

El Yoga Como Estrategia Pedagógica Para Fortalecer La Psicomotricidad en la Primera Infancia



Nombre del autor(es)

Adriana María González González
Martha Carolina Ospino Manrique
Roque Alexander Santamaria Perilla

Universidad Santo Tomas

Decanatura de División de Universidad Abierta y a Distancia Facultad
de Educación

Maestría en Infancias - Bogotá.

Mayo-2026

El Yoga Como Estrategia Pedagógica Para Fortalecer La Psicomotricidad en la Primera Infancia

Nombre del autor(es)

Adriana María González González
Martha Carolina Ospino Manrique
Roque Alexander Santamaria Perilla

Nombre docente

Mg. Johana Andrea Aguilar Agudelo

Universidad Santo Tomas

Decanatura de División de Universidad Abierta y a Distancia Facultad
de Educación

Maestría en Infancias Bogotá.

Mayo-2026

Contenido

Resumen.....	8
Abstract	9
Introducción	10
Capítulo 1 – Contextualización de la Problemática.....	12
1.1.1 Pregunta Problema:	12
1.2 Objetivos	15
1.2.1.1 Objetivos Específicos.....	15
1.3 Justificación	16
Capítulo 2 – Fundamento de la Investigación.....	18
2.1.1 Antecedentes Internacionales.....	18
2.1.2 Antecedentes Nacionales	20
2.1.3 Antecedentes Locales.....	21
2.2.2 Componentes de la psicomotricidad.	26
2.2.4 El Yoga como estrategia en el aula.....	32
2.2.5 El yoga para favorecer el conocimiento corporal.	33
2.2.6 Técnicas del yoga para los niños. (Técnica física Asabas y el control de la respiración Pranayama)	34
2.2.7 El yoga y su Fortalecimiento al Equilibrio en Posiciones Básicas.	35
2.3 Marco Legal y Normativo.....	36
Capítulo 3. Aspectos Metodológicos de la Investigación.....	38
3.1 Tipo de estudio.....	38
3.1.1 Paradigma cualitativo.....	38
3.1.2 Enfoque de la investigación.	40
3.2 Población.....	42
3.3 Procedimientos.....	43
3.3.1 Fase 1. Preparación y Sensibilización.....	43
3.3.2 Fase 2: Diagnóstico Inicial.....	44
3.3.3 Fase 3: Implementación de las Sesiones y Observación.....	45
3.3.4 Fase 4: Post Encuesta y Ejercicio Metacognitivo	45
3.4 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos	46
3.4.1 Encuesta de Percepción a Familias	48
3.4.2 Observación Participante:	49

3.5 Técnicas para el Análisis de Datos.	52
3.6 Consideraciones Éticas y de Integridad Científica.	54
a. Socialización de información	¡Error! Marcador no definido.
b. Desarrollo de entrevistas	54
c. Consentimientos informados y principios de confidencialidad.....	55
d. Respeto por la individualidad de los niños.....	55
Capítulo 4. Análisis y resultados	56
4.1 Análisis descriptivo e interpretativo.	56
4.1.1 Categorías y Subcategorías	59
4.1.2 Categoría 1. Equilibrio.....	63
4.1.2.1 Subcategoría dominio corporal dinámico.	64
4.1.2.2 Subcategoría dominio corporal estático.....	64
4.1.3 Categoría 2: Coordinación	65
4.1.3.1 Subcategoría: Motricidad Gruesa (Grandes Movimientos)	65
4.1.3.2 Subcategoría: Motricidad Fina (Precisión y Destreza)	66
4.1.4 Categoría 3: Lateralidad y Orientación Espacial	66
4.1.4.1 Subcategoría: Dominancia (Preferencia Lateral).....	66
4.1.4.2 Subcategoría: Direccionalidad (Ubicación Espacial)	67
4.1.5 Categoría 4: Tonicidad Muscular.....	68
4.1.5.1 Subcategoría: Tensión Muscular.....	68
4.1.5.2 Subcategoría: Relajación (Descenso del Tono)	68
4.1.6 Categoría 5: Respiración.....	69
4.1.6.1 Subcategoría: Integración Cuerpo-Respiración	69
4.1.7 Atención.....	70
4.1.7.1 Subcategoría: Atención Sostenida (Concentración y Foco)	70
4.1.8 Categoría: Calma	71
4.1.8.1 Subcategoría: Concentración	71
4.1.8.2 Subcategoría: Autocontrol (Gestión de Impulsos).....	71
4.2 Síntesis de Limitaciones e Innovación del Estudio en Contexto	73
4.2.1 Innovación del yoga como propuesta pedagógica	74
4.3 Implicaciones, sugerencias y/o recomendaciones.....	75
4.3.1 Implicaciones	76
4.3.2 Sugerencias	76
4.3.3 Recomendaciones	77

Capítulo 5. Conclusiones	77
Referencias Bibliográficas	79
Anexos	87

Lista de Ilustraciones

Ilustración 1	Proceso de análisis	58
Ilustración 2	Categorías de análisis	60
Ilustración 3	Subcategorías	61
Ilustración 4	Resultados de encuestas de percepción.....	62

Lista de tablas

Tabla 1 Políticas públicas	36
---	----

Resumen

Esta investigación se centró en el yoga como herramienta pedagógica para estimular la psicomotricidad en niños de primera infancia de la IED República Dominicana. La metodología aplicada consistió en un estudio basado en observación detallada y análisis, lo que permitió una caracterización inicial de la población según sus habilidades motrices. A partir de estos hallazgos, se diseñó una estrategia pedagógica que incorporó ejercicios de yoga con el objetivo de fortalecer aspectos como el tono muscular, reflejos, flexibilidad, equilibrio, respiración y conciencia corporal, entre otros. El análisis de los datos recopilados evidenció avances significativos en el desarrollo motor de los niños mediante la práctica de diversas posturas propias del yoga. Además, se observó una mejora en la atención y en la capacidad de concentración, lo que favoreció el seguimiento de instrucciones y la memorización de los ejercicios trabajados en cada sesión. Asimismo, se registró un progreso en el reconocimiento de la fuerza, agilidad y percepción espacial a través de los juegos empleados en la dinámica grupal.

En conclusión, el yoga como estrategia pedagógica no sólo impulsó el desarrollo psicomotriz, objetivo principal de esta investigación, sino que también contribuyó a fortalecer la atención, mejorar la interacción entre los niños y optimizar el uso de los juegos en sus actividades.

Palabras claves: Psicomotricidad, yoga, conciencia corporal, primera infancia, conciencia espacial, estrategia pedagógica.

1

Abstract

This research focuses on yoga as a pedagogical tool to stimulate psychomotricity in 4- to 5- year-old children in kindergarten and preschool at República Dominicana schools. The methodology involved a study based on detailed observation and analysis, characterizing the population's motor skills. A pedagogical strategy incorporating yoga exercises was designed to strengthen aspects such as muscle tone, reflexes, flexibility, balance, breathing, and body awareness. Data analysis showed significant improvements in motor development through several yoga postures. Additionally, attention and concentration capacity improved, favoring instruction following and exercise memorization. Progress was also observed in recognizing strength, agility, and spatial perception through group dynamics games. In conclusion, yoga as a pedagogical strategy boosted psychomotor development, attention, interaction among children, and optimized game use in activities.

Keywords: Psychomotricity, yoga, body awareness, early childhood, spatial awareness, pedagogical strategy.

1

* Adriana María González González. Universidad Santo Tomás. Colombia. Licenciada en Educación Preescolar. Especialista en Gerencia de Proyectos Educativos. https://scienti.minciencias.gov.co/cvlac/visualizador/generarCurriculoCv.do?cod_rh=0002377591. Adriana.gonzalezgon@usantotomas.edu.co

* Roque Alexander Santamaria Perilla. Universidad Santo Tomás. Colombia. Licenciado en Educación Física. https://scienti.minciencias.gov.co/cvlac/visualizador/generarCurriculoCv.do?cod_rh=0002374385. Roque.perillasan@usantotomas.edu.co

* Martha Carolina Ospino Manrique. . Universidad Santo Tomás. Colombia. Licenciada en Educación Preescolar. https://scienti.minciencias.gov.co/cvlac/visualizador/generarCurriculoCv.do?cod_rh=0002377962. martha.manriqueosp@usantotomas.edu.co

Introducción

El desarrollo de la psicomotricidad en la primera infancia es fundamental en los procesos de adquisición de conciencia corporal y ejercitación de habilidades motrices tales como el equilibrio y la coordinación, aspectos importantes que permiten tener una adecuada relación entre los procesos cognitivos y el cuerpo con sus posibilidades de movimiento. Es así como emergió una novedosa estrategia pedagógica fundamentada en el yoga que no solo permite mejorar la condición física de los niños, también al adecuado desarrollo de habilidades motoras esenciales.

El yoga se ha estudiado a lo largo del tiempo en diferentes investigaciones, dentro de estas han destacado que esta técnica aporta también en la regulación emocional, concentración e integración sensorial de los niños, sin embargo, en esta investigación se ahondó específicamente sobre los efectos del yoga en el desarrollo de la psicomotricidad, obteniendo otros resultados positivos en los procesos de los niños dentro del aula.

La investigación se llevó a cabo a una población de niños entre los 4 y 5 años pertenecientes al colegio distrital de la ciudad de Bogotá, llamado República Dominicana. De acuerdo con la metodología implementada, basada en la investigación-acción, se realizó la recolección de datos, para identificar las necesidades que debían ser atendidas en cuanto al desarrollo motriz y que habilidades había que fortalecer.

La metodología que fue implementada en esta investigación está específicamente adaptada al contexto del colegio República Dominicana, esta se centró en el desarrollo integral de nuestros estudiantes, las características de la población infantil y los lineamientos de educación inicial en Colombia, esta investigación está dentro del enfoque cualitativo dado que su objetivo es realizar una estrategia enfocada al fortalecimiento de la psicomotricidad teniendo el yoga como herramienta principal, este enfoque permitió comprender el proceso del desarrollo

psicomotor desde una mirada global e interpretativa, teniendo en cuenta las experiencias de los estudiantes y el papel del docente.

Al ser una investigación acción, se buscó transformar el ejercicio educativo a través de la reflexión, la realización de estrategias innovadoras y la evaluación continua. Se inició desde el diagnóstico de dificultades psicomotrices y de convivencia en cuanto al relacionamiento entre pares, observados en diferentes espacios de la institución, y se propuso el yoga como herramienta de participación, articulada al plan de estudio de educación inicial del colegio República Dominicana.

Se eligió el yoga como estrategia pedagógica debido a que respondió a las necesidades específicas como reforzar las dimensiones fundamentales del desarrollo infantil, especialmente la psicomotricidad, en un contexto educativo donde se ha evidenciado dificultades en el control postural, la atención y el manejo de las emociones. Esta propuesta metodológica promueve el desarrollo integral por medio del juego, la exploración del entorno y la expresión corporal se articula con el PEI del colegio República Dominicana (2024), en donde refiere que “La formación integral de la persona favorece su proceso educativo y su calidad de vida, puesto que amplía sus oportunidades”.

En el primer capítulo de esta investigación se presenta la contextualización de la problemática, donde se caracteriza la población objeto de estudio y, a partir de ello, se expone el problema de investigación, los objetivos y la justificación de la propuesta.

El segundo capítulo aborda el fundamento de la investigación, incluyendo los antecedentes y el marco teórico-conceptual que sustentan el estudio, así como el marco legal que regula la educación preescolar.

En el tercer capítulo se detallan los aspectos metodológicos, las técnicas de recolección

de datos, la observación y el análisis del proceso. Estos elementos permiten, en el capítulo siguiente, presentar los avances y resultados derivados de la implementación de la propuesta, mediante un análisis descriptivo e interpretativo.

Finalmente, en el último capítulo se exponen las conclusiones, donde se destacan los hallazgos más relevantes y se ofrecen reflexiones críticas sobre el trabajo realizado.

Capítulo 1 – Contextualización de la Problemática

1.1. Problema de Investigación

En la Institución Educativa Distrital República Dominicana, ubicada en la localidad de Suba, se trabajó con niños de primera infancia entre los 4 y 6 años, en quienes se observaron diversas necesidades en el desarrollo físico. Entre estas, se evidenciaron dificultades relacionadas con el control postural y con cualidades del movimiento como la respiración, la tonicidad, la coordinación y el equilibrio.

Asimismo, se constató que el desarrollo psicomotor no se incorporaba de manera sistemática en la práctica diaria, pues se daba prioridad a aprendizajes centrados en la lectura, la escritura y las matemáticas. Se observó también que los niños requerían una mayor conciencia corporal, tanto en el reconocimiento de su propio cuerpo como en la relación con el entorno, identificando su espacio personal, parcial y total.

Algunos niños mostraron un juego caracterizado por movimientos bruscos, dificultades en el control de impulsos y en el manejo de la respiración y la relajación después de actividades motoras, lo que limitaba su reincorporación a tareas que exigían mayor atención y concentración.

La actividad física infantil presentó limitaciones no solo en el ámbito escolar, sino también en el acceso a disciplinas deportivas y espacios de desarrollo motriz, como parques y centros de estimulación. Esta problemática se agravó en aquellos casos en que los niños permanecían bajo

el cuidado de personas que no fomentaban el movimiento, lo que derivó en un predominio del sedentarismo digital y el uso excesivo de pantallas durante el tiempo libre.

El desarrollo de la psicomotricidad en la primera infancia se reconoció como esencial para la adquisición de habilidades cognitivas, corporales, socioafectivas y de regulación emocional, favoreciendo el aprendizaje, la autonomía y la interacción con el entorno.

En este trabajo se buscó contribuir al fortalecimiento de la psicomotricidad mediante la implementación de ejercicios de yoga, ofreciendo posibilidades de aplicación tanto en el aula como en el entorno familiar. La propuesta se orientó hacia el desarrollo integral de los niños, estableciendo estrategias pertinentes que los alejaran del uso excesivo de pantallas y promovieran en los padres prácticas que apoyaran la regulación emocional y la concentración en la primera infancia.

1.1.1 Pregunta Problema:

El desarrollo psicomotor constituye una base fundamental en los primeros años de vida del niño, es determinante para el aprendizaje, la autonomía y la construcción de identidad. Es así como la práctica corporal que integra movimiento, el desarrollo de la conciencia corporal y la regulación emocional toman un valor significativo a nivel pedagógico. El yoga por ejemplo emerge como estrategia pedagógica que favorece la psicomotricidad, además de favorecer la atención, autorregulación y el bienestar emocional de los niños de primera infancia. Diversas investigaciones han mostrado el impacto de la implementación del yoga en aula, permitiendo la exploración del cuerpo de forma lúdica y consciente, además de promover un ambiente de juego, ejercicios de relajación, respeto y conexión consigo mismo, promoviendo la integración de aprendizajes al estimular diferentes habilidades sensoriales, afectivas y cognitivas.

En el marco de esta investigación, la propuesta estuvo enfocada en analizar y mostrar

resultados sobre *¿Cómo contribuye la práctica del yoga en el fortalecimiento de la psicomotricidad en niños de primera infancia en contextos escolares?*

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivo General

Diseñar e implementar una estrategia pedagógica basada en el yoga para fortalecer el desarrollo psicomotor en niños de primera infancia en el contexto del aula.

1.2.1.1 Objetivos Específicos

- Analizar las habilidades y destrezas psicomotoras presentes en los niños de primera infancia, como punto de partida para la implementación de actividades basadas en yoga.
- Fortalecer el desarrollo del esquema corporal, la lateralidad, el equilibrio dinámico y la coordinación general mediante la práctica de posturas de yoga adaptadas a la edad.
- Evaluar el impacto de ejercicios propios del yoga como estrategia en el desarrollo de habilidades psicomotoras, valorando la concentración, la calma y la persistencia.

1.3 Justificación

El movimiento en la primera infancia constituye un factor fundamental para el desarrollo integral, pues permite a los niños construir su conciencia espacial y establecer una relación armónica con el entorno. Este principio se consolidó en el Lineamiento pedagógico y curricular para la educación inicial en el Distrito (2019), el cual sostuvo que una de las necesidades primordiales en la edad preescolar estaba determinada por la actividad motriz. Es a través del movimiento que los niños edifican la noción del espacio, vinculando su cuerpo con los objetos, las distancias, la orientación y las relaciones de posición presentes en su cotidianidad.

En concordancia con lo anterior, en el Colegio Distrital República Dominicana se evidenciaron necesidades apremiantes respecto al desarrollo psicomotriz de los estudiantes. Entre estas se identificaron dificultades en el control postural y una notable falta de estimulación en cualidades del movimiento como la respiración, la tonicidad, la coordinación y el equilibrio. Asimismo, en sus interacciones los niños manifestaron problemas en la regulación de la fuerza y una baja percepción de su espacio personal, lo que dificultó la realización de desplazamientos suaves y ajustados al entorno.

Dado que la psicomotricidad influyó directamente en las dimensiones motriz, cognitiva y socioemocional, resultó imprescindible implementar estrategias pedagógicas que potenciaran estas habilidades durante una etapa caracterizada por transformaciones significativas en el equilibrio y la percepción corporal.

Bajo esta premisa, la investigación buscó dar cuenta del fortalecimiento psicomotriz mediante el yoga como herramienta pedagógica. Se pretendió potenciar las habilidades motoras para que los niños logaran un mayor reconocimiento de su cuerpo y consolidaran conductas motrices de base. A su vez, se apuntó a que aprendieran a gestionar sus emociones a partir de la

construcción de valores socioafectivos que orientaran su comportamiento en los contextos propios de su socialización.

La investigación planteó la recolección de información sobre cómo promover el desarrollo infantil integral a través del yoga, evaluando de forma minuciosa las habilidades, destrezas y oportunidades de estimulación de los niños. Estos hallazgos constituyeron insumos clave para diseñar estratégicamente cada sesión de trabajo, garantizando avances progresivos y visibilizando el potencial de cada participante en el proceso.

La relevancia del estudio radicó en que la implementación del yoga en la primera infancia genera un impacto positivo en el bienestar socioemocional. Aspectos como la gestión del estrés, el autocontrol, la concentración y la interacción positiva con los pares no solo fueron promovidos por esta disciplina, sino que incidieron directamente en el aprendizaje, consolidándose como una estrategia pedagógica complementaria y equilibrada. No obstante, la práctica del yoga no se incorporó plenamente en el ejercicio escolar cotidiano; aunque se abordó en actividades especiales o experimentales, continuó siendo un discurso emergente ligado a la salud mental y la regulación emocional, elementos vitales en la era digital.

Finalmente, esta propuesta de desarrollo motriz buscó resarcir los aspectos de la corporalidad afectados tras la pandemia, posicionando al yoga como una alternativa valiosa dentro de las estrategias educativas actuales. Al fortalecer la emocionalidad asertiva y el dominio corporal, esta disciplina trascendió las prácticas cotidianas asociadas a los trastornos de comportamiento (cada vez más frecuentes en la primera infancia) y abrió paso a procesos profundos de escucha, regulación y resolución.

Capítulo 2 – Fundamento de la Investigación

2.1 Antecedentes

En este proyecto se pueden observar diferentes referentes de investigación preocupados por hacer aportes significativos a los procesos educativos en busca de mejorar el aprendizaje y el desarrollo de habilidades de los estudiantes. Es así como a continuación se pueden observar diferentes trabajos que han sido desarrollados en torno a nuestro proyecto de investigación, después de una búsqueda exhaustiva y detallada por diferentes bases de datos como Scielo, Google académico y reservas bibliográficas de algunas universidades nacionales e internacionales.

2.1.1 Antecedentes Internacionales

El desarrollo psicomotor en la primera infancia ha sido objeto de múltiples estudios a nivel internacional, destacándose investigaciones en países como Ecuador, Perú y España donde se han implementado estrategias innovadoras para potenciar el aprendizaje y el bienestar infantil. Este antecedente internacional permite constatar enfoques y adaptar prácticas exitosas al contexto educativo distrital en el que se va a trabajar.

El yoga infantil como herramienta para la psicomotricidad en educación infantil, realizado por Otáñez et al. (2024) que fue publicado en *Tesla Revista Científica*. Las evidencias muestran que este proyecto de yoga aplicado al ámbito escolar ha servido para mejorar la conciencia corporal y emocional de los estudiantes. Respecto a la conciencia corporal, los estudiantes han aumentado las partes del cuerpo que reconoce y moviliza, han mejorado la conciencia en la respiración y han ganado autonomía en la aplicación de las técnicas de relajación. De igual manera enfatiza la necesidad de implementar esta práctica dentro de las instituciones educativas, demostrando su potencial como estrategia pedagógica para fortalecer

tanto el desarrollo físico como el emocional de los niños. En efecto, se propone al yoga como una herramienta educativa integral para favorecer el fortalecimiento de la psicomotricidad durante la etapa escolar.

“El yoga como herramienta para el desarrollo de la conciencia corporal y emocionales. Realizado por Huertas S. (2024) El proyecto se implementa en el CEIP Congr s-Indians, un centro educativo público ubicado en la ciudad de Barcelona. Su aplicación está dirigida a dos grupos de niños corresponden a los grados de Jardín (para niños de 4 años) y transición (para niños de 5 años). En total, participaron 51 estudiantes, distribuidos en 22 niñas y 29 niños, este trabajo muestra cómo el yoga ofrece posibilidades como un recurso innovador para que los niños se hagan más conscientes de su cuerpo y de sus emociones. El yoga aplicado en la escuela permite mejorar la conciencia corporal y emocional y, a partir de ese conocimiento, desarrollar en el alumnado recursos prácticos que mejoren su bienestar y su salud. Este estudio demuestra que la práctica del yoga en la primera infancia no solo fortalece el desarrollo físico, mejorando la movilidad y el control postural, sino que también contribuye significativamente al bienestar mental al fomentar habilidades de autorregulación y relajación. Además, facilita el reconocimiento y la movilidad de las distintas partes del cuerpo, optimizando la coordinación y flexibilidad de los niños.

Según la evidencia recopilada en este proyecto, la implementación del yoga en el entorno escolar ha impulsado la autonomía de los estudiantes en la aplicación de técnicas de relajación, permitiéndoles gestionar el estrés de manera más eficaz y mejorar su rendimiento académico.

En la ciudad de Lima, Perú, se llevó a cabo un estudio publicado en el artículo titulado *"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"*, elaborado por Moratalla et

al. (2019). El propósito de la investigación fue fortalecer el dominio del movimiento corporal, la memoria, la atención y la concentración, además de fomentar la creatividad en los niños de Educación Inicial. Se implementó la práctica de yoga en el aula, realizándose en momentos clave de la jornada escolar: al inicio de las clases, durante el desarrollo de actividades y después del descanso que se brinda en medio de la jornada escolar. Este enfoque buscó no solo mejorar el bienestar integral de los estudiantes, sino también promover un ambiente escolar más armonioso. Según los hallazgos de la investigación, la práctica del yoga en la educación infantil contribuye significativamente al desarrollo mental y al aumento de la concentración.

El estudio resalta el papel fundamental del docente en la primera infancia, destacando la importancia de fomentar experiencias que fortalezcan el sentido de control y autonomía en los niños. La confianza en sus propias capacidades y su habilidad para influir en el entorno son aspectos clave en su desarrollo.

Durante los primeros años de vida, los niños exploran activamente su entorno, lo manipulan y descubren nuevas formas de interacción. Este proceso, en conjunto con el desarrollo del lenguaje y el fortalecimiento de habilidades cognitivas, puede potenciarse cuando los docentes y las familias les proporcionan espacios seguros donde puedan experimentar, enfrentar desafíos y resolver problemas de manera autónoma.

2.1.2 Antecedentes Nacionales

En el ámbito nacional, Cogollo, et al. (2024) en su investigación “*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.*” muestra un estudio investigativo sobre la utilización del yoga como una estrategia pedagógica para el desarrollo de competencias socioemocionales en los niños de preescolar. En su diseño e implementación de talleres,

lograron obtener un efectivo fortalecimiento de las competencias socioemocionales de los estudiantes en un contexto educativo rural, potencializando el yoga como herramienta pedagógica, incluida curricularmente en la educación infantil, que fortalece competencias socioemocionales y es apta para comunidades con recursos limitados, a través de la identificación de las emociones y la promoción de la calma y el bienestar junto con el aumento de la empatía y el respeto derivada de la interacción entre pares.

El estudio de Gómez, Rodríguez y Martínez (2021) titulado *Análisis del perfil psicomotor en infantes colombianos de 4 a 9 años*, brinda un aporte significativo para la comprensión del estado actual del desarrollo psicomotor infantil en Colombia. Esta investigación tuvo como objetivo analizar el desempeño psicomotor de una parte significativa de niños colombianos, evaluando dimensiones como la coordinación, el equilibrio, la lateralidad y el control postural.

Los resultados demostraron dificultades en distintas áreas del desarrollo psicomotor, especialmente en niños de sectores con problemáticas socioeconómicas, quienes presentaron barreras para cumplir con las metas esperadas para su edad según referencias internacionales, este resultado muestra la importancia de desarrollar programas de intervención temprana que estimulen y fortalezcan las habilidades psicomotoras desde la primera infancia, además de indicar la necesidad de traer prácticas educativas innovadoras orientadas al desarrollo corporal integral. Teniendo en cuenta lo anterior el presente trabajo propone al yoga como una herramienta que puede responder a las necesidades identificadas por Gómez et al. (2021), al ofrecer una alternativa que fortalezca no solo el cuerpo, sino también la mente y el manejo de las emociones del niño, beneficiando así un desarrollo psicomotor más armónico y completo.

2.1.3 Antecedentes Locales

Un aporte muy importante al estudio del yoga en el contexto colombiano es el libro de Ramírez (2021), titulado *Iniciaciones, búsquedas y usos: prácticas del yoga en Bogotá* (s.f.) publicado por la Editorial Universidad Nacional de Colombia. Este libro es el resultado de un trabajo etnográfico y de análisis sociocultural, aborda cómo el yoga ha sido incorporado, resignificado y practicado en diversos contextos urbanos en Bogotá.

Ramírez (2021) explora el fenómeno del yoga no solo como una práctica corporal o de bienestar, si no como una transformación cultural que involucra búsquedas espirituales, transformaciones y nuevas formas de habitar el cuerpo y la ciudad. Por medio de observaciones y análisis crítico, la autora describe cómo los practicantes del yoga en Bogotá configuran espacios simbólicos que articulan, lo físico, lo emocional y lo espiritual.

Aunque el libro no se centra en la infancia, su aporte resulta muy importante para comprender el contexto sociocultural en el que se realizan las prácticas del yoga en la ciudad. Esta información es valiosa para fundamentar la propuesta pedagógica que integra al yoga en escenarios escolares, para reconocer al yoga como una práctica conocida socialmente y con muchas aplicaciones en el contexto educativo terapéutico y comunitario.

Por otro lado, Benavides (2024) en su trabajo de investigación sobre *“Diseño y aplicación de una propuesta didáctica para el desarrollo de la coordinación motriz en estudiantes de 8-9 años de tercer grado del Colegio Francisco Antonio Zea de Usme I.E.D”* donde se enfoca en dar solución a una problemática sobre deficiencias desde el ámbito de la psicomotricidad y como estuvo afectada por el confinamiento de la emergencia sanitaria del COVID 19 y los factores sociodemográficos y culturales del contexto.

En esta investigación se diseñó una propuesta didáctica aplicada en el tercer trimestre del año 2023 a un grupo de grado tercero de primaria. Encontraron necesario mejorar en la

coordinación motriz y en ellos la coordinación viso manual, viso podal, disimetría, las disociaciones, la agilidad, la coordinación dinámica manual y la velocidad y precisión. Dentro del proceso evaluativo se demostró que la propuesta didáctica si contribuyó al desarrollo motriz de los niños con la estructuración de la unidad didáctica.

Otro antecedente encontrado es de Murillo y Montoya (2024) Este trabajo de grado de la universidad libre, se enfocó en el desarrollo psicomotriz de los niños de 7 y 8 años, describe una investigación que implementó una propuesta pedagógica innovadora centrada en el desarrollo psicomotor de estudiantes de segundo grado, priorizando específicamente el equilibrio y la noción corporal. Utilizando el juego y ambientes de aprendizaje interdisciplinarios como estrategias clave, la intervención buscó diversificar las actividades tradicionales del aula y contó con la colaboración de docentes e investigadores para cambiar el paradigma sobre cómo abordar el desarrollo motor en esta población.

Como conclusión principal, el estudio determinó que la implementación de estas nuevas actividades lúdicas tuvo una incidencia positiva y significativa en el desarrollo psicomotriz, cognitivo, emocional y afectivo de los niños, resultando también en una mejora en su rendimiento académico.

En el trabajo de investigación desarrollado por Gómez (2024) *“Diseño y aplicación de un programa fundamentado en Hatha Yoga en la atención consciente de estudiantes de 11° del Colegio La Toscana Lisboa IED.”* En este caso, aunque no fue realizada en primera infancia, si se tienen en cuenta aspectos sobre el yoga y su impacto positivo en la autorregulación, autoestima, condicionamiento físico, atención consciente, mejora del desempeño académico y reducción del estrés en la población adolescente.

Esta experiencia describe la aplicación de un programa de Hatha Yoga en estudiantes de

11° que mostró mejoras en la atención consciente, la autorregulación, la autoestima y el rendimiento académico, así como una reducción del estrés. La implementación del yoga, integrada en Educación Física, aportó beneficios físicos como fuerza muscular y equilibrio, y mentales como aumento de la concentración y calma mental. Los estudiantes reportaron experiencias variadas y la necesidad de un ambiente sin interrupciones para optimizar la práctica.

Por último, el trabajo de investigación de Herrera (2024) titulado “Imaginarios sociales de los niños sobre educación física.” Este trabajo tenía como objetivo la comprensión de imaginarios sociales que tiene un grupo de primaria de la Institución Educativa Almirante Padilla sobre la educación física para la creación de una cartilla que mejore las prácticas de esta área. Esta investigación interpretó los imaginarios sociales sobre la educación física, destacando una problemática central: la falta de valoración de esta disciplina, lo cual resulta en una planificación y ejecución inadecuadas de las clases. El estudio subraya la necesidad de que los docentes asuman una postura crítica para reconocer el valor integral de la educación física en la vida de los niños e identificar los vacíos del sistema educativo actual. El principal aporte para otros trabajos radica en la importancia de diseñar prácticas educativas que respondan adecuadamente a las necesidades de las infancias, promoviendo un desarrollo integral y hábitos de vida saludables.

2.2 Marco Teórico-Conceptual

2.2.1 Psicomotricidad

La psicomotricidad en la primera infancia es de gran importancia para promover el desarrollo integral en los primeros años de vida de los niños. Este enfoque reconoce la interrelación entre el cuerpo, la mente y las emociones en la infancia, esto es una base para el

crecimiento y es una influencia en su bienestar emocional, social y cognitivo a lo largo de su desarrollo. (Borrego et al., 2021 citado en Delgado, 2024) En la educación inicial se habla de psicomotricidad (Aucouturier, 2004, como se citó en Gutiérrez, 2015) como un concepto que pertenece al ámbito de desarrollo psicológico y hace referencia a la construcción psicosomática del ser humano en relación con el entorno.

Oliva et al. (2023), en su obra *Psicomotricidad en Educación Infantil*, destacan cómo la acción motriz favorece el desarrollo psicomotor del niño y le permite adquirir diversas habilidades y capacidades en múltiples dimensiones: física, social, cognitiva, comunicativa, entre otras. Dentro del área motora, los autores incluyen elementos fundamentales como el control tónico y postural, el equilibrio en sus diferentes manifestaciones y la coordinación dinámica general. El desarrollo motor, según Oliva et al. (2023), se observa en las habilidades que el niño adquiere al moverse de manera armónica, progresando a partir de movimientos naturales que se perfeccionan conforme a las características individuales y ritmos propios de cada niño.

Asimismo, la coordinación viso motriz resulta esencial para el desarrollo de capacidades motoras finas y gruesas, como el agarre, la recepción y el lanzamiento de objetos. Los movimientos disociados y el equilibrio contribuyen a la coordinación dinámica general y postural, así como a la movilización y segmentación corporal. La lateralidad, por su parte, se manifiesta en la dominancia de la mano, el pie y el ojo (Bernaldo de Quirós, 2021, citado en Oliva et al., 2024).

Desde el área cognitiva, Oliva et al. (2024) incluyen el desarrollo del esquema corporal, que implica el conocimiento consciente del propio cuerpo y la percepción de la imagen de sí mismo, junto con la orientación espacial respecto a uno mismo, los otros y los objetos. En esta dimensión se integran también la noción del tiempo, la capacidad de representación, el juego

simbólico, el lenguaje y la grafía.

Finalmente, en el área socioafectiva y comunicativa, los autores resaltan la importancia de las relaciones con pares y adultos, el desarrollo de conductas prosociales, la construcción de la autoestima y el autoconcepto, así como el fortalecimiento del lenguaje. Se subraya, además, la relevancia de la expresión y el reconocimiento de emociones propias y ajenas, junto con la capacidad de afrontamiento y superación de temores.

Mediante de la psicomotricidad se puede adquirir la conciencia del cuerpo en situaciones de la vida socioeducativa, también se puede adquirir coordinación global y segmentaria, equilibrio, control de la inhibición voluntaria de la respiración, reconocimiento del esquema corporal y orientación espacial, esto para tener mejores posibilidades de adaptación con el entorno (Guadalupe, 2015, como se citó en Mendieta et al, 2017).

La infancia como una etapa fundamental del ser humano, se le debe dar la importancia a su adecuado desarrollo, según León (2021) La psicomotricidad desde su funcionalidad se desarrolla en tres niveles, uno a nivel motor o de movimiento corporal, el segundo a nivel cognitivo o mental en donde se trabaja la atención, concentración, memoria y por último a nivel social. Los instrumentos de trabajo más importantes de la psicomotricidad son el cuerpo y el movimiento y la infancia representa una etapa en donde se tiene mayor capacidad de adaptación.

En conclusión, la psicomotricidad hace referencia a la motricidad en cuanto a conciencia corporal, manipulación objetos y trabajo de habilidades básicas de movimiento, y también desde una perspectiva psicológica, puede trabajar la autoestima, el autoconocimiento, las emociones y la personalidad.

2.2.2 Componentes de la psicomotricidad.

Los movimientos requieren de ciertas capacidades físicas o cualidades del movimiento

que pueden ser estimuladas con la práctica, estas son la fuerza, velocidad, resistencia, elasticidad y flexibilidad. Mendieta et al. (2017) Hace parte del desarrollo de la psicomotricidad, ciertos componentes con características establecidas. (Oliva et al., 2024.)

a) La función motora

Impulsa el desarrollo social, intelectual y emocional, favoreciendo la construcción de la identidad y, con ello, la independencia y la socialización (Ajuriaguerra, 1975; Osorio et al., 2017 citado en Oliva et al. 2024). En este marco, el movimiento se reconoce como un eje esencial del desarrollo integral infantil, cuya dimensión global se vincula con aspectos cognitivos, perceptuales, físicos y emocionales (Rosera et al., 2017 citado en Oliva et al. 2024).

Este proceso motriz se desarrolla de manera paralela al crecimiento del sistema nervioso central, lo que potencia la adquisición de movimientos gruesos y finos necesarios para el progreso de habilidades motoras, lingüísticas, sociales y adaptativas. La interacción entre estas áreas durante los primeros años de vida permite al niño alcanzar un mayor control corporal y una adecuada adaptación al entorno social. Oliva et al. (2024)

b) El tono muscular

Surge de la interacción entre los sistemas musculares voluntarios e involuntarios y el sistema hormonal (Arnaiz et al., 2008 citado en Oliva et al., 2024). Este aporta elasticidad, estabilidad, fuerza y precisión, siendo esencial para la construcción del esquema corporal en la infancia. Las estructuras neurológicas que regulan la función tónica procesan información interna y externa (interoceptiva, exteroceptiva y propioceptiva), lo que contribuye al desarrollo del sistema sensorial (Wallon, 1979 citado en Oliva et al., 2024).

Se distinguen tres tipos de tono (Castañer y Camerino, 1991 citado en Oliva et al., 2024):

Tono de base: contracción mínima en reposo.

Tono postural: contrarresta la fuerza de gravedad.

Tono de acción: posibilita la ejecución de actividades.

El tono resulta de la interacción entre la herencia genética y la adaptación del niño a nuevas situaciones motrices. Es indispensable para organizar el cuerpo, mantener el equilibrio y la postura, y posibilitar el movimiento voluntario. Además, se relaciona estrechamente con la postura, las actitudes y las emociones.

c) El desarrollo postural

Avanza de manera paralela a los sistemas manipulativos y locomotores, siendo clave para la adquisición de la marcha, que evoluciona hacia patrones más maduros y armónicos (Núñez y Berruezo, 1994 citado en Oliva et al., 2024). El control de la postura depende del órgano vestibular del oído interno, el cual también regula los movimientos oculares y la orientación espacial. Al igual que la tonicidad, la postura está influida por factores emocionales (Ajuriaguerra, 1986 citado en Oliva et al., 2024).

d) El equilibrio

Constituye otro eje fundamental, pues se relaciona con el desarrollo cognitivo y emocional. La capacidad de mantener la estabilidad postural permite al niño explorar su entorno, interactuar con otros y afrontar nuevas experiencias de manera segura. Además, favorece la planificación y ejecución de movimientos precisos, lo que impacta en habilidades motoras y cognitivas complejas. Se distinguen varios tipos de equilibrio: estático, dinámico, post-movimiento y equilibrio de objetos (Gil, 2003 citado en Oliva et al., 2024). Este proceso involucra la visión, el oído interno, el tacto y el cerebelo como órganos y estructuras reguladoras. Tanto el equilibrio como la postura son esenciales para la autonomía y la coordinación dinámica general (Bernaldo de Quirós, 2021 citado en Oliva et al., 2024).

e) La coordinación dinámica general

Se desarrolla principalmente en los primeros cinco años de vida, a través de patrones motrices básicos que permiten controlar movimientos esenciales. (Oliva et al., 2023) Entre ellos se incluyen:

Prensar: coordinación óculo-manual para manipular objetos.

Andar: base para otras habilidades como correr, saltar o trepar.

Correr: extensión de la marcha, inicialmente torpe pero progresiva.

Saltar: requiere preparación, impulso y caída controlada.

Lanzar y coger: implican coordinación perceptiva-motora y ajustes posturales.

Golpear y girar: movimientos que demandan equilibrio y control corporal.

f) Coordinación visomotriz

La coordinación ojo-mano es esencial para el control motor fino, la manipulación de objetos y el desarrollo de la pinza digital, indispensable en actividades cotidianas (como atarse los zapatos) y escolares (escritura, tareas manuales). Se consolida hacia los 6 años y requiere ejercicios que integren miembros superiores e inferiores, junto con la coordinación dinámica y postural (Bernaldo de Quirós, 2021 citado en Oliva et al., 2024).

g) Lateralidad

La lateralidad se refiere a la preferencia funcional de un lado del cuerpo sobre el otro (mano, pie, ojo, oído), resultado de la asimetría cerebral y de factores genéticos y educativos (Núñez y Berruezo, 1994 citado en Oliva et al., 2024). Puede manifestarse como dominancia diestra, zurda, ambidiestra o cruzada, e incluso como lateralidad invertida por aprendizajes forzados. Su desarrollo atraviesa fases: indiferenciación (0-2 años), alternancia (2-4 años) y automatización (4-7 años), donde se consolida el uso predominante de un lado del cuerpo.

h) Control respiratorio

Los patrones respiratorios en la infancia influyen en el control emocional, el aprendizaje y el desarrollo orofacial. Una respiración inadecuada (como la bucal) puede generar alteraciones en el habla. Se distinguen varios tipos: clavicular, costal, abdominal y completa integral.

i) Relajación

La relajación consiste en la distensión voluntaria del tono muscular, favorece la sensación de reposo, la eliminación de tensiones y la construcción de la imagen corporal. Puede ser global, segmentaria, automática (tras el ejercicio) o consciente, esta última más adecuada para niños mayores de 6 años, pues requiere representación mental y autoconocimiento (Gil, 2003 citado en Oliva et al., 2024).

j) Desarrollo cognitivo y esquema corporal

El esquema corporal es la representación mental del propio cuerpo en relación con el entorno, construido a partir de sensaciones táctiles, visuales y propioceptivas. Su desarrollo es progresivo y se articula en fases: movimientos espontáneos, sensoriomotora, perceptivo-motora y simbólica. Oliva et al. 2024 citan a Ajuriaguerra (1979) y Le Boulch (1992) en donde distinguen tres etapas:

Cuerpo vivido (0-3 años): percepción global del cuerpo mediante acción y exploración.

Discriminación perceptiva (4-7 años): diferenciación de segmentos corporales y noción de ejes espaciales.

Cuerpo representado (7-11 años): consolidación del conocimiento operatorio del cuerpo y su distinción respecto al mundo exterior.

k) Organización espacio-temporal

La noción de espacio se desarrolla progresivamente desde lo más cercano hacia lo más

lejano, diferenciando el “yo” corporal del entorno físico. Los niños adquieren conceptos espaciales como orientación (arriba-abajo, derecha-izquierda), situación (dentro-fuera), tamaño, dirección, distancia y ordenación, que estructuran su interacción con el entorno. (Oliva et al., 2024).

En cuanto al esquema corporal, este se entendió como la identificación de la propia imagen desde una percepción integral del ser humano, concebido como un todo, en el que las actividades realizadas se reconocieron desde la conciencia del propio yo. El esquema corporal hizo referencia al conocimiento global que un sujeto tenía sobre su cuerpo y el espacio que ocupaba. Lapierre (Lapierre et al., 2015, citado en Mendieta, 2017) afirmó que el esquema corporal es *“la representación mental que cada individuo hace de su propio cuerpo. Es la conciencia que cada uno tiene de sus partes y de la unidad en su conjunto. Es la conciencia de la identificación de su yo corporal”*.

La imagen corporal, por su parte, estuvo vinculada al conocimiento del mundo exterior y se construye a medida que el niño es capaz de reflexionar sobre sus acciones y referirse a su propio cuerpo. En este proceso, se establecieron relaciones entre la organización del cuerpo y las posibilidades de estructurar las interacciones con los elementos del entorno.

2.2.3 Principios generales del desarrollo psicomotriz

El desarrollo psicomotriz va desde la concepción hasta la madurez y varía de acuerdo con algunos principios que nos describe Mendieta (2017).

Principio de la individualización: Que hace referencia a que el desarrollo es un proceso secuencial que toda persona vivencia, no se presenta de forma homogénea o lineal en todos los seres. Aquí radica la importancia de resaltar que unos niños pueden que tengan un desarrollo más

rápido que otros, razón por la cual no se debe hacer referencia a que tenga alguna complicación.

Principio de secuencia y continuidad: Este principio va desde el nacimiento hasta la adultez, las secuencias se van dando de tal modo que una habilidad genera el logro de una siguiente habilidad con un nivel más complejo.

2.2.4 El Yoga como estrategia en el aula.

El yoga es una práctica milenaria originaria de la India que integra el cuerpo, la mente y la respiración. En el ámbito educativo, se ha consolidado como una herramienta pedagógica efectiva que, a través del movimiento consciente, la respiración y la atención plena, contribuyen al desarrollo integral de los niños. *López Colmenares, C. M. (2024).* “Yoga como una herramienta pedagógica interdisciplinar para el desarrollo integral de los niños.” La autora señala que, a través del yoga, los niños desarrollan la capacidad de reconocer y explorar sus propias sensaciones físicas, como el estiramiento, la alineación y el equilibrio. Este proceso les otorga una mayor autonomía sobre su cuerpo, permitiéndoles autorregularse y experimentar una percepción consciente que fortalece sus habilidades de observación y representación. Dichos procesos resultan esenciales, dado que constituyen la base para la construcción de nuevos aprendizajes en la etapa escolar.

Durante la primera infancia, esta disciplina desempeña un papel clave en el fortalecimiento de la psicomotricidad y el bienestar emocional. Cada ejercicio busca mejorar la conexión entre el cuerpo y la mente, permitiendo que los niños desarrollen una mayor conciencia de sus movimientos y posturas. A través de la respiración controlada y la exploración de diversas posiciones, los niños perfeccionan habilidades esenciales como el equilibrio, la coordinación y la flexibilidad, facilitando así su desarrollo físico y cognitivo.

La integración del yoga en espacios educativos fomenta no solo el desarrollo psicomotor,

sino también la regulación emocional y la concentración, aspectos fundamentales en el proceso de aprendizaje. Al proporcionar un entorno seguro y estructurado para la práctica del yoga, los niños adquieren herramientas que les permiten fortalecer su autonomía, mejorar su postura y potenciar su capacidad de atención. Según Monge y Velásquez (2023) La práctica de posturas de yoga potencia en los niños la concentración, la atención y el autocontrol, habilidades esenciales para el desarrollo psicomotor.

Jiménez (2022) señala que el yoga infantil favorece la conexión mente-cuerpo, permitiendo a los niños explorar y expresar sus emociones de manera saludable y, con ello, fortalecer su desarrollo psicomotor.

2.2.5 El yoga para favorecer el conocimiento corporal.

Uno de los principios esenciales en la práctica del yoga es la respiración, la cual desempeña un papel clave en la conexión neuromuscular. Para favorecer un desarrollo óptimo, es fundamental garantizar una adecuada oxigenación, gracias a que esta influye directamente en la movilidad, el equilibrio y la coordinación corporal. En este sentido, la práctica constante del yoga contribuye significativamente al fortalecimiento psicomotriz de los niños, promoviendo un mayor conocimiento de su propio cuerpo.

Además, el yoga les permite explorar la dimensión y movilidad de sus extremidades en un proceso de crecimiento y autoconocimiento. Al desarrollar una mayor conciencia corporal, los niños adquieren habilidades que facilitan su autonomía motriz, mejorando su capacidad para regular sus movimientos y fortalecer su postura de manera natural.

Prado (2018) explica que el flujo sanguíneo en el cerebro está influido por diversos factores internos y externos. Por ello, mantener una buena oxigenación es clave para que el cerebro funcione correctamente y conserve su equilibrio natural.

Según Prado (2018) una oxigenación cerebral adecuada es esencial en la primera infancia. Durante esta etapa se consolidan procesos clave para el desarrollo neuronal y cognitivo. Un flujo óptimo de oxígeno al cerebro permite que los niños mantengan un equilibrio en sus funciones neuronales favoreciendo la plasticidad cerebral y el crecimiento, La oxigenación adecuada está estrechamente relacionada con el desarrollo psicomotor, la atención y la capacidad de aprendizaje.

Durante los primeros años de vida, el cerebro infantil experimenta una rápida evolución, por lo que es fundamental garantizar condiciones óptimas que favorezcan su funcionamiento. En este sentido, actividades como el yoga infantil, que integran ejercicios de respiración y relajación, son efectivas para mejorar la oxigenación cerebral, promoviendo una mejor concentración, regulación emocional y fortalecimiento de habilidades cognitivas.

2.2.6 Técnicas del yoga para los niños. (Técnica física Asabas y el control de la respiración Pranayama)

El yoga infantil es una práctica integral que permite a los niños activar su cuerpo de manera equilibrada, fortalecer la musculatura y mejorar su capacidad de autorregulación motriz. A través de diversas Asanas, término que significa literalmente “postura” o “pose”, los pequeños desarrollan habilidades como el equilibrio, la estabilidad y la coordinación, lo que les brinda mayor confianza en sus movimientos. Según Sumar (2019), una Asana es “una postura del cuerpo en particular, que es a la vez estable y cómoda”; por ello, se las denomina posturas psicofísicas, al constituir la base del trabajo de integración mente-cuerpo en el yoga.

Entre las posturas más utilizadas se encuentra la del árbol (Vrksasana), que favorece el desarrollo del equilibrio, la concentración y el autocontrol. (Flores et al., 2024).

Otra postura significativa es la del guerrero (Virabhadrasana), en la cual el niño fortalece los

músculos de las piernas y resulta especialmente beneficiosa para fomentar la concentración y la seguridad corporal (Flores et al., 2024).

Sumar (2019) explica que la incorporación de técnicas de *Pranayama* (respiración consciente) constituye la ciencia de la respiración correcta. Señala que la respiración es la principal fuente de energía y nutrición para todas las células del cuerpo. En la práctica del yoga contribuye significativamente a la oxigenación cerebral, favoreciendo la conexión entre cuerpo y mente. Al practicar una respiración profunda y controlada, los niños logran estabilizar su ritmo cardíaco, reducir el estrés y mejorar su enfoque, lo que les permite mantener posturas de equilibrio por períodos más prolongados y con mayor control.

El yoga en la primera infancia no solo fortalece el sistema musculoesquelético, sino que también proporciona herramientas esenciales para el desarrollo emocional y cognitivo. A través de esta disciplina, los niños aprenden a reconocer y controlar su cuerpo, mejoran su coordinación y adquieren mayor conciencia de sus movimientos. Integrarlo en la educación temprana resulta una estrategia efectiva para potenciar el desarrollo psicomotor, asegurando un crecimiento saludable y equilibrado.

2.2.7 El yoga y su Fortalecimiento al Equilibrio en Posiciones Básicas.

El yoga infantil es una disciplina integral que favorece el desarrollo del equilibrio en los niños mediante posiciones básicas que les permiten fortalecer su estabilidad y coordinación motriz. A través de la práctica constante, los niños aprenden a controlar sus movimientos de manera consciente, desarrollando paciencia y concentración al realizar cada postura, por lo tanto, el entrenamiento del sistema vestibular es clave en este proceso, debido a que es el encargado de regular el equilibrio y la orientación espacial. Al incluir posturas de yoga que requieren estabilidad, los niños activan este sistema, mejorando su capacidad de ajuste postural

y su confianza en el movimiento.

Además, debido a la alta inestabilidad articular propia de la etapa infantil, el yoga se convierte en una herramienta valiosa para tonificar ligamentos y tendones. Las posturas ayudan a fortalecer la musculatura que sostiene las articulaciones, reduciendo el riesgo de lesiones y mejorando la movilidad general del cuerpo.

En conjunto, la práctica del yoga infantil no solo contribuye al desarrollo físico, sino también a la regulación emocional y la concentración, aspectos fundamentales para el bienestar integral de los niños. El yoga se convierte en una herramienta adecuada para fortalecer estas habilidades en el aula gracias a que realiza posturas, movimientos rítmicos, equilibrio y ejercicios de respiración consciente.

2.3 Marco Legal y Normativo

El marco legal que orienta esta investigación se fundamenta en las políticas públicas y normativas colombianas que reconocen la educación inicial como una etapa esencial del desarrollo humano y del proceso educativo. Desde la Constitución Política y las leyes educativas, se establece el compromiso del Estado, la familia y la sociedad en la garantía de los derechos de los niños, especialmente en lo referente a su desarrollo integral. Estas disposiciones legales promueven una educación basada en la corporeidad, el juego, la exploración, la expresión y la afectividad, lo que sustenta la implementación de estrategias pedagógicas innovadoras como el yoga, orientadas a fortalecer la psicomotricidad, la autorregulación y la conciencia corporal en la primera infancia.

Tabla 1 Políticas públicas

Resolución / Documento Ley	Descripción
-------------------------------	-------------

Ley 115 de 1994	Decreto 1860 de 1994	Reconocen la educación inicial como etapa fundamental del proceso educativo y promueven el desarrollo de competencias básicas mediante estrategias pedagógicas innovadoras.
Ley 1098 de 2006	—	Código de Infancia y Adolescencia. Garantiza derechos integrales de los niños, incluyendo la educación inicial como derecho fundamental. Artículo 29 reafirma su papel en el desarrollo integral.
Ley 12 de 1991	—	Ratifica la Convención sobre los Derechos del Niño (ONU, 1989), integrando sus principios al marco legal colombiano.
Ley 1804 de 2016	—	Establece la política “De Cero a Siempre” como Política de Estado. Define el desarrollo integral como derecho desde la gestación hasta los seis años, con enfoque de corresponsabilidad y visión interdisciplinaria.
Ley 108 de 2016	—	Impulsa la gestión intersectorial e interinstitucional para garantizar atención integral de calidad en la primera infancia.
—	Lineamiento Pedagógico para la Educación Inicial (MEN, 2014)	Promueve prácticas pedagógicas centradas en el cuerpo, el juego y la expresión, respetando ritmos e intereses infantiles.
—	Bases Curriculares para la Educación Inicial y Preescolar (MEN, 2014)	Orienta procesos educativos desde el nacimiento hasta los seis años. Promueve ambientes seguros y experiencias significativas que favorecen el desarrollo integral.
—	Lineamiento Pedagógico y Curricular para la Educación Inicial en el Distrito (Bogotá, 2019)	Guía educativa para Bogotá. Propone principios pedagógicos, ambientes enriquecedores y actividades rectoras como el juego, la literatura y el arte para garantizar el desarrollo integral.
—	Documento “Colombia por la primera infancia”	Resalta la importancia del movimiento y la actividad corporal en el aprendizaje de niños

menores de seis años.

Nota. Principales leyes y políticas colombianas que orientan la educación inicial y el desarrollo integral de la primera infancia. (2026)

Capítulo 3. Aspectos Metodológicos de la Investigación

3.1 Tipo de estudio

3.1.1 Paradigma cualitativo

La presente investigación se enmarcó en un proceso pedagógico profundamente ligado a las dinámicas reales del aula de primera infancia en el Colegio República Dominicana de la localidad de Suba, en un entorno donde convergieron la diversidad cultural, las crecientes necesidades educativas y los desafíos propios del desarrollo integral. Desde esta perspectiva, el estudio adoptó un enfoque cualitativo que permitió comprender la experiencia educativa como un escenario vivo, influenciado por relaciones afectivas, prácticas corporales, tensiones institucionales y expectativas familiares. Este enfoque posibilitó aproximarse a la subjetividad de los participantes (docentes, estudiantes y comunidad educativa) y entender no solo qué ocurría en el aula, sino también cómo y por qué se configuraban determinadas prácticas corporales, comportamentales y emocionales, especialmente cuando el cuerpo y la psicomotricidad se situaron en el centro de la propuesta pedagógica (Cárdenas et al., 2024).

El enfoque cualitativo permitió un acercamiento interpretativo, real y situado, que favoreció el involucramiento directo en el escenario escolar para observar y comprender las experiencias, emociones y significados que los niños atribuían a sus interacciones y participaciones. En coherencia con este enfoque, la investigación reconoció que la educación inicial no podía entenderse como un espacio neutro, sino como un tejido de experiencias donde

emergieron expresiones corporales, vínculos socioemocionales y manifestaciones psicomotrices que requirieron lecturas sensibles y contextualizadas. Este enfoque resultó especialmente pertinente al analizar el yoga como estrategia pedagógica, favoreciendo la expresión corporal, el desarrollo psicomotor y la regulación emocional de los niños, tal como señalaron diversas investigaciones recientes (Otáñez et al., 2024).

De manera articulada, el estudio se orientó desde la investigación-acción, metodología que integró la construcción de conocimiento con la transformación de la práctica educativa. Esta elección respondió al compromiso ético y profesional de los docentes investigadores, quienes reconocieron la necesidad de intervenir de manera reflexiva en el aula para generar cambios significativos en la calidad del desarrollo psicomotor de los estudiantes. Implementar el yoga no fue únicamente una estrategia técnica, sino una dinámica pedagógica que implicó repensar la corporalidad, la relación docente-estudiante y el ambiente de aprendizaje. Desde esta perspectiva, la investigación-acción se convirtió en una herramienta que permitió interrogar, comprender y transformar las prácticas educativas, atendiendo a las necesidades reales y situadas de la primera infancia, que demandaron acciones sensibles, coherentes y profundamente contextualizadas (Quispe, 2023).

En conjunto, la unión del enfoque cualitativo con la investigación-acción fortaleció una ruta metodológica que posibilitó analizar las experiencias corporales, socioemocionales y psicomotrices de los niños desde una mirada integral, reconociendo que el yoga constituyó una práctica significativa para su desarrollo, tanto por su dimensión corporal como por su aporte al bienestar emocional. Así, este marco metodológico permitió captar con rigurosidad las experiencias de los participantes, interpretar los sentidos que otorgaron a sus acciones corporales y comprender el impacto que tuvo la articulación del yoga en su desarrollo psicomotor y

socioemocional, consolidando un proceso investigativo coherente, humanizado y transformador.

3.1.2 Enfoque de la investigación.

La investigación-acción se constituyó en el eje central de este proceso, ya que fue una metodología que invitó a participar, reflexionar y transformar la práctica pedagógica desde adentro. Este tipo de investigación buscó impulsar cambios sociales y educativos mediante la colaboración entre los participantes, quienes identificaron sus propias necesidades, modificaron estructuras y prácticas, y contribuyeron a implementar los resultados de la investigación (Colmenares & Piñero, 2021).

Adoptar esta metodología implicó reconocer que la educación en la primera infancia no era un escenario estático, sino un espacio vivo donde el cuerpo, el movimiento y la experiencia sensorial se constituyeron como elementos fundamentales del aprendizaje. Desde esta perspectiva, el docente no solo enseñó, sino que se convirtió en un investigador de su propia práctica, alguien que interpretó, cuestionó y reconstruyó continuamente la manera en que acompañó la exploración corporal de las niñas y los niños (Restrepo, 2020).

En coherencia con esta perspectiva, la investigación-acción se articuló con el enfoque cualitativo desde el cual se desarrolló el estudio. Este enfoque permitió comprender la realidad educativa desde la subjetividad de los participantes y atender la complejidad de los procesos corporales, emocionales y psicomotores que emergieron en el aula de educación inicial. En este contexto, el yoga se consolidó como una estrategia pedagógica que favoreció la psicomotricidad infantil al permitir observar cómo los niños organizaron su cuerpo, controlaron su respiración, modularon su tono muscular y mejoraron su equilibrio, al tiempo que fortalecieron procesos de calma, concentración y autorregulación emocional (Butzer et al., 2021). Asimismo, se reconoció que estas prácticas contribuyeron significativamente al bienestar integral y a la regulación

emocional en la infancia (Telles et al., 2022). De esta manera, el yoga se convirtió en una práctica situada que evidenció las necesidades reales del aula, respondiendo de forma sensible y contextualizada a los ritmos, intereses y manifestaciones psicomotoras de los niños.

La investigación-acción, al ser una metodología dinámica, se estructuró en secuencias continuas que permitieron avanzar hacia la mejora. Como señalaron Colmenares y Piñero (2021) y Restrepo Gómez (2020), este proceso se desarrolló a través de tres fases interdependientes: observar, pensar y actuar.

En la fase de observación, se construyó un panorama inicial del problema mediante la participación en las sesiones de yoga, la observación del comportamiento de los niños y la recolección de datos a través de diarios de campo. Este diagnóstico reveló dificultades en aspectos como el equilibrio, la lateralidad, la coordinación y la regulación tónico-emocional, en parte derivadas de prácticas escolares que favorecieron tareas de pensamiento en lugar de experiencias físicas.

Posteriormente, la fase de reflexión permitió analizar los datos recogidos, identificar tendencias visibles y comprender el impacto que el yoga fue generando en la psicomotricidad infantil. A través de reuniones de análisis de los investigadores, se compartieron interpretaciones, se revisaron experiencias y se orientaron decisiones que fortalecieron el proceso. Esta reflexión conjunta fue esencial para comprender la manera en que los niños vivieron su corporalidad, cómo respondieron emocionalmente a las propuestas de movimiento y qué transformaciones empezaron a evidenciar en su disposición motriz y su expresión socioemocional.

La fase de acción, finalmente, materializó las modificaciones derivadas del análisis reflexivo. En este momento se implementaron mejoras en el diseño de las sesiones, adaptando posturas y actividades según las necesidades observadas y reorganizando los ambientes de

aprendizaje para promover experiencias corporales más significativas.

Este proceso metodológico se fundamentó en la elección de un diseño práctico de investigación-acción (Restrepo, 2020), dado que se centró en el análisis de prácticas reales, involucró múltiples actores del contexto escolar y buscó promover aprendizajes transformadores mediante un plan de acción estructurado. En este caso, las sesiones de yoga constituyeron ese plan que permitió generar cambios significativos en el desarrollo psicomotor. La propuesta presentó un avance permanente, retornando constantemente a la observación, la reflexión y la acción, hasta lograr progresos relevantes en la experiencia corporal y emocional de los estudiantes.

En conjunto, la investigación-acción se convirtió en un camino de transformación psicomotriz, pedagógica y humana. Más que una técnica, fue un proceso de renovación de la práctica docente desde la presencia, la observación sensible y el cuidado del cuerpo y la emocionalidad de los niños, consolidando así una estrategia pedagógica basada en el yoga que impactó de manera profunda y significativa su desarrollo integral.

3.2 Población

La presente investigación se desarrolló en la Institución Educativa Distrital (IED) República Dominicana, ubicada en la localidad de Suba, Bogotá. Esta institución atiende a una población escolar proveniente principalmente de los estratos socioeconómicos 1, 2 y 3, en un entorno urbano donde coexistieron zonas residenciales y espacios comerciales. El estudio se situó específicamente en el nivel de educación inicial, el cual acogió a niñas y niños de 4 años, etapa en la que el desarrollo psicomotor, social y emocional constituyó el eje fundamental del proceso formativo.

A partir de un análisis preliminar del contexto, realizado mediante observación

pedagógica y revisión de las prácticas institucionales, se identificó que las actividades curriculares priorizaban el desarrollo cognitivo y académico. Ante este escenario, surgió la necesidad de fortalecer la dimensión corporal y psicomotriz, reconociendo el movimiento como un componente vital del aprendizaje en la primera infancia.

La población participante estuvo conformada por 12 niños de 4 años, pertenecientes al grado jardín. El estudio se enmarcó en un enfoque cualitativo de investigación-acción, por lo que el muestreo no respondió a criterios probabilísticos, sino a una lógica de pertinencia, profundidad y sentido contextual (Martínez, 2012). Para conformar el grupo de estudio, se definieron los siguientes criterios de inclusión:

- Estar matriculado en el grado jardín de la institución durante el periodo de implementación.
- Tener 4 años cumplidos.
- Contar con la autorización de los padres o tutores mediante la firma del consentimiento informado.
- Manifestar disposición y voluntad para participar en las sesiones pedagógicas en el aula.

Como criterios de exclusión, se consideraron:

- Estudiantes que no contaran con el consentimiento informado firmado.
- Niñas o niños con ausencias recurrentes que impidieran el seguimiento sistemático de la estrategia pedagógica.

3.3 Procedimientos

3.3.1 Fase 1. Preparación y Sensibilización

En la intervención se implementó una sesión de sensibilización dirigida a las familias y representantes legales, en la cual participó la docente mediadora. Esta sesión se llevó a cabo en el

aula regular de la docente y tuvo como finalidad garantizar la comprensión integral del propósito de la investigación, así como la relevancia de la participación de cada actor. En este espacio se expusieron los objetivos del estudio y se enfatizó el valor de la colaboración activa de los padres y de la docente en el desarrollo de cada intervención.

A las familias se les solicitó diligenciar el consentimiento informado, el cual fue entregado en formato físico, asegurando el cumplimiento de los principios éticos y la protección de los derechos de los menores. De igual manera, se promovió un espacio de diálogo con la docente mediadora para fortalecer su rol como ejecutora de la propuesta y acompañante en el proceso.

Este momento metodológico permitió establecer un marco de confianza y compromiso entre los padres, representantes legales y la docente encargada de desarrollar las sesiones, creando las condiciones necesarias para la participación consciente de los niños en la realización de las actividades de yoga.

3.3.2 Fase 2: Diagnóstico Inicial

En este momento se desarrolló un proceso de diagnóstico inicial mediante la aplicación de encuestas de percepción en formato físico, dirigidas a los padres o acudientes de los niños. Estas encuestas valoraron, a través de preguntas y calificaciones en escala Likert, aspectos relacionados con las habilidades físicas, las actitudes y las necesidades de los niños antes de la intervención con yoga. El objetivo fue recoger información relevante que permitiera comprender la situación de los participantes en relación con su desarrollo psicomotor.

Este diagnóstico permitió establecer una línea base sobre las percepciones de las familias respecto al desarrollo psicomotor de los niños. A partir de esta información se generaron insumos fundamentales para orientar la propuesta, cuyo propósito central fue fortalecer la

psicomotricidad en la primera infancia mediante la práctica del yoga.

3.3.3 Fase 3: Implementación de las Sesiones y Observación

La intervención pedagógica se basó en la ejecución de sesiones de yoga diseñadas específicamente para el grado jardín. Este proceso se apoyó en la observación participante, técnica que permitió un acercamiento directo a las dinámicas del aula mediante el registro sistemático en diarios de campo. Para otorgar mayor rigor al análisis, se empleó una rúbrica de observación estructurada por categorías, la cual facilitó el seguimiento del progreso y de las interacciones de los niños a lo largo de la implementación.

La observación se centró en captar detalles específicos sobre las habilidades motrices, clasificándolas en dimensiones que permitieron evaluar el desarrollo psicomotor. Estos registros constituyeron el insumo fundamental para valorar la efectividad de la propuesta y comprender cómo las prácticas de yoga favorecieron la autorregulación y el esquema corporal en la infancia. La propuesta pedagógica se organizó en dos experiencias secuenciales, diseñadas para motivar la participación a través de la narrativa lúdica:

- Experiencia 1: “Explorando los animales”. Consta de tres sesiones de 30 minutos cada una, enfocadas en el reconocimiento corporal a través de posturas de imitación.
- Experiencia 2: “El bosque encantado”. Comprende dos sesiones de 30 minutos, orientadas a profundizar en el equilibrio y la coordinación dinámica mediante relatos imaginativos.

En total, la estrategia se desplegó en cinco sesiones, lo que permitió una progresión constante en las capacidades físicas y emocionales de los participantes.

Durante el desarrollo de las actividades se registraron aspectos relacionados con:

- El esquema corporal

- El equilibrio
- La lateralidad
- La coordinación motriz
- La atención y concentración
- La regulación emocional

La información obtenida a través de la observación permitió documentar el progreso de los estudiantes durante la implementación de la propuesta pedagógica.

3.3.4 Fase 4: Post Encuesta y Ejercicio Metacognitivo

Al finalizar las sesiones de yoga, se aplicó una encuesta de percepción final dirigida a las familias, con el propósito de identificar los cambios observados en los niños en relación con el fortalecimiento de la psicomotricidad, la regulación de las emociones y la mejora en la atención y la concentración. Esta sesión se llevó a cabo en el aula regular de la docente mediadora.

De manera complementaria, se realizó un ejercicio metacognitivo con los estudiantes de jardín, orientado a que reflexionaran sobre su propia experiencia durante las prácticas de yoga y reconocieran los aprendizajes adquiridos.

Este procedimiento permitió obtener una visión integral del impacto de la intervención, tanto desde la percepción de las familias como desde la perspectiva de los propios niños. Los resultados constituyeron un insumo valioso para evaluar la efectividad de la propuesta y generar recomendaciones para futuras implementaciones orientadas al desarrollo psicomotor, la autorregulación emocional y el fortalecimiento de las capacidades atencionales en la primera infancia.

3.4 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

La investigación se enmarcó en un enfoque cualitativo, cuyo objetivo fue comprender en profundidad las experiencias y percepciones de los niños de jardín respecto al fortalecimiento de la psicomotricidad, la atención, la concentración y la regulación emocional a través de la práctica del yoga. En este contexto, se adoptó el método de investigación-acción, lo cual resultó fundamental no solo para observar, sino también para involucrar activamente a las familias y a la docente mediadora en todo el proceso.

En la fase inicial de recolección de datos, se aplicaron encuestas de percepción inicial a las familias con el fin de establecer la línea base de las condiciones de los niños antes de la intervención pedagógica. Posteriormente, durante las sesiones de yoga se utilizaron diarios de campo y se realizó una observación participante, apoyada en una rúbrica categorizada que facilitó el registro sistemático de los avances y de las interacciones de los niños. Además, al finalizar las prácticas se implementó una encuesta final de percepción dirigida a las familias, complementada con un ejercicio de metacognición realizado con los estudiantes, lo que permitió contrastar la percepción de los adultos con la reflexión de los propios niños.

De esta manera, el uso articulado de estos instrumentos posibilitó construir una visión integral del impacto de la propuesta y valorar su efectividad en el desarrollo psicomotor, la autorregulación emocional y las capacidades atencionales de los niños de jardín.

A continuación, se expuso la aplicación y finalidad de cada una de las técnicas e instrumentos utilizados en el proceso de recolección de datos, lo cual permitió comprender su pertinencia y relevancia dentro del desarrollo de la investigación. Así, se evidenció cómo cada técnica aportó información precisa y complementaria acerca del impacto de la propuesta de yoga en el fortalecimiento de la psicomotricidad, la atención, la concentración y la regulación de las emociones en los niños de grado jardín.

3.4.1 Encuesta de Percepción a Familias

Para establecer una línea base precisa sobre las condiciones psicomotrices, atencionales y emocionales de los niños, se aplicaron encuestas iniciales a las familias antes del inicio de las sesiones de yoga. Este procedimiento fue clave para identificar percepciones previas, expectativas y posibles necesidades de apoyo en el proceso educativo.

Posteriormente, al finalizar la intervención, se administraron encuestas finales a los mismos participantes, con el propósito de recoger información sobre los cambios percibidos en los niños y evaluar la efectividad general de la propuesta. Esta fase permitió generar recomendaciones valiosas para optimizar futuras implementaciones.

El uso de encuestas en investigación educativa contó con respaldo en la literatura. González y Astaiza (2023) señalan que las encuestas constituyen una técnica fundamental en el enfoque cualitativo, ya que posibilitan la participación directa del investigador en el contexto escolar y permiten registrar tanto las conductas observables como los significados atribuidos por los niños y la docente a sus prácticas. A diferencia de métodos más rígidos, esta modalidad ofreció una comprensión integral del proceso formativo y contribuyó a la construcción de marcos culturales en la escuela.

En este estudio, las encuestas aplicadas a las familias antes y después de las sesiones de yoga fueron esenciales para contrastar percepciones iniciales y finales, evidenciando cambios en las habilidades motrices, la atención y la regulación emocional de los niños. Asimismo, aportaron insumos significativos para la triangulación de datos junto con la observación participante y las rúbricas, fortaleciendo la validez de los hallazgos.

a) Guion de Encuesta

El guion diseñado validó el impacto del yoga desde la perspectiva de las familias,

complementando la observación docente y los registros psicomotores. Permitió integrar datos generales con experiencias individuales y, al mismo tiempo, fortaleció la participación de padres y madres en la evaluación del proyecto. Sus aportes orientaron la toma de decisiones pedagógicas, ofrecieron insumos para ajustar estrategias y tiempos de práctica, y aumentaron la credibilidad y solidez de los resultados obtenidos.

3.4.2 Observación Participante:

En este estudio se empleó la observación participante como técnica de investigación cualitativa. Esta metodología permitió al investigador involucrarse directamente en el contexto educativo para registrar de manera integral las dinámicas que se desarrollaron durante las sesiones de yoga. A diferencia de métodos más estructurados, esta aproximación posibilitó captar tanto las conductas observables como los significados que los niños y la docente atribuyeron a sus prácticas, ofreciendo una comprensión profunda del proceso formativo.

Revilla y Marquina (2025) destacan que la observación es una habilidad investigativa esencial en la formación académica, pues favorece la construcción de conocimiento desde la experiencia directa. De manera complementaria, Fiallos (2023) señala que la observación participante en el aula permite analizar la práctica docente y el aprendizaje de los estudiantes, generando información valiosa sobre las interacciones y los procesos educativos.

En este estudio, la observación participante se justificó porque facilitó el registro de comportamientos espontáneos de los niños durante las actividades psicomotrices y la concentración en la realización de las actividades, aportando información significativa sobre su desarrollo en contextos naturales. Asimismo, posibilitó identificar matices de interacción entre pares y con la docente, aspectos que difícilmente habrían sido captados mediante encuestas u otros instrumentos estructurados. Además, favoreció la triangulación de datos con encuestas,

diarios de campo y rúbricas, fortaleciendo la validez de los hallazgos.

a) Diario de Campo

Para cumplir con el objetivo de fortalecer el esquema corporal, la lateralidad, el equilibrio dinámico y la coordinación general mediante la práctica de yoga adaptado, se empleó el diario de campo. Este instrumento cualitativo fue esencial, pues permitió al investigador documentar de forma sistemática las observaciones, experiencias y reflexiones que emergieron durante las sesiones, ofreciendo una comprensión profunda y contextualizada del proceso.

De acuerdo con Gijón, Pérez y Morales (2022), el diario de campo constituye una herramienta formativa que favorece la construcción de conocimiento a partir de la experiencia, dado que posibilita la reflexión crítica sobre lo observado y la generación de análisis más profundo. En la misma línea, Rincón (2023) sostiene que este instrumento fue esencial en la investigación social porque facilita la sistematización de datos cualitativos y la identificación de patrones en las interacciones.

En este proyecto, el diario de campo permitió registrar de manera detallada las conductas, actitudes y progresos de los niños durante las actividades de yoga. Asimismo, posibilitó contrastar lo observado con los objetivos pedagógicos planteados, identificando avances y dificultades que requirieron mayor atención. De esta forma, ofreció una mirada contextualizada del proceso educativo, recogiendo información directamente en el entorno escolar donde ocurrieron los aprendizajes.

b) Rúbrica:

Según Quispe et al (2025), las rúbricas constituyen herramientas esenciales en educación infantil, al permitir evaluar el desarrollo psicomotor mediante indicadores específicos y verificables. Con base en este aporte, la investigación también utilizó la rúbrica como instrumento de evaluación,

con el propósito de dar respuesta al objetivo específico de fortalecer el desarrollo del esquema corporal, la lateralidad, el equilibrio dinámico y la coordinación general mediante la práctica de posturas de yoga adaptadas a la edad. Este recurso permitió valorar de manera objetiva y sistemática los avances de los niños en dichas dimensiones, garantizando que los resultados reflejaran con claridad el progreso alcanzado durante las sesiones.

En este estudio, la rúbrica se justificó porque organizó la observación en categorías previamente establecidas, asegurando que los registros fueran sistemáticos y comparables.

Favoreció la objetividad en la evaluación al contar con criterios claros que disminuyeron la influencia de percepciones subjetivas y facilitó la retroalimentación pedagógica, ya que ofreció información precisa sobre los avances y los aspectos que requirieron mayor atención en el proceso formativo.

La investigación se basó en técnicas de recolección de datos cualitativas, incluyendo el diario de campo, la observación participante, las rúbricas de evaluación y las encuestas e percepción. Este conjunto de herramientas estuvo diseñado para recopilar información detallada sobre cómo la práctica de yoga fortaleció la psicomotricidad en niños de primera infancia en contextos escolares. Específicamente, permitió analizar las habilidades iniciales, registrar los avances en esquema corporal, lateralidad, equilibrio dinámico y coordinación general, y evaluar el impacto del yoga en la concentración, la calma y la persistencia. En conjunto, garantizó una visión integral que respondió al objetivo general de diseñar e implementar una estrategia pedagógica de yoga para el desarrollo psicomotor.

c) Ficha de Evaluación Metacognitiva

La metacognición se entiende como un proceso de orden cognoscitivo. González (1996, como se cita en Sandia 2004) refiere que la metacognición es un término usado para nombrar una

serie de operaciones, actividades y funciones cognoscitivas que son llevadas a cabo por una persona, esto a través de un conjunto de mecanismos intelectuales interiorizados que le permiten recabar, producir y evaluar diferente clase de información que hace posible que una persona pueda conocer controlar y autorregular su propio funcionamiento intelectual. Incentivar el uso de estrategias metacognitivas en los niños de educación inicial, apoyan la autorregulación para aplicar lo aprendido en situaciones novedosas (Conyers 2017 como se citó en Bendek et al, 2021).

A partir del diseño de una ficha de evaluación metacognitiva, se buscó observar, mediante pictogramas y recursos visuales, las manifestaciones de los niños frente a las experiencias vividas durante las sesiones de yoga. Se esperaba que cada niño lograra identificar lo que había aprendido, reconociera los ejercicios que realizó con mayor facilidad y desarrollara conciencia sobre sus propios procesos de mejora.

Asimismo, se pretendió que los niños pudieran transferir las técnicas aprendidas en yoga a distintos contextos cotidianos, disponiendo de alternativas para afrontar situaciones, regular sus emociones y resolver problemas de manera autónoma. Lo aprendido emergió de forma espontánea como parte de su repertorio personal de estrategias corporales y emocionales.

Las fichas de evaluación metacognitiva se aplicaron al finalizar cada sesión y en las distintas fases de la investigación, con el propósito de documentar lo aprendido, las emociones experimentadas y el nivel de apropiación de las prácticas propuestas. Los protagonistas de este proceso fueron los propios niños, quienes, mediante el juego, el dibujo y la reflexión guiada, expresaron sus vivencias y aprendizajes.

3.5 Técnicas para el Análisis de Datos.

Teniendo en cuenta el análisis de datos, la matriz categorial del proyecto “El yoga como

estrategia pedagógica para el fortalecimiento de la psicomotricidad en los niños” se constituyó en una herramienta de sistematización que permitió articular los componentes teóricos y metodológicos de la investigación, asegurando la coherencia entre los objetivos planteados y los datos recopilados.

- a) Análisis del desarrollo de la psicomotricidad: La matriz desglosó la variable principal (la psicomotricidad) en dimensiones observables como la motricidad gruesa, la motricidad fina y el esquema corporal. Se valoró la capacidad del niño para controlar movimientos globales del cuerpo (caminar, saltar, mantener posturas), las habilidades que requirieron coordinación óculo-manual y control de músculos pequeños, así como la representación mental del propio cuerpo y sus posibilidades de movimiento.
- b) Estrategia pedagógica del uso del yoga: Se organizó en componentes como asanas, técnicas de respiración y relajación. A través de este marco estructurado, y con fuentes de información clave como los diarios de campo y las listas de cotejo, se facilitó un análisis riguroso y sistemático del impacto del yoga en el desarrollo integral de los participantes. Con esta información se observó cómo fue la implementación de la estrategia y se determinó si resultaron favorables las secuencias de posturas físicas adaptadas para niños, en busca de fortalecer cuerpo y mente, así como las técnicas guiadas para fomentar la calma, la atención y el bienestar emocional.
- c) Impacto de la estrategia del yoga: El análisis temático y la matriz categorial permitieron realizar una evaluación rigurosa sobre el impacto y la efectividad del uso del yoga como estrategia pedagógica para el fortalecimiento de la psicomotricidad, teniendo en cuenta las mejoras observadas en la fluidez y precisión de los movimientos, así como en la iniciativa y el control en sus acciones y cuidado personal.

Esta matriz aseguró que cada aspecto del proyecto se investigara de manera sistemática, vinculando la teoría con la práctica y la recolección de datos. Para garantizar la coherencia entre los objetivos de la investigación y el análisis de los datos, se diseñó una matriz categorial que permitió organizar la información recolectada a partir de categorías, indicadores observables, fuentes de información y evidencias registradas durante el proceso investigativo (Anexo 11).

3.6 Consideraciones Éticas y de Integridad Científica.

La presente investigación-acción con los estudiantes de primera infancia del Colegio República Dominicana de Suba se tejió desde una mirada ética profundamente humana, en la que cada sesión de yoga se convirtió en un espacio para explorar el cuerpo, nombrar sensaciones y aprender a habitar el aula con confianza. Bajo esta perspectiva, los principios éticos no se vivieron como simples requisitos administrativos, sino como gestos cotidianos de cuidado que sostuvieron el proceso, tal como lo orientaron el Ministerio de Educación Nacional (MEN, 2017), el Código de Ética para la Investigación en Educación y las recomendaciones internacionales de UNICEF (2022).

a) Socialización de información

Al iniciar la investigación, se abrió un espacio de socialización cálido y transparente con los docentes y las familias, en el cual se compartió, en un lenguaje sencillo y cercano, el propósito de comprender cómo el yoga podía fortalecer el desarrollo psicomotor de las niñas y los niños. Este encuentro inicial permitió que las familias visualizaran cómo cada postura, cada respiración y cada momento de calma se convirtieron en oportunidades para que los niños exploraran su equilibrio, su coordinación, su organización corporal y su seguridad en el movimiento.

a. Desarrollo de encuestas de percepción

Para las encuestas de percepción con las familias, se diseñó un protocolo sensible a los ritmos, experiencias y contextos de cada persona, creando ambientes seguros que permitieron expresar con libertad las percepciones sobre los cambios corporales, emocionales y motrices que emergieron durante la práctica. Del mismo modo, durante todas las sesiones de yoga se respetó profundamente la singularidad de cada niño: sus ritmos, sus posibilidades motoras, sus experiencias culturales y sus estilos propios de moverse y sentir el movimiento. Se evitó cualquier acción que generara presión o incomodidad y se promovió siempre un acompañamiento cuidadoso, inclusivo y afectuoso.

Así, estas consideraciones éticas no solo protegieron los derechos de los participantes, sino que se convirtieron en el fundamento de un proceso investigativo riguroso y humano, en el cual el bienestar infantil y la autenticidad de sus experiencias corporales guiaron cada decisión metodológica.

b. Consentimientos informados y principios de confidencialidad.

En este clima de confianza se obtuvieron los consentimientos informados, explicados con detalle a los padres o acudientes, haciendo énfasis en su derecho inalienable de retirar a sus hijos del estudio en cualquier momento, sin necesidad de dar explicaciones ni enfrentar algún tipo de consecuencia. De manera adaptada, también se ofreció a los propios niños una explicación sencilla y respetuosa sobre su participación en las sesiones de yoga, reconociendo su sentir.

Simultáneamente, se garantizó el resguardo ético de la información mediante estrictos principios de confidencialidad que protegieron la identidad de cada participante y aseguraron que los datos fueran utilizados únicamente con fines investigativos.

c. Respeto por la individualidad de los niños.

Durante la realización de las sesiones de yoga se tuvo un cuidado especial en el respeto al desarrollo y a las condiciones individuales de cada niño, así como a su cultura y entorno social. Las sesiones se adaptaron con experiencias cercanas a su contexto, de manera que facilitaron su incorporación, teniendo en cuenta intereses, gustos y necesidades identificadas a partir de las encuestas aplicadas a los padres.

Todas las consideraciones éticas se fundamentaron en la Resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud de Colombia, que clasificó el proyecto de implementación de yoga en primera infancia como una investigación de riesgo mínimo, de acuerdo con lo estipulado en su artículo 11. Esta categorización se sustentó en que la recolección de datos se realizó mediante procedimientos comunes que no afectaron la integridad física ni psicológica de los participantes, en este caso los estudiantes.

Para garantizar la transparencia y el cumplimiento normativo, se implementó un Consentimiento Informado, cuyo propósito fue notificar de manera clara y expresa a los padres o tutores legales sobre los alcances y finalidades de la investigación.

Asimismo, se garantizó la protección de la identidad de los menores, manteniéndolos en condición de anonimato mediante la sustitución de sus nombres reales por códigos o nomenclaturas que salvaguardaron su información personal. En concordancia con las políticas de tratamiento de datos, se estableció una custodia estricta de la información, la cual fue utilizada exclusivamente durante los tiempos de investigación pertinentes al proyecto.

Capítulo 4. Análisis y resultados

4.1 Análisis descriptivo e interpretativo.

La presente investigación se inscribió en el enfoque cualitativo, el cual, según Hernández Sampieri et al. (2018), representa un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de

investigación que implican la recolección y el análisis de datos cualitativos, así como su integración y discusión conjunta.

Se optó por este enfoque debido a que la naturaleza del objeto de estudio exigió una triangulación, definida por Hernández Sampieri (2018) como el uso de diversas fuentes para contrastar hallazgos y aumentar la validez y confiabilidad de los resultados.

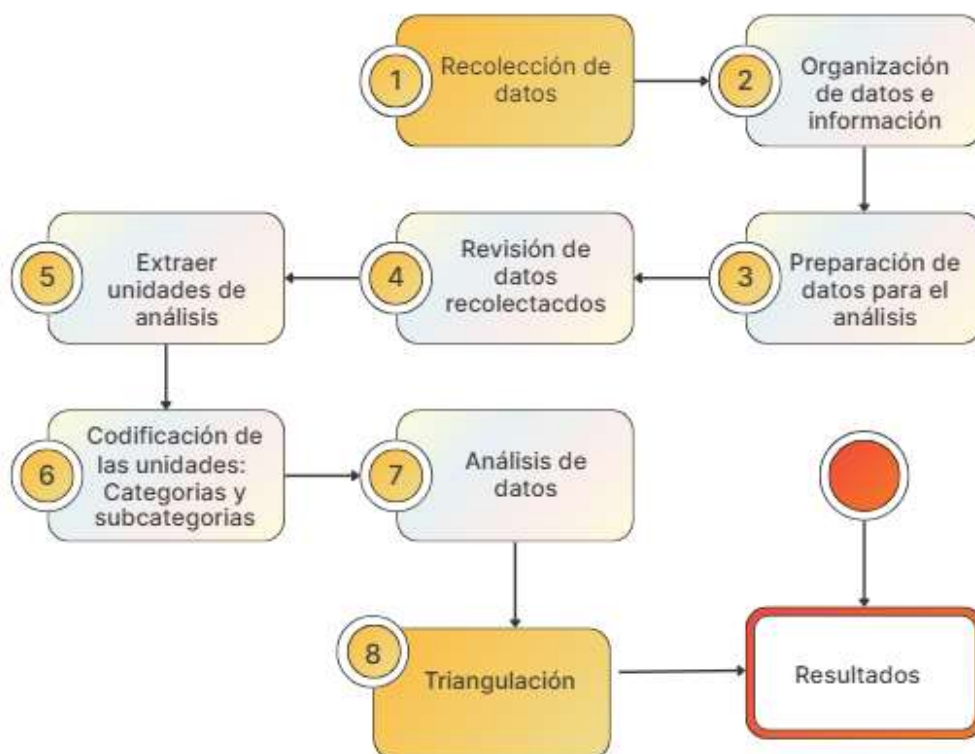
Este diseño permitió recolectar de manera simultánea datos cualitativos. En primer lugar, a través de la observación participante y el uso de diarios de campo, se obtuvieron descripciones detalladas de las posturas, actitudes y comportamientos de los niños en el aula. Dichos registros se apoyaron en una rúbrica de observación de habilidades motrices, que generó evidencia cualitativa organizada en categorías como coordinación, equilibrio, lateralidad, tonicidad y respiración. Estos insumos fueron esenciales para identificar patrones y códigos emergentes vinculados directamente con los objetivos de investigación.

En segundo lugar, las encuestas de percepción aplicadas a las familias (tanto al inicio como al final de la intervención de yoga) ofrecieron datos que reflejaron percepciones sobre habilidades motrices, concentración, calma y persistencia, lo que permitió contrastar la evidencia observada en el aula con la valoración del entorno familiar.

Finalmente, la rúbrica metacognitiva con pictogramas dio voz a los niños, quienes señalaron las posturas aprendidas, las que más disfrutaron y las partes del cuerpo más utilizadas, aportando una dimensión reflexiva y participativa al análisis.

La siguiente gráfica muestra el proceso de análisis de esta investigación:

Ilustración 1 Proceso de análisis



Fuente: *Elaboración propia basada en proceso de análisis fundamentado en los datos cualitativos. Hernández et al. (2018)*

Este esquema muestra cómo la propuesta de Hernández Sampieri (2018) en el análisis de datos articula diarios, rúbricas, encuestas de percepción y pictogramas en un proceso de análisis riguroso, donde la reducción, organización e interpretación de datos permiten responder de manera coherente a los objetivos específicos y consolidar el yoga como estrategia pedagógica integral en la primera infancia.

Desde una perspectiva de análisis, fundamentada en la necesidad de triangular la observación directa con la percepción del entorno familiar Hernández Sampieri et al. (2018), se procesaron los datos del "Guion de encuesta inicial" aplicado a las familias de grado jardín 3.

Esta técnica permitió transformar datos cualitativos sobre la cotidianidad del niño en

indicadores cuantitativos precisos, facilitando la identificación de tendencias en las dimensiones de esquema corporal, equilibrio y atención. La claridad y validez de estos datos se garantiza mediante la categorización de los ítems, los cuales actúan como base empírica para justificar la pertinencia de la intervención pedagógica propuesta.

Los códigos asignados se determinaron de esta forma:

Encuesta inicial de percepción a familias: EIP

Encuesta final de percepción a familias: EFP

Diarios de campo: DC1-DC2-DC3-DC4-DC5

Rúbrica metacognitiva: RM

4.1.1 Categorías y Subcategorías

Siguiendo la metodología de Hernández Sampieri (2018) para el análisis cualitativo, se procedió a la codificación abierta de los diarios de campo (DC), allí se identificaron unidades de significado que fueron agrupadas en las categorías de la matriz de categorización. A continuación, se presenta el análisis integrado por categorías.

Ilustración 2 Categorías de análisis



Fuente: Categorías de análisis. Elaboración propia (2026)

El mapa conceptual “*categorías de análisis*” sintetiza la estructura metodológica que orienta el estudio sobre la integración del yoga en el desarrollo psicomotor y socioemocional de la primera infancia. Cada objetivo se operacionaliza en categorías que permiten observar, medir e interpretar los avances de los niños y niñas en su proceso de aprendizaje corporal y emocional. Así mismo, nos permitimos realizar una clasificación de subcategorías:

Ilustración 3 Subcategorías



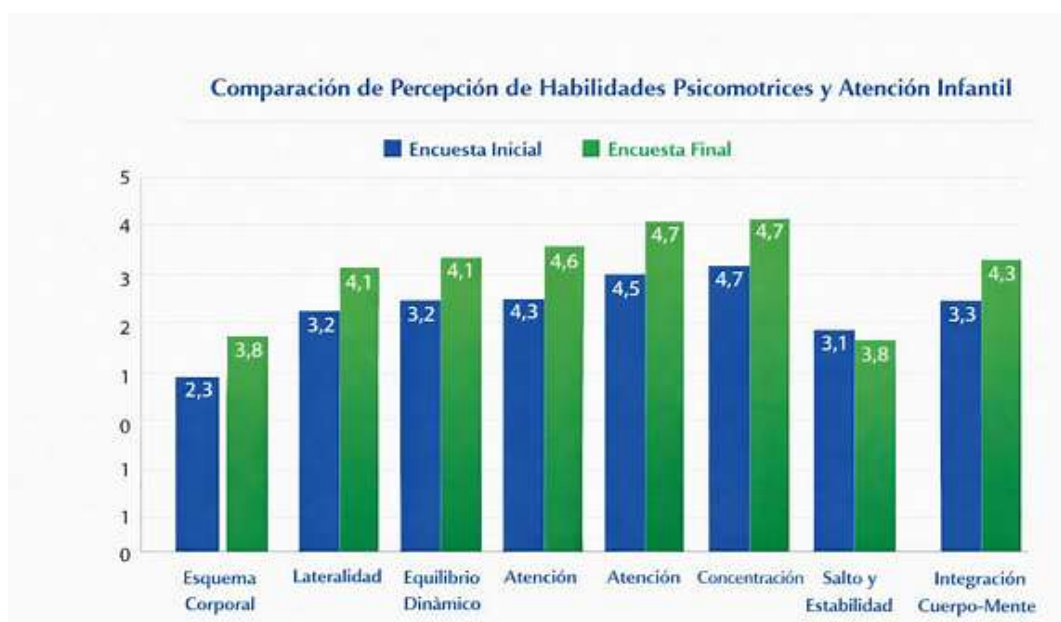
Fuente: *Elaboración propia. (2026)*

El proyecto se articuló en tres objetivos que integraron dimensiones psicomotoras. El primero, orientado a analizar las habilidades y destrezas psicomotoras presentes, se tradujo en las categorías de coordinación, equilibrio y lateralidad, las cuales permitieron identificar el punto de partida de cada niño y describir su nivel inicial de conciencia corporal. El segundo objetivo, enfocado en fortalecer el esquema corporal, la lateralidad, el equilibrio y la coordinación mediante posturas de yoga adaptadas, operacionalizó estas mismas categorías en clave de progreso, destacando indicadores como la ejecución de posturas, la integración de movimientos y la mejora de la tonicidad muscular. El yoga se consolidó aquí como una estrategia pedagógica que estimuló la conciencia corporal y la organización espacial. Finalmente, el tercer objetivo, que buscó evaluar el impacto del yoga en la concentración, la calma y la persistencia, introdujo las categorías de atención y calma, cuyos indicadores permitieron valorar la integración entre la dimensión psicomotora y la socioemocional.

Para el proceso de análisis se tuvieron en cuenta las percepciones de los padres de familia (EIP) o acudientes de los niños. En primer lugar, la aplicación de un guion de encuesta inicial y final permitió cuantificar avances; y, en segundo lugar, aportó insumos para la estructura de categorías establecidas. Este rigor metodológico garantizó que los datos presentados en las gráficas subsiguientes no fueran meras cifras, sino una representación fiel de la evolución integral de los estudiantes, vinculando directamente los resultados con el objetivo principal de fortalecer la psicomotricidad mediante la estrategia pedagógica del yoga.

A continuación, se evidenciaron los resultados obtenidos frente a las encuestas realizadas.

Ilustración 4 Resultados de encuestas de percepción



Fuente: *Elaboración propia (2026)*

La gráfica de barras resultante de la Encuesta de Percepción Inicial (EPI, febrero 2026) presentó la consolidación de los datos, donde cada barra representó la frecuencia de respuestas y permitió visualizar la distribución del desempeño infantil según el criterio de los padres o acudientes. Se evidenció un predominio de valoraciones en los niveles 4 y 5 para los ítems

relacionados con el Esquema Corporal (1) y la Coordinación General (4), lo que indicó que los niños poseían una base motriz gruesa sólida. Sin embargo, al contrastar estos datos con las dimensiones de control cognitivo, se observó una tendencia hacia los niveles intermedios (2 y 3) en los ítems de Atención (5), Concentración (6) y Postura Estática (9).

La gráfica de barras consolidada de la Encuesta de Percepción Final (EPF, abril 2026) representó la evolución de las habilidades psicomotrices y atencionales tras la ejecución del proyecto de yoga con el grado jardín. Cada barra cuantificó la frecuencia de percepciones familiares recolectadas, donde el eje horizontal identificó los ítems evaluados en la fase final. A diferencia del diagnóstico inicial, la representación visual mostró una concentración masiva en los niveles 4 y 5, evidenciando un desplazamiento positivo de los datos hacia los rangos de desempeño superior.

4.1.2 Categoría 1. Equilibrio

La categoría de equilibrio emergió como uno de los pilares fundamentales y desafiantes dentro de la intervención pedagógica. De acuerdo con el análisis de los diarios de campo, el equilibrio estático se identificó como el reto motriz de mayor complejidad para los estudiantes de grado Jardín. Durante las sesiones iniciales, la inestabilidad fue normal; sin embargo, mediante la práctica constante de asanas de yoga, se observó una evolución significativa en la propiocepción.

En cuanto al equilibrio, los niños pasaron de la inestabilidad inicial en posturas como el perro y el flamenco hacia una mayor seguridad en el árbol y la montaña. Mendieta (2017) plantea que el equilibrio es una dimensión fundamental de la psicomotricidad, pues articula la relación entre cuerpo y espacio, mientras que Oliva et al. (2024) destacan que este proceso no solo es físico, sino también emocional, ya que fortalece la confianza y la autonomía infantil.

En los diarios de campo se registraron múltiples situaciones que permiten diferenciar el

trabajo del equilibrio en sus dos subcategorías.

4.1.2.1 Subcategoría dominio corporal dinámico.

Se observó que en el DC3 *“los niños al correr y saltar muestran seguridad en el desplazamiento, aunque algunos pierden estabilidad al cambiar de dirección”* (Diario de campo 3, marzo de 2026) Este hallazgo se codificó como seguridad en desplazamiento y equilibrio parcial en movimiento, evidenciando que la dinámica del juego favorece la confianza, pero aún requiere fortalecer el equilibrio en cambios bruscos.

4.1.2.2 Subcategoría dominio corporal estático.

Se reflejaron algunas dificultades en los DC1 en actividades como la postura del perro, donde *“los niños logran mantener la posición por algunos segundos, aunque la debilidad en brazos limita la permanencia”*. (Diario de campo 1, febrero de 2026). El hallazgo más relevante quedó registrado en el DC3 donde se evidenció un aspecto relevante en el desarrollo del ejercicio: *“Se observa que los niños logran el dominio absoluto de 5 segundos en la postura del árbol... han avanzado en el control y la forma de relacionarse con su cuerpo”*. (Diario de campo 3, marzo de 2026).

La destreza es evidente dentro del entorno estructurado y simbólico de la clase de yoga (donde el niño "se convierte" en árbol), sin que se haya generalizado en actividades de la cotidianidad. En los diarios de campo se evidenció que los niños presentan avances en el equilibrio dinámico y estático, aunque con ciertas limitaciones, lo que refleja una debilidad muscular que dificulta sostener el peso corporal. Sin embargo, también se registraron momentos de postura estable y mayor seguridad en la marcha, lo que indica progresos en la capacidad de mantener posiciones y desplazarse con confianza. Estas observaciones muestran que el equilibrio, aunque incipiente en algunos casos, se fortalece con la práctica constante y el

acompañamiento guiado.

En los diarios se evidenció un progreso desde la dificultad inicial para sostener posturas (perro, flamenco) hacia mayor estabilidad en el árbol y la montaña. Esto confirmó lo planteado por Mendieta et al. (2017), quienes reconocen el equilibrio como base de la psicomotricidad y la interacción segura con el entorno. Asimismo, Oliva et al. (2024) destacan que el equilibrio articula cuerpo, cognición y emoción, favoreciendo la autonomía y la confianza infantil.

Asimismo, en la encuesta de percepción final (EPF) se evidenció una puntuación de mejora significativa en la Lateralidad y el Equilibrio Dinámico, lo que sugiere que la práctica de *Asanas* y *Panayanas* permitió a los estudiantes desarrollar una mayor consciencia sobre su esquema corporal.

4.1.3 Categoría 2: Coordinación

La coordinación, por su parte, pasó de movimientos desordenados en las primeras sesiones a secuencias fluidas y conscientes en posturas como la tortuga y el cangrejo, validando lo que Oliva et al. (2024) plantean sobre la coordinación como interacción sinérgica entre sistema nervioso y muscular, que se potencia mediante narrativas y juego simbólico.

4.1.3.1 Subcategoría: Motricidad Gruesa (Grandes Movimientos)

La motricidad gruesa implicó el control de los grandes grupos musculares y el dominio del cuerpo en el espacio. Los registros indicaron que el uso de cuentos motores y posturas de imitación (como el perro, la cobra y el elefante) permitió a los niños de grado Jardín organizar sus desplazamientos. En el Diario de campo 1 (DC1), se registró una descoordinación al intentar pasar de una postura a otra. No obstante, en la observación registrada del Diario de campo 3 (DC3), se describe una fluidez notable: *"Los niños logran transiciones armónicas entre las posturas, demostrando una mayor conciencia de su cuerpo en relación con el suelo"*. (DC3,

diario de campo 3, marzo de 2026)

4.1.3.2 Subcategoría: Motricidad Fina (Precisión y Destreza)

La motricidad fina según Mendieta (2017) se refiere a la coordinación de movimientos pequeños y precisos, generalmente de las manos y los dedos, en relación con la vista. Aunque el yoga se percibe como una actividad gruesa, se integraron elementos de motricidad fina mediante el uso de mudras (gestos con las manos) y el manejo de materiales. Desde el Diario de campo 1 (DC1) se registró que el momento del saludo inicial ("Namasté"), donde deben juntar palma con palma yema con yema, sirvió para trabajar la precisión.

4.1.4 Categoría 3: Lateralidad y Orientación Espacial

La lateralidad y la orientación espacial son procesos psicomotores que permiten al niño organizar su esquema corporal en relación con el entorno. (Mendieta, 2017). En esta investigación, se analizó cómo la práctica del yoga, a través de la delimitación física de la colchoneta y los asanas direccionales, influye en la consolidación de estas nociones. La lateralidad se fortaleció gracias al uso de la colchoneta como “territorio de paz”, que permitió delimitar el espacio personal y consolidar la dominancia derecha en posturas asimétricas. Este hallazgo coincide con Oliva et al. (2024), quienes señalan que la lateralidad es un proceso en construcción durante la primera infancia y que el espacio delimitado actúa como mediador pedagógico para la organización corporal y la convivencia. En los niños de grado jardín, este proceso se encontró en una etapa de definición y consolidación, donde la experiencia física es el principal medio para desarrollarla.

4.1.4.1 Subcategoría: Dominancia (Preferencia Lateral)

La dominancia se refiere a la elección espontánea de un lado del cuerpo (mano, pie, ojo, oído) para realizar tareas que requieren mayor precisión o fuerza.

Al realizar los asanas de yoga, se observó que los niños tienden a iniciar los movimientos con un lado específico. En el Diario de campo 3 (DC3) se registró que *"Al dar la instrucción de levantar una pierna, la gran mayoría de los niños opta por apoyar la derecha, mostrando una dominancia establecida que les brinda seguridad antes de intentar el lado contrario"*. (Diario de campo 3, marzo de 2026) En las posturas de equilibrio asimétrico (como el guerrero o el árbol), los diarios registran que el lado derecho suele ser el de mayor estabilidad inicial.

4.1.4.2 Subcategoría: Direccionalidad (Ubicación Espacial)

Según Mendieta et al. (2017), la lateralidad implicó la organización espacial y motriz del niño, mientras que la direccionalidad representó el paso en el que se logró orientar movimientos en relación con un eje corporal y con consignas externas. El uso de la colchoneta fue el recurso pedagógico más potente para trabajar la direccionalidad, ya que, al ser un espacio delimitado, permitió que el niño aprendiera a orientarse respecto a los bordes: adelante, atrás, a un lado y al otro. El concepto emergente de “Territorio de Paz” posibilitó que los niños, incluso con el ruido externo del pasillo del colegio I.E.D. República Dominicana, lograran orientar sus cuerpos siguiendo las instrucciones del cuento motor sin chocar con sus pares. La direccionalidad se trabajó mediante la imitación de animales que se desplazaban en distintos sentidos.

En el Diario de Campo 1 (DC1) se registró una dificultad marcada de los estudiantes para mantener su ubicación, lo que generaba constantes invasiones al espacio personal de los compañeros y, por ende, distracciones motoras. Sin embargo, mediante la instrucción de reconocer la colchoneta como un “Territorio de Paz”, el objeto dejó de ser un simple recurso material para convertirse en un delimitador de la propia espacialidad.

Este cambio se evidenció en el Diario de Campo 4 (DC4), donde se describió que los niños lograron realizar movimientos de extensión sin chocar entre sí, demostrando una

internalización de sus límites corporales. Esta organización espacial constituyó la base de lo que los teóricos de la psicomotricidad denominan el “espacio proyectivo”, en el cual el niño no solo sintió su cuerpo, sino que proyectó sus posibilidades de movimiento de manera ordenada.

4.1.5 Categoría 4: Tonicidad Muscular

La tonicidad es el estado de tensión fisiológica de los músculos que permite mantener la postura y realizar cualquier acción motriz. (Mendieta, 2017). Se observó un tránsito de la rigidez inicial hacia la tensión funcional y la relajación consciente en posturas como elefante y mariposa.

4.1.5.1 Subcategoría: Tensión Muscular

La tensión muscular en el yoga se trabaja mediante posturas que requieren resistencia y activación consciente de los grupos musculares. Durante las sesiones, se utilizaron posturas como "El Guerrero" y "El Elefante". En el Diario de campo 1 (DC1), la tensión muscular de los niños era a menudo involuntaria y rígida, producto de la inquietud y el ruido de alrededor. Sin embargo, para el diario de campo 4 (DC4), la observación registró que los niños logran aplicar una tensión funcional. Evidencia: *"Los niños logran tensionar sus piernas para sostener la postura del elefante sin perder el equilibrio, demostrando que han aprendido a canalizar su fuerza"* (Diario de campo 4, marzo de 2026)

4.1.5.2 Subcategoría: Relajación (Descenso del Tono)

La relajación es la capacidad de liberar la tensión muscular de forma voluntaria. Este fue el hito más significativo de la intervención. A través de la postura de "La Mariposa" y el momento de "Savasana" (reposo total) en todas las sesiones, se buscó el descenso del tono muscular. Tras las técnicas de respiración, los niños logran pasar de un estado de alerta a uno de quietud. Se registró una disminución de movimientos involuntarios de manos y pies en algunos niños.

4.1.6 Categoría 5: Respiración.

La respiración pasó de ser superficial a convertirse en recurso consciente de autorregulación, gracias a ejercicios como el globo y los saludos al sol. Mendieta et al. (2017) la reconocen como eje central de la práctica psicomotriz, y Oliva et al. (2024) la definen como puente entre pensamiento y acción motriz, fundamental para la calma y la concentración.

4.1.6.1 Subcategoría: Integración Cuerpo-Respiración

Esta subcategoría analizó la capacidad del niño para reconocer su propio ritmo respiratorio y utilizarlo como una herramienta de control sobre su estado corporal. Según el marco de esta investigación, la respiración no se limita a un acto mecánico, sino que se convierte en el puente entre el pensamiento y la acción motriz.

El dominio del aire en los registros de observación de los niños de grado jardín, se evidenció que la integración cuerpo-respiración fue el mecanismo principal para recuperar el foco atencional frente a estímulos externos. En el Diario de campo 1 (DC1), los niños mostraban una respiración torácica y superficial, asociada a la excitación del juego. Sin embargo, mediante la técnica del "globo" y la imitación de sonidos de animales, los diarios reportan un cambio significativo.

Evidencia de Diario de campo 3(DC3): *"Se observa que, al realizar la respiración consciente, los niños logran identificar cómo el aire infla su abdomen, permitiéndoles bajar el tono muscular y retomar la calma después del ruido del pasillo"* (Diario de campo 3, marzo de 2026). Este hallazgo indicó que el niño ha pasado de una respiración inconsciente a una respiración funcional que le permite dominar su inquietud física.

La respiración evolucionó de un acto mecánico a una práctica consciente de autorregulación. Ejercicios como el globo y el zumbido de abeja facilitaron la conexión entre

respiración y movimiento, generando calma grupal y concentración sostenida. Este proceso confirmó lo señalado por Oliva et al. (2024), quienes consideran la respiración como puente entre pensamiento y acción motriz, esencial para la serenidad y la atención plena.

4.1.7 Atención

Esta categoría es el motor que permite que todas las habilidades motoras anteriores (equilibrio, coordinación y lateralidad) se ejecuten con éxito y precisión. Pero se tiene un enfoque como subcategoría que es la atención sostenida.

4.1.7.1 Subcategoría: Atención Sostenida (Concentración y Foco)

La atención sostenida se define como la capacidad del niño para mantener el foco en una actividad o estímulo específico durante un tiempo prolongado, resistiendo a los elementos o sonidos distractores del entorno. Luria (1984) En este contexto de los niños de jardín, esta habilidad fue puesta a prueba constantemente debido a las condiciones ambientales que se presentan en la cotidianidad.

El análisis de los diarios de campo revela que la atención sostenida fue una de las habilidades con mayor evolución cualitativa. Al inicio del proyecto (Sesión 1), el registro muestra que cualquier ruido en el pasillo o movimiento externo interrumpía la ejecución de las posturas. Sin embargo, para la Sesión 3, 4 y 5 se observó un cambio en la "mirada focalizada" de los niños.

Evidencia de DC4: *"Se observa que los niños han avanzado en el control y la atención... logran realizar las posturas de yoga manteniendo el foco a pesar de que hay cursos que pasan por el pasillo y generan ruido".* (Diario de campo 4, abril 2026). El yoga, al requerir que el niño se concentre en su equilibrio y respiración al mismo tiempo, actúa como un entrenamiento de "doble tarea" que fortalece la red atencional. El concepto de "Territorio de Paz" (la colchoneta)

funcionó como un ancla visual que ayudó a sostener el foco.

4.1.8 Categoría: Calma

La calma no es la ausencia de movimiento, sino la presencia de un estado de equilibrio interno que permite al niño gestionar sus impulsos y que pueda focalizar su energía. Para los niños, alcanzar estados de calma es fundamental para la disposición al aprendizaje. La calma emergió como síntesis de todas las categorías: de la inquietud inicial a un reposo absoluto acompañado del canto ritualizado. Mendieta et al. (2017) y Oliva et al. (2024) coinciden en que la calma no es ausencia de movimiento, sino equilibrio interno, condición indispensable para la disposición al aprendizaje y la autorregulación socioemocional.

4.1.8.1 Subcategoría: Concentración

Se registró que los momentos de concentración más profundos se lograban durante las posturas de equilibrio y el cierre de la sesión al colocar la canción que ya conocían de yoga. El uso del cuento motor sirvió como un "hilo conductor" que mantuvo a los niños conectados con la actividad. Así se evidencia en el diario de campo 5 (DC5): *"Los niños logran avanzar en el control y la atención... se observa una mirada fija y un esfuerzo consciente por no distraerse con los compañeros o el ruido del exterior"*. (Diario de campo 5, marzo 2026)

4.1.8.2 Subcategoría: Autocontrol (Gestión de Impulsos)

El autocontrol es la habilidad de regular las propias reacciones emocionales y motoras ante una situación. El autocontrol se hizo evidente en la capacidad de los niños para permanecer en su "Territorio de Paz" (colchoneta) sin invadir el espacio ajeno, incluso cuando se les pedía quietud total en la postura de relajación. Este se evidencia en todos los diarios en el momento de cierre, pues describe cómo los niños, al principio inquietos, logran al final de las sesiones un estado de reposo absoluto durante aproximadamente dos o tres minutos, lo cual es un tiempo

significativo para su edad.

Finalmente, frente a los resultados de las encuestas de percepción final de padres (EPF), también es importante resaltar que el mayor impacto no se dio únicamente en la motricidad, sino en la calidad del proceso atencional. Mientras que los datos previos sugerían que el niño "podía" moverse, este resultado final evidencia que ahora el niño "sabe cómo" gestionar mejor su cuerpo ante el aprendizaje. Se destaca que los indicadores de autorregulación y calma presentaron un crecimiento más exponencial, lo que sugiere que el yoga actuó como un puente entre la capacidad física y el bienestar emocional. Este hallazgo es fundamental, pues se demostró que la intervención no solo cumplió con el currículo del eje corporal, sino que aportó al eje socioafectivo, logrando que el equilibrio estático y la respiración consciente se conviertan en herramientas de uso cotidiano para la persistencia en tareas escolares, validando así la tesis de la psicomotricidad como un sistema integrado.

El análisis de las experiencias de los estudiantes de grado jardín 03, reveló que el desarrollo de la psicomotricidad estuvo mediado por una motivación intrínseca muy positiva, manifestada en la expresión explícita de los niños de que "les agradaba realizar todas las posturas". Este componente afectivo es el catalizador de los siguientes procesos metacognitivos:

- Motivación como facilitador de la Atención (Saber por qué me esfuerzo)
- Regulación Emocional y Autopercepción (El placer de la calma)
- La aceptación positiva de todas las fases de la sesión (incluyendo la quietud)

indica que los niños empezaron a valorar sus estados internos.

En cuanto al desarrollo psicomotor, los datos demuestran una evolución positiva desde el diagnóstico inicial, donde la dispersión en habilidades de equilibrio y lateralidad reportada por las familias se transformó en una unificación de logros tras la intervención. Los Diarios de

Campo (DC1-DC2-DC3-DC4-DC5-DC6) evidencian que los niños avanzaron significativamente en el control y la coordinación, cumpliendo con lo planteado por Silva Delgado et al. (2024), quienes sostienen que la actividad física dirigida potencia la estructuración del esquema corporal en el nivel inicial.

Un hallazgo fundamental es el vínculo entre la atención y la motivación intrínseca, ya que el éxito del ejercicio motor no dependió de la repetición mecánica, sino del disfrute del estudiante. El análisis metacognitivo revela que el agrado por las posturas de animales

de las prácticas cotidianas, consolidando el yoga como una estrategia pedagógica integral funcionó como un regulador atencional, permitiendo a los niños transitar de la fuerza a la calma sin resistencia.

Finalmente, la triangulación confirma que el impacto del yoga trascendió los límites del aula, alcanzando también el contexto familiar, donde se evidenció una mayor homogeneidad en los niveles de calma y concentración según los resultados de las encuestas aplicadas. Al lograr que los niños gestionaran su cuerpo como mediador del aprendizaje, el proyecto se alinea con los lineamientos de la Secretaría de Educación del Distrito (2019), que reconocen el cuerpo como el primer territorio de aprendizaje. De este modo, la investigación de aula se valida como motor de transformación que articula cuerpo, emoción y cognición. Las categorías trabajadas muestran una evolución coherente con los principios de la psicomotricidad educativa, fortaleciendo la autonomía, la autorregulación y la conciencia corporal en la primera infancia.

4.2 Síntesis de Limitaciones e Innovación del Estudio en Contexto

Las limitaciones identificadas muestran que, si bien el yoga tuvo un impacto positivo en la psicomotricidad y la autorregulación emocional, factores externos como el ambiente escolar, el tiempo disponible, la orientación espacial y la participación familiar condicionaron mayor

amplitud de los resultados. Reconocer estas limitaciones permite proyectar ajustes metodológicos y nuevas líneas de investigación que fortalezcan la propuesta.

- **Condiciones externas del entorno escolar:** El ruido proveniente de pasillos y salones vecinos generó distracciones en varias sesiones, afectando la concentración y la continuidad de las actividades. Aunque se implementaron recursos como música y narrativas para contrarrestar este factor, el control del ambiente no siempre fue posible.
- **Tiempo y número de sesiones:** El proyecto se desarrolló en un número limitado de encuentros, lo que restringe la posibilidad de observar más cambios a largo plazo en las habilidades psicomotoras y socioemocionales. Sin embargo, es importante resaltar que se seguirán ejecutando las intervenciones con el grupo trabajado de jardín 3.
- **Orientación espacial y direccionalidad:** Se identificaron en algunas oportunidades dificultades en el desplazamiento, esto debido a los espacios reducidos del aula y la imposibilidad de cambiar de ambiente, pues no se contaron con más espacios en la institución educativa.

Participación familiar: Aunque se promovió la práctica en casa, la participación de las familias fue desigual, lo que requiere de mayor estímulo para que lo practiquen en el ambiente familiar.

4.2.1 Innovación del yoga como propuesta pedagógica

El yoga, integrado en la educación inicial, se constituye en una innovación pedagógica porque transforma la manera en que los niños habitan su cuerpo, regulan sus emociones y aprenden en comunidad. A diferencia de las prácticas tradicionales de educación física, el yoga

introduce un enfoque integral y vivencial, donde el cuerpo no es solo instrumento de movimiento, sino territorio de aprendizaje y mediador de procesos cognitivos y socioemocionales. A continuación, se mencionan algunos aspectos innovadores:

- **Narrativa simbólica:** El uso de metáforas (elefante, montaña, mariposa) convierte las posturas en experiencias lúdicas y significativas, facilitando la apropiación del aprendizaje.
- **Ritualización de la calma:** El canto y los saludos iniciales se consolidan como herramientas de autorregulación autónoma, innovando en la gestión emocional dentro del aula.
- **Articulación cuerpo–emoción–cognición:** El yoga rompe la fragmentación entre áreas del desarrollo, mostrando que la psicomotricidad es también un camino hacia la atención, la calma y la concentración.
- **Participación del niño:** La propuesta desplaza el rol exclusivo del docente como líder de la clase, dando protagonismo a los niños en la construcción de la práctica (liderar cantos, proponer movimientos).
- **Extensión al contexto familiar:** Los padres se involucran activamente en los procesos de desarrollo de sus hijos, fortaleciendo los vínculos afectivos y generando motivación para practicar ejercicios que, aunque poco comunes en su contexto cotidiano, se convierten en experiencias significativas de aprendizaje compartido.

4.3 Implicaciones, sugerencias y/o recomendaciones

Resultó pertinente plantear las implicaciones que se derivan de la experiencia, así como formular sugerencias para enriquecer la práctica docente y ofrecer recomendaciones que orienten

futuras intervenciones. Dichos aportes buscan consolidar el yoga como una estrategia pedagógica integral, capaz de articular cuerpo, emoción y cognición en la primera infancia, y de transformar las prácticas educativas cotidianas hacia escenarios más inclusivos, conscientes y participativos.

4.3.1 Implicaciones

- **Pedagógicas:** El yoga se confirma como una estrategia integral que articula cuerpo, emoción y cognición, favoreciendo la autorregulación y la conciencia corporal en la primera infancia.
- **Curriculares:** La psicomotricidad debe ser reconocida como eje transversal en la educación inicial, integrando actividades de movimiento consciente en los planes de aula.
- **Familiares y comunitarias:** El impacto del yoga trasciende el aula, generando prácticas de calma y concentración en el hogar, lo que fortalece la relación escuela–familia.
- **Investigativas:** La experiencia valida la investigación de aula como motor de transformación, mostrando que metodologías vivenciales pueden generar cambios significativos en las prácticas cotidianas.

4.3.2 Sugerencias

- **Docentes:** Incorporar narrativas simbólicas y rituales de cierre en las sesiones, ya que facilitan la apropiación emocional y la autonomía de los niños.
- **En la institución:** Disponer de espacios físicos para primera infancia más protegidos del ruido externo, favoreciendo la concentración y la calma durante las prácticas.
- **Para la práctica pedagógica:** Alternar posturas de fuerza con momentos de

silencio y relajación, para equilibrar la energía y profundizar en la autorregulación.

- **Para la investigación:** Continuar explorando la relación entre psicomotricidad y socio emocionalidad, ampliando las categorías hacia aprendizajes escolares como la lectoescritura y las matemáticas.

4.3.3 Recomendaciones

- Fortalecer la orientación espacial y la direccionalidad mediante apoyos visuales (huellas, cintas de colores en colchonetas) que guíen los desplazamientos y reduzcan la confusión motriz.
- Promover talleres de yoga para familias y cuidadores, fortaleciendo la continuidad de la práctica en el hogar y generando espacios de convivencia saludable.
- Consolidar la ritualización de la calma como parte de la rutina escolar, validando el silencio y el canto como herramientas de autorregulación compartida.
- Continuar con el seguimiento a los avances psicomotores y socioemocionales, evaluando cómo estas prácticas impactan en aprendizajes posteriores y en la convivencia escolar.
- Capacitar a los maestros en técnicas básicas de yoga y psicomotricidad, de manera que puedan aplicar la propuesta con seguridad y creatividad, adaptándola a las necesidades de cada grupo.

En conjunto, estas recomendaciones buscan que el yoga se consolide como una estrategia pedagógica, capaz de transformar tanto la práctica escolar como los vínculos familiares y comunitarios.

Capítulo 5. Conclusiones

La investigación realizada confirma que el yoga, concebido desde la psicomotricidad educativa, constituye una propuesta pedagógica integral que articula cuerpo, emoción y cognición en la primera infancia. A la luz de los referentes teóricos de Mendieta et al. (2017) y Oliva et al. (2024), se valida que el cuerpo es el primer territorio de aprendizaje y que la motricidad no puede entenderse de manera aislada, sino como un sistema que integra la regulación emocional, la conciencia corporal y la construcción de la autonomía. Los resultados obtenidos en los diarios de campo y en las encuestas de percepción, muestran una evolución coherente en las categorías trabajadas: el equilibrio pasó de la inestabilidad inicial a una mayor seguridad postural; la coordinación se transformó de movimientos desordenados a secuencias mucho más fluidas; la lateralidad y la direccionalidad se fortalecieron en la organización espacial y el respeto por el otro y por su espacio personal; la tonicidad transitó de la rigidez hacia la relajación consciente; la respiración se consolidó como puente entre cuerpo y emoción; y la atención y la calma emergieron como síntesis de todas las dimensiones, evidenciando un proceso de autorregulación autónoma.

Asimismo, la triangulación de datos con encuestas familiares demostró que el impacto del yoga trascendió el aula, generando homogeneidad en los niveles de calma y concentración en el hogar y fortaleciendo los vínculos afectivos.

En consecuencia, el proyecto se justifica plenamente en los lineamientos de la Secretaría de Educación del Distrito (2019), que reconocen el cuerpo como eje central del aprendizaje, y se valida como una innovación pedagógica capaz de transformar las prácticas cotidianas hacia escenarios más inclusivos, conscientes y participativos.

Es fundamental resaltar que esta investigación demostró que el yoga se consolidó como una propuesta innovadora que transforma las prácticas educativas tradicionales, al integrar

narrativas simbólicas, rituales de cierre y participación de los niños

De este modo, se concluye que el yoga no solo fortalece las habilidades psicomotoras, sino que también potencia la autorregulación emocional y la convivencia, consolidándose como una estrategia educativa sostenible y significativa para la primera infancia.

Referencias Bibliográficas

Bendek-Ceveriche, Sandra & Fernández Daza, Martha & Rodríguez-Hernández, Maribel.

(2021). Metacognición y Ludoevaluación en niños de Educación Inicial. Behavior and

Social Issues. 13. 56-67. 10.22201/fesi.20070780e.2021.13.2.76619.

Butzer, B., Day, D., Potts, A., Ryan, C., Coulombe, S., Davies, B., Weidknecht, K., Ebert, M., & Flynn, L. (2021). Yoga in schools: A systematic review of literature. *Frontiers in Psychology*, 12, 661091. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.661091>

Cogollo et al. (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. Tesis de maestría. Universidad Santo Tomás. [Repositorio Universidad Santo Tomás]
https://repository.usta.edu.co/server/api/core/bitstreams/a51ac2c1-c04a-42bd-a06b-8a9430a26994/content?authentication-token=eyJhbGciOiJIUzI1NiJ9.eyJlaWQiOiJlNmE2ZTFhMS0xNjQ2LTQ0MzctYTEwNjlmZjEwOTg3NTY3MzUiLCJzZyI6WyI1M2IwYmZhNC05MzU0LTRhYWWEtOTM1My1hMTU2NmMyYzhOTiXSwiYXV0aGVudGljYXRpb25NZXRob2QiOiJwYXNzd29yZCIsImV4cCI6MTc0ODEzNDQwNn0.eHvuMgaEXpnJFbpBt7_yBynn9pMvsb-9yfrOVx16hnQ

Colmenares, C. (2025). Yoga: Una herramienta pedagógica interdisciplinar para el desarrollo integral de niños y niñas. <https://culturaciudadana.gov.co/sites/default/files/2025-05/Yoga%20Una%20herramienta%20pedago%CC%81gica%20interdisciplinar%20para%20el%20desarrollo%20integral%20de%20nin%CC%83os%20y%20nin%CC%83as.pdf>

Colmenares, A. M., & Piñero, M. L. (2021). La investigación acción como estrategia para la transformación de la práctica pedagógica. *Revista Educación y Educadores*, 24(1), 1–17.

Congreso de Colombia. (2016). *Ley 1804 de 2016: Por la cual se establece la política de Estado para el desarrollo integral de la primera infancia "De Cero a Siempre"*. Diario Oficial No. 49.939. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=77489>

Congreso de la República de Colombia. (1994). Ley 115 de 1994: Por la cual se expide la Ley General de Educación. Diario Oficial No. 41.214.

https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf

Congreso de la República de Colombia. (2006). Ley 1098 de 2006: Por la cual se expide el Código de Infancia y Adolescencia. Diario Oficial No. 46.446.

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=27589>

Ferreira, A. (2019). Yoga infantil: Uma proposta para o desenvolvimento integral da criança.

Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, 33(2), 315-328: Recuperado

de: [https://repsi.org/index.php/repsi/article/view/206/442#:~:text=En%20este%20sentido%2C%20el%20yoga,ni%C3%B1os%20\(Ferreira%2C%202019\)](https://repsi.org/index.php/repsi/article/view/206/442#:~:text=En%20este%20sentido%2C%20el%20yoga,ni%C3%B1os%20(Ferreira%2C%202019))

Fiallos Gonzales, M. (2023). *La observación en el aula para aprender a enseñar*. Revista

Educación y Pedagogía, [file:///C:/Users/carol/Downloads/Dialnet-](file:///C:/Users/carol/Downloads/Dialnet-LaObservacionEnElAulaParaAprenderAEnsenar-9566776.pdf)

[LaObservacionEnElAulaParaAprenderAEnsenar-9566776.pdf](file:///C:/Users/carol/Downloads/Dialnet-LaObservacionEnElAulaParaAprenderAEnsenar-9566776.pdf).

Gómez, D. (2024) Diseño y aplicación de un programa fundamentado en Hatha Yoga en la atención consciente de estudiantes de 11° del Colegio La Toscana Lisboa IED.

Universidad Libre. Repositorio [Universidad Libre]. [Diseño y aplicación de un programa fundamentado en Hatha Yoga en la atención consciente de estudiantes de 11° del Colegio La Toscana-Lisboa IED](#)

Gómez, L. M., Rodríguez, A. C., & Martínez, J. P. (2021). Análisis del perfil psicomotor en

infantes colombianos de 4-9 años. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 19(2), 1–15.

https://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-715X2021000200213

González-López, J., & Astaiza-Martínez, J. (2023). *Tendencias en la investigación educativa en Colombia*. *Revista Colombiana de Educación*, 86(1), 45–63.

https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-42582023000300290

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2018). *Metodología de la investigación: Vol. 4*. McGraw-Hill Interamericana.

Herrera, S. (2024) Imaginarios sociales de los niños y las niñas sobre educación física. Tesis de maestría, Universidad distrital Francisco José de Caldas. Repositorio Institucional – Universidad Distrital Francisco José de Caldas.

<file:///C:/Users/adria/OneDrive/Documents/OPCI%C3%93N%20DE%20GRADO/REPOSITORIO/SIT%20ORIO.pdf>

Huertas, 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.

Recuperado de <https://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/19225/El-yoga.pdf?sequence=2>

ICFES. (2020). *Referentes teóricos de evaluación educativa*. Bogotá: Instituto Colombiano para la Evaluación de la Educación.

Kalpokas, N., & Hecker, J. (2023). Guía definitiva de la investigación cualitativa - Parte 2.

ATLAS.ti Research Hub. Recuperado de <https://atlasti.com/guides/qualitative-research->

[guide-part-2](#)

León Castro, Angélica Mirella, Mora Mora, Ana Lucía, & Tovar Vera, Laura Grace. (2021).

Fomento del desarrollo integral a través de la psicomotricidad. Dilemas

contemporáneos: educación, política y valores, 9(1), 00033. Epub 03 de noviembre de

2021. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i1.2861>

Luna-Gijón, G., Nava-Cuahutle, A. A., & Martínez-Cantero, D. A. (2022). *El diario de*

campo como herramienta formativa durante el proceso de aprendizaje en el diseño de información. Zincografía, 6(11), 245–260.

https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-8437202200010024

Luria, A. R. (1984). *Atención y memoria*. Martínez Roca.

Martínez-Salgado, C. (2012). El muestreo en investigación cualitativa. Principios básicos y algunas controversias. *Ciencia e Saude Coletiva*, 17(3), 613–619.

<https://doi.org/10.1590/S1413-81232012000300006>

Mendieta, L., Mendieta, R., & Vargas, T. (2017). *Psicomotricidad Infantil*. Guayaquil, Ecuador: Editorial CIDE: Centro de Investigación y Desarrollo Ecuador.

<https://repositorio.cidecuador.org/bitstream/123456789/54/1/Psicomotricidad%20Infantil.pdf>

Ministerio de Educación Nacional. (2014). Bases curriculares para la educación inicial y preescolar. Bogotá: MEN. Recuperado de

https://www.mineducacion.gov.co/1780/articles-341880_recurso_1.pdf.

Moratalla Isasi, S., Carrasco Galán, A., & Sánchez Romero, 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 (55), 123-144.

Recuperado de: <https://doi.org/10.18800/educacion.201902.006>

Murillo, G. y Montoya, (2024) Propuesta pedagógica para el mejoramiento de la psicomotricidad a través de juegos de asociación en escolares de siete a ocho años. Tesis de maestría. Universidad Libre. [repositorio Universidad Libre].

<https://hdl.handle.net/10901/28882>

Naciones Unidas. (1989). Convención sobre los Derechos del Niño.

<https://www.unicef.org/es/convención-sobre-los-derechos-del-niño>

Nowell, L. S., Norris, J. M., White, D. E., & Moules, N. J. (2017). Thematic Analysis: Striving to Meet the Trustworthiness Criteria: Striving to Meet the Trustworthiness Criteria. *International Journal of Qualitative Methods*, 16(1).

<https://doi.org/10.1177/1609406917733847>

Ángel De-Juanas Oliva Juana María Anguita Acero Ignacio Moya Díaz-Agero Diego Galán-Casado (2023) *Psicomotricidad en Educación Infantil*. Narcea Ediciones. Available at: <https://www.perlego.com/book/4215836> (Accessed: 18 May 2026).

Oliva, Á. D.-J., Galán-Casado, D., Acero, J. M. A., & Filipa, M. (2023). *Psicomotricidad en Educación Infantil*. Narcea Ediciones. <https://www.perlego.com/book/4215836>

Otañez Flores, P. E., Villamarín Molina, L. M., & Constante Barragán, M. F. (2024).

El Yoga Infantil como Herramienta para la Psicomotricidad en Educación Infantil. *Tesla*

Revista Científica, 4(1), e336. Recuperado de: <https://doi.org/10.55204/trc.v4i1.e336>

Prado, E. (2018) Oxigenación y Flujo Sanguíneo Cerebral, Revisión Comprensiva de la

- Literatura. Recuperado de: <https://revecuatneurol.com/wp-content/uploads/2018/09/Oxigenacio%CC%81n-y-Flujo-Sangui%CC%81neo-Cerebral.pdf>
- Quispe Munares, R., Delgado, S., & Arufe, V. (2025). Revisión sistemática sobre desarrollo psicomotor en educación infantil. *Journal of Early Childhood Development*, 12(1), 77–95.
https://www.researchgate.net/publication/388331849_Desarrollo_psicomotor_en_estudiantes_de_educacion_infantil_Una_revision_sistematicaPsychomotor_development_in_early_childhood_education_students_a_systematic_review#fullTextFileContent.
- Ramírez Suárez, Y. C. (s.f.). Iniciaciones, búsquedas y usos: prácticas de yoga en Bogotá. Editorial Universidad Nacional de Colombia. <https://ulibros.com/iniciaciones-busquedas-y-usos-practicas-de-yoga-en-bogota-mfkbg.html>
- Restrepo Gómez, B. (2020). Investigación de aula: formas y actores. *Revista Educación y Pedagogía*, 32(82), 13–26.
- Revilla Figueroa, M., & Marquina Vega, J. (2025). *La observación como habilidad investigativa: una aproximación desde la investigación formativa en educación*. *Revista Educación y Sociedad*, 18(2), 101–118. <https://facultad-educacion.pucp.edu.pe/wp-content/uploads/2025/04/LA-OBSERVACION-COMO-HABILIDAD-INVESTIGATIVA-2025-1.pdf>.
- Secretaría de Educación del Distrito. (2019). Lineamiento pedagógico y curricular para la educación inicial en el Distrito: Actualización. Bogotá: SED. Recuperado de <https://www.bibliotecadigitaldebogota.gov.co/resources/3290370/>

Silva Delgado, M. de J., Sánchez Macías, W.O., Moncayo Arias, N.L., Ballesteros Rucano, J.J., Rodríguez Batioja, D.R., y Burgos Limones, J.A. (2024). Psicomotricidad en el desarrollo infantil del nivel inicial. Una revisión sistemática. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 29(316), 181-202. <https://doi.org/10.46642/efd.v29i316.7203>

Sumar, S.(2019). Yoga para el niño especial. Recuperado de:

https://books.google.com.co/books/about/Yoga_para_el_ni%C3%B1o_especial.html?id=-McSwQEACAAJ&source=kp_book_description&redir_esc=y

Telles, S., Singh, N., & Balkrishna, A. (2022). Effects of yoga practice on children's physical and mental health: A review. *Children*, 9(3), 327.
<https://doi.org/10.3390/children9030327>

Anexos

A continuación, se indican los anexos que complementan la información presentada en esta investigación que puede encontrarse en el siguiente enlace: [ANEXOS](#)

- Anexo 1 Autorización por parte de la institución
- Anexo 2 Consentimiento informado padres de familia
- Anexo 3 Asentimiento de estudiantes
- Anexo 4 Formato de planeaciones de intervención experiencia pedagógica
- Anexo 5 Formato de diarios de Campo
- Anexo 6 Formato de encuestas de percepción
- Anexo 7 Formato ficha metacognitiva
- Anexo 8 Planeaciones de intervención experiencia pedagógica con la información diligenciada
- Anexo 9 Diarios de Campo diligenciados con las fotografías
- Anexo 10 Ficha metacognitiva diligenciada por participantes
- Anexo 11 Matriz categorial