resultados obtenidos, se derivan las siguientes implicaciones, sugerencias y recomendaciones:

4.3.1 Implicaciones

- **Integración del yoga en el currículo escolar:** La evidencia sugiere que el yoga puede ser una herramienta valiosa para promover el bienestar emocional y físico de los estudiantes. Su integración en el currículo escolar podría favorecer un enfoque más holístico de la educación, que aborde tanto el desarrollo académico

como el socioemocional.

- **Formación docente continua:** Los docentes juegan un papel crucial en la implementación efectiva de estrategias como el yoga. Es necesario proporcionar formación y recursos adecuados para que puedan incorporar estas prácticas en sus planes de clase, adaptándolas a las necesidades y características de sus estudiantes.
- **Participación familiar activa:** El involucramiento de las familias es esencial para reforzar los aprendizajes socioemocionales en el hogar. Las escuelas deben fomentar canales de comunicación y colaboración con las familias sensibilizándolos sobre la importancia de apoyar el desarrollo emocional de sus hijos e hijas.
- **Atención a la diversidad y la inclusión:** Los talleres de yoga permitieron atender las diferentes necesidades y ritmos de aprendizaje de los niños y niñas, promoviendo un ambiente inclusivo. Esto resalta la importancia de utilizar estrategias pedagógicas que valoren y respeten la diversidad en el aula.

4.3.2 Sugerencias

Ampliar la duración y frecuencia de las intervenciones: Para lograr cambios más profundos y sostenibles, se sugiere aumentar el tiempo dedicado a las prácticas de yoga y otras actividades socioemocionales, incorporándolas de manera regular en la rutina escolar.

- **Desarrollar materiales y recursos adaptados:** Crear guías, manuales y materiales didácticos específicos que faciliten la implementación del yoga y otras estrategias socioemocionales en contextos educativos rurales.
- **Promover programas de sensibilización familiar:** Organizar talleres y charlas dirigidas a las familias para educarlas sobre la importancia del desarrollo socioemocional y ofrecerles herramientas para apoyar a sus hijos e hijas en casa.
- **Fomentar la participación de la figura paterna:** Implementar acciones que incentiven el involucramiento de los padres en el proceso educativo y emocional de los niños y niñas, equilibrando así la responsabilidad entre ambos

progenitores.

4.3.3 Recomendaciones

Investigaciones futuras: Se recomienda realizar estudios longitudinales que permitan evaluar el impacto a largo plazo de las prácticas de yoga en el desarrollo socioemocional de los niños y niñas, así como su influencia en otros aspectos como el desempeño académico y la convivencia escolar.

- **Adaptación cultural y contextual:** Al implementar estrategias como el yoga, es importante considerar las particularidades culturales y contextuales de la comunidad, adaptando las prácticas para que sean relevantes y significativas para los estudiantes y sus familias.
- **Políticas educativas inclusivas:** Las autoridades educativas deben reconocer la importancia de la educación socioemocional y promover políticas que faciliten la integración de prácticas como el yoga en las escuelas, especialmente en zonas rurales y con población vulnerable.
- **Evaluación y seguimiento continuo:** Establecer mecanismos de evaluación periódica que permitan monitorear el progreso de los estudiantes en el desarrollo de sus competencias socioemocionales y ajustar las estrategias pedagógicas según sea necesario.

En conclusión, este estudio destaca el potencial transformador de incorporar prácticas como el yoga en la educación infantil. Al promover el bienestar emocional y social de los niños y las niñas, no solo se contribuye a su desarrollo integral, sino que también se sientan las bases para una sociedad más empática, consciente y equilibrada. Es responsabilidad de educadores, familias y autoridades trabajar conjuntamente para crear entornos de aprendizaje que nutran todas las dimensiones del ser humano.

Conclusiones

La presente investigación se propuso responder a la pregunta central: ¿De qué manera el yoga puede ser utilizado como estrategia pedagógica para desarrollar las competencias socioemocionales en los niños de preescolar de la I.E.R. Antonio Nariño en San Pedro de Urabá, Antioquia? A través del diseño e implementación de talleres, se logró constatar que esta práctica se constituye como una estrategia pedagógica efectiva para fortalecer dichas competencias en los estudiantes de preescolar. Esta disciplina no solo mejoró la conciencia emocional de los niños y niñas, permitiéndoles identificar y nombrar una gama más amplia de emociones, sino que también influyó en su capacidad para regularlas, promoviendo estados de calma y bienestar general.

Uno de los principales hallazgos es que, a pesar de la limitada integración de la educación socioemocional en el currículo institucional, los talleres de yoga lograron impactos significativos en las dimensiones socioemocionales. Estos avances fueron observados a través de la capacidad de los estudiantes para identificar, expresar y regular sus emociones de manera más consciente y autónoma. Además, se promovió una mayor interacción social positiva entre los estudiantes, evidenciándose un aumento en la empatía, el respeto mutuo y la resolución pacífica de conflictos. En cuanto a los objetivos específicos, el estudio logró analizar el desarrollo de competencias socioemocionales a través de la observación directa y el uso de herramientas cualitativas como el diario de campo y entrevistas. Se identificó un avance claro en el reconocimiento y manejo de emociones, la empatía y la interacción social de los niños y niñas.

Por otro lado, se logró diseñar e implementar la estrategia pedagógica basada en yoga, donde los talleres fueron diseñados y aplicados con éxito, centrados en la conciencia emocional, la autorregulación y la autonomía emocional. Se integraron posturas físicas, ejercicios de respiración y momentos de reflexión que permitieron a los estudiantes interiorizar los aprendizajes y aplicarlos en su vida diaria. Al evaluar la estrategia, se observaron cambios positivos en la autorregulación emocional y el comportamiento de los estudiantes, demostrando que el yoga puede ser una herramienta poderosa para fomentar el desarrollo socioemocional en contextos escolares rurales.

Sin embargo, a pesar de los logros obtenidos, es importante señalar que la limitada duración de la intervención fue una restricción que impidió una evaluación más exhaustiva del impacto a largo plazo. No obstante, los resultados preliminares indican que el yoga puede ser

una estrategia prometedora para fomentar el desarrollo socioemocional de los estudiantes en preescolar. Este estudio contribuye significativamente al campo de conocimiento en educación y desarrollo infantil al evidenciar el potencial del yoga como herramienta pedagógica en contextos rurales. A través de la intervención, se aportaron nuevas perspectivas sobre el uso del yoga para fortalecer competencias socioemocionales, especialmente en comunidades con recursos limitados para la educación emocional. La investigación demuestra que el yoga no solo beneficia el desarrollo emocional de los niños, sino que también tiene el potencial de integrarse a nivel curricular, promoviendo un enfoque más holístico en la educación infantil.

Además, el estudio abre un camino para futuras investigaciones y adaptaciones en entornos similares, brindando una base de conocimiento que facilita la transferencia de esta estrategia a otras instituciones y contextos educativos. Esto permite no solo enriquecer el trabajo pedagógico de docentes, sino también fortalecer el diseño curricular con prácticas innovadoras que respondan a la necesidad de un desarrollo integral en la primera infancia. De esta forma, la investigación fomenta una práctica educativa que puede contribuir al bienestar emocional y social de los niños y que, a la vez, enriquece las competencias docentes para la educación temprana.

Referencias bibliográficas

- Bolaños, E. A. (2020). *Educación socioemocional*. Redalyc.org.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=588663787023>
- María, A. C. A., & Esther, C. B. E. (2019). *Competencias socioemocionales para el desarrollo de la sana convivencia en educación básica secundaria*. Repositorio Universidad de la Costa. https://repositorio.cuc.edu.co/handle/11323/5763?locale-attribute=pt_BR
- Aranzabal-Isasa, A. (2015). *Yoga para niños: propuesta de intervención en el aula del segundo ciclo de Educación Infantil*. <https://reunir.unir.net/handle/123456789/2843>
- Bazzano, A. N., Sun, Y., Zu, Y., Fleckman, J. M., Blackson, E. A., Patel, T., Shorty-Belisle, A., Liederman, K. H., & Roi, C. (2023). Yoga and Mindfulness for Social-Emotional Development and Resilience in 3–5 Year-Old Children: Non-Randomized, Controlled Intervention. *Psychology Research And Behavior Management, Volume 16*, 109-118.
<https://doi.org/10.2147/prbm.s385413>
- Bernal, M. P., y Contreras, L. (2021). *Promoción del desarrollo de competencias socio-emocionales en estudiantes de educación primaria desde el aula de clase a través de la lúdica*. <https://hdl.handle.net/11371/4518>
- Betancourt, R., Guevara, L. N., y Fuentes, E. M. (2011). *El taller como estrategia didáctica, sus fases y componentes para el desarrollo de un proceso de cualificación en el uso de tecnologías de la información y la comunicación (TIC) con docentes de lenguas extranjeras: caracterización y retos*.
<https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/4165842>
- Bisquerra, R. (2003). *Educación emocional y competencias básicas para la vida*. Revista de Investigación Educativa, 21(1), 7-43. <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071/94661>
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Síntesis. <https://sonria.com/wp-content/uploads/2020/03/Psicopedagogia-emociones-Bisquerra.pdf>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using Thematic Analysis in Psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Candelo, C., Ortiz, G., y Unger, B. (2003). *Hacer Talleres, una guía práctica para capacitadores*. (s. f.). WWF. <https://www.wwf.org.co/?199111/Hacer%2DTalleres%2D%2Duna%2Dguia%2Dpractica%2Dpara%2Dcapacitadores>
- Cardona, B. E., y Manchola, D. P. (2022). *Conectando mis Emociones: estrategia psicopedagógica para analizar el desarrollo de las competencias emocionales de los niños del grado transición de la Institución Educativa la Sierra de la ciudad de*

- Medellín. <http://hdl.handle.net/20.500.11912/10287>
- Casanova, C. (2021). *Aplicación del yoga infantil en la potenciación de la motricidad gruesa en niños de 4 a 5 años*. <https://repositorio.uta.edu.ec/items/063066f4-999d-485f-b733-c7fa5fe96092>
- Casassus, J. (2007). *La educación del ser emocional* (2ª ed.). Cuarto Propio. https://www.academia.edu/33769023/Casassus_Juan_La_Educacion_Del_Ser_Emocional_pdf
- Collado Fernández, D., y Cadenas Sánchez, C. (2013). *Educación de las emociones: ¿Un reto? e-Motion: Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, (1), 196-211. <https://doi.org/10.33776/remo.v0i1.2259>
- Conboy, L. A., Noggle, J. J., Frey, J. L., Kudesia, R. S., & Khalsa, S. B. S. (2013). Qualitative Evaluation of a High School Yoga Program: Feasibility and Perceived Benefits. *EXPLORE*, 9(3), 171-180. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2013.02.001>
- Cruz Hurtado, A. (2019). *Yoga como pedagogía alternativa para favorecer el desarrollo de las habilidades sociales de los niños y niñas del kínder Garden Magical Journey*. Universidad del Tolima. <https://repository.ut.edu.co/entities/publication/d24599dd-1ff2-4a63-85c9-faa73464e70f>
- Denzin, N. K., y Lincoln, Y. S. (2012). *The Sage Handbook of Qualitative Research* (4th ed.). Sage.
- Endara, M. (2012). *Yoga en el aula* (Tesis doctoral, Universidad San Francisco de Quito, Ecuador). <http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/1485/1/103712.pdf>
- Egg, E. A. (1999). *El taller: Una alternativa de renovación pedagógica*. Río de la Plata: Editorial Magisterio. <http://www.congope.gob.ec/wp-content/uploads/2020/01/ezequiel-ander-egg-el-taller-una-alternativa-de-renovacion-pedagogica.pdf>
- Fernández López, M. (2023). *Potenciar la educación emocional en la primera infancia: Su importancia y roles fundamentales*. Universidad de Córdoba. <https://repositorio.unicordoba.edu.co/entities/publication/e5cd9097-93fd-48f5-be95-4cd3e49e1c8a>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (2016). *Para cada niño el mejor comienzo* (Documento de posicionamiento). <http://www.un.org/youthenvoy/es/2013/09/unicef-fondo-de-las-naciones-unidas-para-la-infancia>
- González, A. (2013). Investigación cualitativa: *Una reflexión desde la educación como hecho social*. Universitaria: Docencia, Investigación e Innovación, 86-100.

- <https://revistas.udenar.edu.co/index.php/duniversitaria/article/view/2192>
- Guerra, C., y Rovetto, M. E. (2020). *Yoga en la escuela: Una experiencia en la ciudad de Rosario*. Universidad del Rosario, Argentina.
- <https://www.redalyc.org/journal/1531/153163488011>
- Heras, D., Cepa, A., y Lara, F. (2016). *Desarrollo emocional en la infancia: Un estudio sobre las competencias emocionales de niños y niñas*. Revista de Psicología, 1(1), 67-74.
- <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349851776008.pdf>
- Hernández, R., Fernández- Collado, C., & Baptista, P. (2010). Metodología de la investigación. México: Mc Graw Hill.
- Hernández, R. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). McGraw-Hill.
- Hernández, R., y Mendoza, C. P., (2018). Metodología de la Investigación Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. México: McGraw-Hill.
- Herrera, J. (2017). La investigación cualitativa.
- <http://biblioteca.udgvirtual.udg.mx/jspui/handle/123456789/1167>
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF). (2020). *Lineamiento técnico para la atención a la primera infancia*. <https://www.icbf.gov.co/>
- Lan, X. (2020). *Qué es el yoga. Tipos, beneficios y clases online*.
- <https://xuanlanyoga.com/yoga/>
- Lizama Lefno, A. (2015). *Las paradojas del yoga. El caso de Chile* (Tesis doctoral, Universidad Autónoma de Barcelona, España). Repositorio institucional.
- <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/298326/all1de1.pdf;sequence=1>
- López, D., Ortega, F., y Romero, M. (2010). *Diferencias en la adquisición de competencias emocionales en función del género*. Revista Electrónica de Investigación y Docencia, 3, 165-172. <https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/reid/article/view/1167>
- Lotero, J. C. (2020). *Desarrollo de la inteligencia social en los diseños curriculares, en zonas urbanas y rurales*. Universidad Católica Luis Amigó.
- <http://repository.ucatolicaluisamigo.edu.co/items/1f3a7e11-af05-4cfc-8f79-137f77545af5>
- Martínez, L. (2007). *La observación y el diario de campo en la definición de un tema de investigación*. Perfiles Libertadores. Institución Universitaria Los Libertadores.
- Martínez, S. (2020). *El yoga como herramienta para el desarrollo de la conciencia corporal y emocional*. e-Motion: Revista de Educación, Motricidad e Investigación, 15, 31-46.
- <https://doi.org/10.33776/remo.v0i15.4884>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., y Saldana, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). Sage Publications. <https://www.metodos.work/wp->

[content/uploads/2024/01/Qualitative-Data-Analysis.pdf](#)

- Monje Álvarez, C. A. (2011). Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa: Guía didáctica. Universidad Surcolombiana. Facultad de Ciencias Sociales y Humanas. Programa de Comunicación Social y Periodismo. Neiva.
- Montañez, M. (2021). *Fortalecimiento del desarrollo emocional por medio de la estrategia del yoga: Un reto en educación inicial* (Tesis de maestría, Fundación Universitaria Los Libertadores, Colombia). <http://hdl.handle.net/11371/4284>
- Moratalla, S., Carrasco, A., y Sánchez, C. (2019). *El yoga: Estrategia para la mejora de la convivencia y de la participación activa en la vida social de la institución educativa en la etapa de educación inicial*. Educación, 28(2), 1-17.
<http://dx.doi.org/10.18800/educacion.201902.006>
- Morelli, M. (2010). *El yoga en la infancia: Ejercicios para divertirse y crecer con salud y armonía*. Madrid, España.
<https://books.google.es/books?id=MQiXBqAAOBAJyprintsec=frontcoverhl=es#v=onepageyqyf=false>
- Morrison, G. (2005). *Educación infantil*. Pearson.
- Páez, N. S., y Páez, R. M. (2016). *Yoga para niños: Mediación que minimiza la violencia escolar*. Educación y Ciudad, 31, 153-164.
- Ruiz Olabuénaga, J. I. (2007). *Metodología de la investigación cualitativa*.
<https://www.torrossa.com/en/resources/an/2485208>
- Snel, E. (2013). *Tranquilos y atentos como una rana*. Editorial Kairós.
- Taylor, S. J. y Bogdán, R. (1986). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Paidós. Buenos Aires. <https://pics.unison.mx/maestria/wp-content/uploads/2020/05/Introduccion-a-Los-Metodos-Cualitativos-de-Investigacion-Taylor-S-J-Bogdan-R.pdf>
- Vives, A. (2022). *Importancia del desarrollo de las competencias socioemocionales en la convivencia escolar en el marco de la pedagogía social escolar* (Tesis de maestría, Universidad del Norte, Colombia).
https://manglar.uninorte.edu.co/bitstream/handle/10584/11326/trabajodegrado_anamariavivesosorio1140866888.pdf

Anexos

Se incluyen 10 anexos adicionales que complementan la información presentada en este documento. A continuación se presenta la lista de los anexos y estos serán encontrados en el siguiente enlace: [ANEXOS - OneDrive](#)

- Anexo 1 Autorización por parte de la institución
- Anexo 2 Autorización consentimiento informado padres de familia y estudiantes
- Anexo 3 Formato de entrevista a profundidad inicial
- Anexo 4 Formato de planeaciones de intervención experiencia pedagógica
- Anexo 5 Formato de diarios de Campo
- Anexo 6 Formato entrevista a profundidad final
- Anexo 7 Transcripción de entrevistas
- Anexo 8 Planeaciones de intervención experiencia pedagógica con la información diligenciada
- Anexo 9 Diarios de Campo diligenciados con las fotografías
- Anexo 10 Matriz categorial