

Yoga infantil como estrategia para fortalecer la autorregulación emocional en niños de 5 a 6 años de Educación Inicial

English title: Children's Yoga as a Strategy to Strengthen Emotional Self-Regulation in Children Aged 5 to 6 Years in Early Childhood Education

Velásquez Salcedo Jessica Daniela

Universidad Estatal Península de Santa Elena (UPSE)
jessica.velasquezsalcedo0419@upse.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0009-7874-1961>
Santa Elena – Ecuador

Ávila Reyes Ximena Michelle

Universidad Estatal Península de Santa Elena (UPSE)
ximena.avilareyes3786@upse.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0000-0895-2346>
General Villamil Playas – Ecuador

Borbor Lucin Noemi Graciela

Universidad Estatal Península de Santa Elena (UPSE)
noemi.borborlucin1169@upse.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0002-4553-3524>
General Villamil Playas – Ecuador

Quimis Merchán Génesis Michell

Universidad Estatal Península de Santa Elena (UPSE)
genesis.quimismerchan0246@upse.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0005-2335-5060>
General Villamil Playas – Ecuador

Lucin Looor Joselyn Dayana

Universidad Estatal Península de Santa Elena (UPSE)
joselyn.lucinloor4449@upse.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0003-0342-0967>
General Villamil Playas – Ecuador

Formato de citación APA

Velásquez, J., Ávila, X., Borbor, N., Quimis, G. & Lucin, J. (2026). Yoga infantil como estrategia para fortalecer la autorregulación emocional en niños de 5 a 6 años de Educación Inicial. Revista REG, Vol. 5 (Nº. 3), p. 3597 - 3608.

CONOCIMIENTO SIN FRONTERAS

Vol. 5 (Nº. 3). julio – septiembre 2026.

ISSN: 3073-1259

Fecha de recepción: 14-07-2026

Fecha de aceptación: 24-07-2026

Fecha de publicación: 30-09-2026



RESUMEN

La autorregulación emocional constituye una habilidad fundamental durante la primera infancia, ya que favorece el desarrollo integral, la convivencia escolar y el bienestar socioemocional de los niños. El presente estudio tuvo como objetivo fortalecer la autorregulación emocional mediante la implementación de actividades de yoga infantil dirigidas a niños de 5 a 6 años de Educación Inicial. La investigación se desarrolló como parte de un proyecto de vinculación con la sociedad, orientado a promover estrategias pedagógicas innovadoras que contribuyan al desarrollo emocional desde el contexto educativo. La metodología empleada respondió a un enfoque de intervención educativa, iniciando con un diagnóstico del reconocimiento de las emociones básicas mediante fichas de observación y actividades diagnósticas. Posteriormente se implementaron sesiones guiadas de yoga infantil que incluyeron ejercicios de respiración consciente, relajación y posturas adaptadas a la edad, con la participación de docentes y estudiantes universitarios. Los resultados evidenciaron mejoras en el reconocimiento de las emociones, mayor capacidad para controlar impulsos, incremento de estados de calma y una participación más activa de los niños en las actividades propuestas. Asimismo, los docentes identificaron el yoga infantil como una estrategia útil para favorecer ambientes de aprendizaje más tranquilos e inclusivos. Se concluye que la incorporación sistemática del yoga infantil en la rutina escolar constituye una alternativa pedagógica pertinente para fortalecer las competencias socioemocionales y promover el bienestar integral de los niños de Educación Inicial. Esta síntesis se basa en el proyecto de vinculación sobre yoga infantil y sus objetivos, actividades y resultados esperados.

PALABRAS CLAVE: Yoga infantil; autorregulación emocional; educación inicial; bienestar socioemocional; respiración consciente; primera infancia.

ABSTRACT

Emotional self-regulation is a fundamental skill during early childhood, as it promotes comprehensive development, positive school coexistence, and socio-emotional well-being. This study aimed to strengthen emotional self-regulation through the implementation of children's yoga activities for children aged 5 to 6 years in Early Childhood Education. The study was developed as part of a community engagement project focused on promoting innovative educational strategies to enhance emotional development in school settings. The methodology involved an initial assessment of children's recognition of basic emotions through observation records and diagnostic activities, followed by guided children's yoga sessions that incorporated breathing exercises, relaxation techniques, and age-appropriate yoga postures with the participation of teachers and university students. The intervention contributed to improvements in emotional recognition, greater impulse control, increased calmness, and more active participation in classroom activities. Teachers also recognized children's yoga as a useful educational strategy to promote peaceful and inclusive learning environments. It is concluded that the systematic integration of children's yoga into the daily school routine represents an appropriate pedagogical alternative for strengthening socio-emotional competencies and promoting children's holistic well-being.

KEYWORDS: children's yoga; emotional self-regulation; early childhood education; socio-emotional well-being; conscious breathing; early childhood.

INTRODUCCIÓN

La educación inicial constituye una etapa fundamental para el desarrollo integral de los niños, ya que durante los primeros años de vida se consolidan habilidades cognitivas, sociales, emocionales y motrices que servirán de base para los aprendizajes posteriores. En este contexto, el fortalecimiento de la autorregulación emocional representa uno de los principales desafíos de los docentes, debido a que influye directamente en la convivencia escolar, la adaptación al entorno educativo y el desarrollo de relaciones positivas con sus compañeros y adultos.

En los últimos años, las instituciones educativas han mostrado un creciente interés por incorporar estrategias pedagógicas innovadoras que promuevan el bienestar socioemocional desde edades tempranas. Entre estas estrategias, el yoga infantil ha demostrado ser una herramienta educativa que integra ejercicios de respiración consciente, relajación, concentración y posturas corporales adaptadas a las características evolutivas de los niños. Estas actividades favorecen el reconocimiento y control de las emociones, el desarrollo de la atención, la disminución de la impulsividad y el fortalecimiento de la autoestima, contribuyendo a generar ambientes de aprendizaje más tranquilos e inclusivos.

El proyecto de vinculación con la sociedad "Yoga infantil como estrategia para fortalecer la autorregulación emocional en niños de 5 a 6 años" surge como respuesta a la necesidad de implementar acciones educativas que favorezcan el desarrollo socioemocional durante la primera infancia. La propuesta contempla la participación activa de estudiantes universitarios y docentes de Educación Inicial mediante la aplicación de actividades planificadas orientadas al reconocimiento de emociones, ejercicios de respiración consciente, relajación y posturas básicas de yoga adaptadas a la edad de los beneficiarios. Estas acciones buscan fortalecer las capacidades emocionales de los niños y, al mismo tiempo, proporcionar a los docentes herramientas metodológicas innovadoras para su práctica pedagógica. Esta orientación se corresponde con los objetivos específicos y las actividades descritas en el proyecto de vinculación.

Como parte de la intervención, inicialmente se realizó un diagnóstico del reconocimiento de las emociones básicas mediante fichas de observación y actividades con tarjetas emocionales. Posteriormente, se desarrollaron sesiones guiadas de yoga infantil enfocadas en ejercicios de respiración consciente, relajación y control corporal, así como talleres dirigidos a los docentes para facilitar la incorporación de estas estrategias dentro de la rutina diaria del aula. Finalmente, se efectuó el seguimiento y evaluación de las actividades implementadas para valorar los avances alcanzados en la autorregulación emocional de los niños y formular recomendaciones orientadas al fortalecimiento

de futuras intervenciones educativas. Estas acciones corresponden a la estrategia de ejecución y a los componentes del proyecto.

La relevancia de este estudio radica en que propone una estrategia educativa innovadora que favorece el desarrollo integral de los niños desde una perspectiva preventiva, fortaleciendo competencias socioemocionales indispensables para su bienestar personal, su adaptación al entorno escolar y la construcción de relaciones armónicas dentro de la comunidad educativa. Asimismo, aporta experiencias que pueden ser replicadas en otras instituciones de Educación Inicial interesadas en promover metodologías activas orientadas al desarrollo emocional.

Objetivo del estudio

Analizar la contribución del yoga infantil como estrategia pedagógica para fortalecer la autorregulación emocional en niños de 5 a 6 años de Educación Inicial, mediante la implementación de ejercicios de respiración consciente, relajación y posturas adaptadas que favorezcan el reconocimiento y manejo adecuado de las emociones.

MÉTODOS MATERIALES

La presente investigación se desarrolló bajo un enfoque cualitativo con alcance descriptivo, en el marco de un proyecto de vinculación con la sociedad orientado a fortalecer la autorregulación emocional en niños de 5 a 6 años mediante la aplicación de estrategias de yoga infantil. La intervención se ejecutó durante el período académico 2026-1, de acuerdo con el cronograma establecido en el proyecto.

La población estuvo conformada por niños de 5 a 6 años de Educación Inicial, quienes participaron en las actividades planificadas junto con sus docentes. Asimismo, intervinieron estudiantes de la Universidad Estatal Península de Santa Elena (UPSE), responsables de la planificación, ejecución y evaluación de las actividades desarrolladas como parte del proyecto de vinculación. [2]

La investigación inició con una fase diagnóstica, cuyo propósito fue identificar el nivel de reconocimiento de las emociones básicas en los niños. Para ello se aplicaron fichas de observación, actividades diagnósticas con tarjetas emocionales y ejercicios de reconocimiento emocional, permitiendo recopilar información sobre la capacidad de los participantes para identificar y expresar emociones como alegría, tristeza, enojo, miedo y sorpresa. Los resultados obtenidos sirvieron como base para la planificación de las actividades posteriores.

Posteriormente se desarrolló la fase de intervención, en la que se implementaron sesiones de yoga infantil adaptadas a las características y necesidades de los niños. Las actividades incluyeron ejercicios de respiración consciente, técnicas de relajación, posturas básicas de yoga, dinámicas de

equilibrio, coordinación corporal y estrategias orientadas al control de impulsos y al fortalecimiento del reconocimiento emocional. Paralelamente, se realizaron talleres dirigidos a los docentes con el propósito de promover la incorporación de estas estrategias dentro de la rutina diaria del aula y fortalecer sus competencias pedagógicas en el ámbito socioemocional. Estas actividades corresponden al segundo componente del proyecto de vinculación.

Finalmente, se llevó a cabo una fase de evaluación y seguimiento, en la que se analizaron los avances alcanzados por los niños a partir de la aplicación de nuevas observaciones y del registro sistemático de las actividades realizadas. La información recopilada permitió valorar el progreso en el reconocimiento de emociones, el control corporal, la disminución de conductas impulsivas y el fortalecimiento de estados de calma durante la jornada escolar. Con base en estos resultados se elaboraron informes técnicos que incluyeron conclusiones y recomendaciones para fortalecer futuras intervenciones educativas, tal como se establece en la estrategia de ejecución del proyecto.

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

- Para la obtención de la información se emplearon las siguientes técnicas e instrumentos:
- Observación directa, mediante fichas de observación para registrar el comportamiento emocional de los niños.
- Actividades diagnósticas con tarjetas emocionales para identificar el reconocimiento de las emociones básicas.
- Registro de actividades, utilizado para documentar la participación de los niños durante las sesiones de yoga infantil.
- Registro fotográfico y listas de asistencia, como evidencia del desarrollo de las actividades ejecutadas.
- Informe de resultados, elaborado a partir del análisis de la información recopilada durante todo el proceso de intervención.

Estos procedimientos permitieron evaluar el cumplimiento de los objetivos planteados en el proyecto y determinar la contribución del yoga infantil al fortalecimiento de la autorregulación emocional en los niños de Educación Inicial.

Tabla 1.

Características de la población participante

Participantes	hombres	Mujeres	discapacidad	Total
Estudiantes	0	5	0	5
colaboradores				
Niños de inicial	65	80	2	147

Docentes	0	7	0	7
Padres de familia	147	147	0	294

Fuente: elaboración propia

Se declara que, en cada periodo académico se trabajará con una población objetivo específico, constituida por 7 docentes, es decir, al finalizar el año de ejecución del proyecto se contará con una población total de 7 docentes. En este sentido, la actualización semestral de la población objeto de intervención garantiza que las estrategias y acciones estén alineadas con los cambios demográficos, comportamentales y las necesidades emergentes. Esto permite ajustar de manera oportuna las iniciativas para maximizar su impacto y relevancia en el público objetivo.

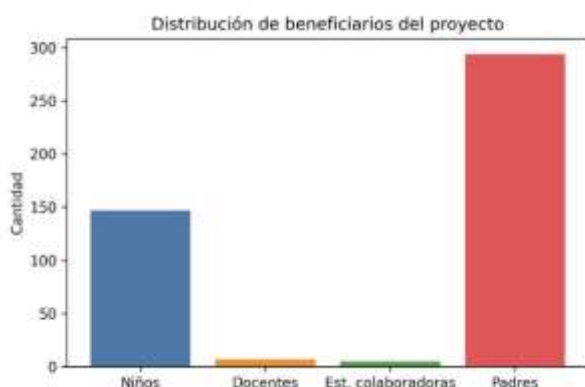
La intervención estuvo organizada emocionalmente mediante ejercicios de respiración y relajación; aplicando posturas de yoga para fortalecer el autocontrol; y estrategias de movimiento consciente para favorecer la convivencia armonica dentro del aula.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

El análisis de los resultados se realizó a partir de la información obtenida mediante las fichas de observación, los registros de las actividades desarrolladas, las listas de asistencia y las evidencias recopiladas durante la ejecución del proyecto de vinculación. Estos instrumentos permitieron valorar el cumplimiento de los objetivos específicos relacionados con el fortalecimiento de la autorregulación emocional en niños de 5 a 6 años mediante la implementación de actividades de yoga infantil.

La población beneficiada del proyecto estuvo conformada por 453 participantes entre beneficiarios directos e indirectos, siendo los padres de familia el grupo mas numeroso, seguido de los niños de educación inicial

Figura1: distribución de beneficiarios del proyecto de yoga infantil.



FUENTE: elaboracion propia

En la fase diagnóstica se evidenció que los niños presentaban diferentes niveles de reconocimiento de las emociones básicas. A través de las actividades con tarjetas emocionales y

ejercicios de identificación emocional fue posible conocer las emociones que los participantes reconocían con mayor facilidad y aquellas que requerían mayor acompañamiento pedagógico. Esta información permitió planificar las actividades de intervención de acuerdo con las necesidades observadas.

Figura2:beneficiarios observados del yoga infantil.



Fuente: elaboración propia

Durante la implementación del proyecto se desarrollaron sesiones de yoga infantil enfocadas en ejercicios de respiración consciente, relajación, equilibrio, coordinación corporal y posturas adaptadas a la edad de los participantes. Asimismo, se promovió la participación activa de los docentes mediante talleres orientados a incorporar estas estrategias dentro de la rutina diaria del aula. Las actividades se ejecutaron conforme al cronograma establecido para el período académico 2026-1.

Figura3: componentes y actividades de la estrategia de yoga infantil para fortalecer la convivencia armonica.



Como resultado de la intervención se observaron avances en el reconocimiento y expresión de las emociones, una mayor disposición de los niños para participar en las actividades grupales y una mejor capacidad para seguir instrucciones durante las sesiones de yoga infantil. También se evidenciaron conductas relacionadas con un mayor control corporal, reducción de comportamientos impulsivos y el desarrollo de estados de calma durante las actividades de relajación y respiración consciente. Estos resultados fueron registrados mediante las fichas de observación y los informes elaborados por el equipo responsable del proyecto.

Los docentes manifestaron que las estrategias implementadas favorecieron un ambiente de aprendizaje más tranquilo, promoviendo una convivencia escolar más armónica y facilitando la atención de los niños durante las actividades académicas. Además, destacaron que los ejercicios de respiración y relajación pueden incorporarse de manera permanente dentro de la planificación pedagógica como una herramienta para fortalecer el bienestar socioemocional de los estudiantes. Esta apreciación coincide con los entregables previstos en el proyecto, que contemplan informes de planificación, ejecución y evaluación de las actividades desarrolladas.

En términos generales, los resultados obtenidos evidencian que la implementación del yoga infantil constituye una estrategia pedagógica pertinente para fortalecer la autorregulación emocional en niños de Educación Inicial, favoreciendo el reconocimiento de las emociones, el autocontrol, la convivencia escolar y el bienestar integral de los participantes. Los hallazgos obtenidos respaldan el cumplimiento de los objetivos planteados en el proyecto de vinculación y proporcionan orientaciones para futuras intervenciones dirigidas al desarrollo socioemocional en la primera infancia.

DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos durante la ejecución del proyecto evidencian que el yoga infantil constituye una estrategia pedagógica pertinente para favorecer el desarrollo socioemocional de los niños de 5 a 6 años. La aplicación de ejercicios de respiración consciente, relajación y posturas adaptadas permitió fortalecer el reconocimiento de las emociones, mejorar el control corporal y promover estados de calma durante la jornada escolar, aspectos contemplados en los objetivos y actividades del proyecto de vinculación.

Los hallazgos obtenidos muestran que la incorporación sistemática del yoga infantil dentro de las actividades escolares favorece la creación de ambientes de aprendizaje más tranquilos, participativos e inclusivos. La participación activa de los docentes durante los talleres de capacitación facilitó la apropiación de estrategias que posteriormente fueron incorporadas en la rutina diaria del aula, fortaleciendo las prácticas pedagógicas orientadas al bienestar emocional de los estudiantes.

Estos resultados coinciden con la finalidad del proyecto de promover metodologías innovadoras para mejorar la calidad de la educación inicial.

Asimismo, el proceso diagnóstico permitió identificar las necesidades emocionales de los niños antes de iniciar la intervención, lo que facilitó la planificación de actividades acordes con las características del grupo. Posteriormente, la evaluación realizada mediante fichas de observación y registros de actividades permitió evidenciar avances progresivos en la expresión emocional, la interacción entre compañeros y la capacidad para afrontar situaciones que anteriormente generaban impulsividad o ansiedad.

Otro aspecto relevante fue el compromiso de los estudiantes universitarios y docentes participantes, quienes desempeñaron un papel fundamental durante la planificación, ejecución y evaluación de las actividades. El trabajo colaborativo permitió fortalecer el vínculo entre la universidad y la comunidad educativa, cumpliendo con el propósito de los proyectos de vinculación de generar beneficios directos para la sociedad mediante la aplicación de conocimientos académicos en contextos reales. No obstante, durante el desarrollo del proyecto también se identificaron algunas limitaciones. El tiempo disponible para la ejecución de las actividades fue reducido, por lo que sería recomendable ampliar el período de intervención para consolidar los aprendizajes alcanzados. Además, se considera importante realizar un seguimiento a largo plazo que permita valorar la permanencia de los resultados obtenidos y la continuidad de las estrategias implementadas por los docentes dentro del aula.

En conjunto, los resultados obtenidos permiten afirmar que el yoga infantil representa una alternativa metodológica innovadora que favorece el desarrollo integral de los niños de Educación Inicial. Su incorporación dentro de las actividades escolares no solo fortalece la autorregulación emocional, sino que también contribuye a mejorar la convivencia, la participación y el bienestar de toda la comunidad educativa, cumpliendo con los objetivos planteados en el proyecto de vinculación.

Figura1:

Aspecto evaluado	Situación inicial	Resultados de la intervención
Autorregulación emocional	Dificultades para controlar emociones	Mayor control y manejo
Participación en clase	Participación limitada	Participación activa en las actividades
Convivencia	Conflictos ocasionales	Mejora interacción y respeto entre compañeros
Atención	Distracción frecuente	Mayor concentración durante las actividades.
relajación	Escasa capacidad para relajarse	Mayor tranquilidad después de las secciones de yoga.

Fuente: elaboración propia

CONCLUSIONES

La implementación de estrategias de yoga infantil favoreció el desarrollo de la autorregulación emocional en los niños de 5 a 6 años, evidenciándose una mayor capacidad para reconocer, expresar y gestionar emociones básicas como la alegría, la tristeza, el enojo y el miedo durante las actividades desarrolladas.

Las sesiones de respiración consciente, relajación, posturas de yoga y dinámicas lúdicas contribuyeron a mejorar el control de impulsos, la concentración y la convivencia dentro del aula, promoviendo un ambiente más tranquilo y propicio para el aprendizaje.

La participación activa de los docentes durante el proceso permitió fortalecer sus conocimientos sobre el uso de estrategias socioemocionales, facilitando la incorporación de actividades de yoga infantil en la rutina diaria como un recurso pedagógico para el bienestar integral de los estudiantes.

Los resultados obtenidos evidencian que el yoga infantil constituye una estrategia educativa pertinente para fortalecer las competencias socioemocionales en Educación Inicial, favoreciendo el desarrollo integral de los niños y ofreciendo una alternativa metodológica que puede ser implementada de manera continua en las instituciones educativas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS



El Ministerio de Educación presenta la oferta 2025 del Centro de Formación Digital Mecapacito – Ministerio de Educación. (n.d.). <https://educacion.gob.ec/el-ministerio-de-educacion-presenta-la-oferta-2025-del-centro-de-formacion-digital-mecapacito/>

Población y Demografía |. (n.d.). <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/censo-de-poblacion-y-vivienda/>

Butzer, B., Day, D., Potts, A., Ryan, C., Coulombe, S., Davies, B., Weidknecht, K., Ebert, M., & Flynn, L. (2015). Effects of a classroom-based yoga intervention on cortisol and behavior in second- and third-grade students: A pilot study. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 20(1), 41–49. <https://doi.org/10.1177/2156587214557695>

Diamond, A., & Lee, K. (2011). Interventions shown to aid executive function development in children 4 to 12 years old. *Science*, 333(6045), 959–964. <https://doi.org/10.1126/science.1204529>

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). (2021). Reimaginar juntos nuestros futuros: Un nuevo contrato social para la educación. <https://unesdoc.unesco.org/>

Schonert-Reichl, K. A., & Lawlor, M. S. (2010). The effects of a mindfulness-based education program on pre- and early adolescents' well-being and social and emotional competence. *Mindfulness*, 1(3), 137–151. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0011-8>

Telles, S., Singh, N., & Balkrishna, A. (2012). Managing mental health disorders resulting from trauma through yoga: A review. *Depression Research and Treatment*, 2012, 401513. <https://doi.org/10.1155/2012/401513>

CONFLICTO DE INTERÉS:

Los autores declaran que no existen conflicto de interés posibles

FINANCIAMIENTO

No existió asistencia de financiamiento de parte de pares externos al presente artículo.

NOTA:

El artículo no es producto de una publicación anterior.

