

# El yoga como herramienta para el desarrollo de la psicomotricidad en educación inicial

Yoga as a tool for the development of psychomotor skills in early childhood education

*O Yoga como ferramenta para o desenvolvimento de competências psicomotoras na educação de infância*

## ARTÍCULO ORIGINAL



Escanea en tu dispositivo móvil  
o revisa este artículo en:  
<https://doi.org/10.33996/repsi.v7i19.137>

 **Marjorie Jezabel Cárdenas Rodríguez**  
marjorie.cardenas9060@utc.edu.ec

 **Laidy Vanessa Córdova Flores**  
laidy.cordova0363@utc.edu.ec

 **María Fernanda Constante Barragán**  
maría.constante@utc.edu.ec  
**Universidad Técnica de Cotopaxi. Pujilí, Ecuador**

Recibido 14 de mayo 2024 / Aceptado 25 de junio 2024 / Publicado 9 de septiembre 2024

## RESUMEN

Se observó en la parroquia Pilaló que los estudiantes de Educación Inicial tenían poco desarrollo psicomotor y que las docentes desconocen de herramientas innovadoras para optimizarlas. Por lo que, el presente estudio estuvo orientado a identificar el yoga como herramienta para el desarrollo de la psicomotricidad en educación inicial. Se trabajó con paradigma mixto y con diseño cuasiexperimental. Se realizó un diagnóstico en el contexto educativo y para la recolección de información se emplearon entrevistas a las docentes. Los hallazgos evidencian como la práctica del yoga incide directamente en la relación entre el movimiento y la cognición, siendo significativo en el equilibrio, la flexibilidad y la coordinación, así como un aumento en la confianza y seguridad de los infantes. Se **concluyó** que el yoga infantil es beneficioso para párvulos de Educación Inicial, al incorporar el yoga en el aula, no solo se promueve el bienestar físico de los niños, sino que también se estimula su desarrollo cognitivo y emocional.

**Palabras clave:** Educación; Inicial; Psicomotricidad; Yoga

## ABSTRACT

It was observed in the Pilaló parish that students of Early Childhood Education had little psychomotor development and that teachers are unaware of innovative tools to optimize them. Therefore, the present study was aimed at identifying yoga as a tool for the development of psychomotor skills in early childhood education. It was worked with a mixed paradigm and a quasi-experimental design. A diagnosis was made in the educational context and interviews with teachers were used to collect information. The findings show how the practice of yoga directly affects the relationship between movement and cognition, being significant in balance, flexibility and coordination, as well as an increase in the confidence and security of infants. It was **concluded** that children's yoga is beneficial for preschoolers in Early Childhood Education, by incorporating yoga in the classroom, not only is the physical well-being of children promoted, but their cognitive and emotional development is also stimulated.

**Key words:** Education; Early; Psychomotor skills; Yoga

## RESUMO

Observou-se na freguesia de Pilaló que os alunos do Ensino Inicial apresentavam pouco desenvolvimento psicomotor e que os professores desconhecem ferramentas inovadoras para os otimizar. Assim sendo, o presente estudo teve como objetivo identificar o yoga como ferramenta para o desenvolvimento de competências psicomotoras na formação inicial. Trabalhamos com um paradigma misto e um desenho quase experimental. Foi realizado um diagnóstico no contexto educativo e foram utilizadas entrevistas aos professores para recolher informação. Os resultados mostram como a prática de yoga afeta diretamente a relação entre o movimento e a cognição, sendo significativa no equilíbrio, flexibilidade e coordenação, bem como no aumento da confiança e segurança dos bebés. **Concluiu-se** que o yoga infantil é benéfico para os pré-escolares. Ao incorporar o yoga na sala de aula, não só se promove o bem-estar físico das crianças, como também se estimula o seu desenvolvimento cognitivo e emocional.

**Palavras-chave:** Educação; Inicial; Competências psicomotoras; Loga

## INTRODUCCIÓN

La educación inicial representa una etapa crucial en el desarrollo integral del niño, desde donde se establecen las bases para una vida saludable y un aprendizaje efectivo. En este contexto, la psicomotricidad surge como un campo de estudio que se enfoca en la relación entre la mente y el cuerpo, y cómo esta interacción influye en el desarrollo cognitivo, emocional y social del individuo (Vygotsky, 1978).

En este punto, ante la imperiosa necesidad de producir un desarrollo integral en los niños, diversas investigaciones han explorado nuevas estrategias pedagógicas que complementen las prácticas tradicionales. En este sentido, el yoga se presenta como una disciplina milenaria que, más allá de su dimensión espiritual, ofrece un conjunto de herramientas físicas y mentales que pueden ser adaptadas al contexto educativo, promoviendo el desarrollo psicomotor de los niños (Ferreira, 2019). En este sentido, el yoga ha emergido como una práctica integral que no solo promueve el bienestar físico, sino que también contribuye al desarrollo psicomotor en la educación inicial. La psicomotricidad, entendida como la relación entre el movimiento y la cognición, es fundamental en las primeras etapas del desarrollo infantil. Por su parte, los autores Wallon y Piaget entienden la psicomotricidad como una acción educativa que valora la actividad corporal en y para el desarrollo de las funciones cognitivas (Poca, 2011).

Ahora bien, diversos estudios realizados destacan cómo el yoga contribuye al desarrollo de la motricidad fina y gruesa en los niños. Además, se observa una coincidencia en las opiniones sobre las dificultades que enfrentan los niños al ejecutar movimientos en diferentes pruebas. Se ha encontrado que, tras participar en sesiones de yoga, estas dificultades tienden a disminuir, especialmente cuando la práctica se lleva a cabo en etapas tempranas, donde la plasticidad cerebral de los niños facilita la adopción de nuevas estrategias.

En este sentido, autores como Taylor (2002) y Herp (2019) definen el yoga como la unión con el Universo y lo divino. Unión de la mente, el cuerpo y el alma apuntando a la realización personal. Por su parte, Lark (2004), atribuye las siguientes cualidades o finalidades del yoga: desarrollar motricidad, flexibilidad y la confianza desarrollando los huesos fuertes, la circulación y los sentimientos sosegados, endereza columna, tonifica los músculos, activa el sistema inmune, masajea los órganos internos, contribuye a la digestión y eliminar los desechos orgánicos, regula la respiración, fomenta la disciplina, agudiza la mente y alivia el insomnio.

Por su parte, Fernández y Mejía (2020) manifiestan que al impartir el yoga desde edades tempranas se logrará ser seres que controlen y manejen sus emociones que conozcan los límites de su cuerpo, puesto que al conocerse de forma integral podrán potenciar sus habilidades, fortalecer sus debilidades y lo que es trascendental ser personas felices y equilibradas en la sociedad.

Ahora bien, García (2022) en estudios sobre yoga infantil de revela que esta práctica favorece significativamente el desarrollo psicomotor en niños pequeños. A través de las posturas, la respiración y la meditación, los niños exploran sus cuerpos, fortalecen la conciencia corporal y mejoran su equilibrio, coordinación y flexibilidad. Además, el yoga promueve la relajación y la concentración, lo que facilita el aprendizaje y el desarrollo de habilidades cognitivas. De igual forma, destaca los múltiples beneficios del yoga infantil en el desarrollo integral de los niños. Según la autora, esta práctica favorece tanto el aspecto emocional como el psicomotor, permitiendo a los pequeños conectar con su cuerpo y sus emociones de manera lúdica y efectiva. Al incorporar el yoga en el aula, se crea un ambiente propicio para el aprendizaje y el desarrollo de habilidades sociales y cognitivas.

Conviene subrayar, en torno a la comprensión del Yoga, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) (2016) reconoce el yoga como patrimonio cultural de la humanidad y manifiesta que tiene su origen en la India y que a lo largo de la historia ha influido en numerosos aspectos de la sociedad de esta región; tales, como la salud y la medicina, la educación y las artes y que este combina la adopción de distintas posturas, la meditación, el control de la respiración, las salmodias y otras técnicas que tienen como propósito lograr la realización personal, aminorar

cualquier tipo de sufrimiento experimentado y facilitar el acceso a un estado de liberación y relajación.

De igual forma, la UNESCO (2016) y Satyananda (2022) manifiestan que el yoga es una disciplina que combina posturas físicas, técnicas de respiración y meditación, lo que, puede ayudar a quien lo practique a desarrollar u optimizar habilidades motoras, coordinación, equilibrio y flexibilidad. De ahí que García (2022) manifieste que, a través de la práctica del yoga, los niños pueden mejorar su concentración, autocontrol, autoestima y capacidad para gestionar el estrés y las emociones.

Además, los últimos años la actividad del yoga ha cobrado gran auge a nivel mundial y el ámbito educativo no escapa de ello; hay evidencia de algunos investigadores que han desarrollado estudios en torno a este tema, tal es el caso, de García (2022) quien realizó un estudio en donde concluyó tras la aplicación de estrategias de yoga en el aula de clases que este contribuyó con la concentración, relajación, la disciplina y el respeto.

En este mismo orden de ideas Quintana (2022) realizó un estudio en el que concluyó que el yoga incide con el desarrollo en la atención de los infantes de educación inicial. En esta misma línea de pensamiento está el trabajo de Monge y Velásquez (2023) desarrollado también en el mismo tema de la presente investigación concluyó que, la práctica del yoga en Educación Inicial contribuye a

mejorar las posturas y movimientos favoreciendo el desarrollo del equilibrio, la coordinación y flexibilidad en los infantes, lo que favorece en gran manera al desarrollo de la atención en los niños y su psicomotricidad.

Por lo expuesto hasta aquí, este estudio tiene como objetivo identificar el yoga como herramienta para el desarrollo de la psicomotricidad en educación inicial. A través de una observación directa realizada por la investigadora en las aulas de Educación Inicial de las instituciones pertenecientes a la parroquia Pívalo, se identificó una necesidad latente de fortalecer el desarrollo psicomotor de los niños. De igual forma, se pudo observar que los docentes, en su mayoría, empleaban actividades tradicionales que, si bien son importantes, no abordaban de manera integral las diversas dimensiones de la psicomotricidad.

De acuerdo a lo anterior, en combinación de métodos cualitativos y cuantitativos, este artículo se propone explorar cómo el yoga puede ser utilizado como herramienta para potenciar la psicomotricidad en niños de educación inicial. Permitiendo, además, a través del enfoque mixto, una comprensión más profunda de los efectos del yoga, integrando datos empíricos y experiencias subjetivas que reflejan la realidad de los educadores y los niños involucrados.

## MÉTODO

La investigación se llevó a cabo bajo un enfoque mixto, centrándose en el desarrollo de ejercicios de yoga infantil como herramientas para mejorar la psicomotricidad en estudiantes de educación inicial. El estudio se realizó en tres instituciones de la parroquia Pívalo, donde participaron tres docentes y 19 estudiantes de educación inicial y preparatoria, quienes permanecen en el anonimato para proteger su privacidad. Para la recolección de datos, se utilizaron dos técnicas: entrevistas estructuradas con las docentes, que proporcionaron resultados cualitativos, y observaciones mediante listas de cotejo aplicadas a los estudiantes, que generaron datos cuantitativos.

A su vez, la investigación se desarrolló en tres fases, la primera fase consistió en un diagnóstico de necesidades, en la que se realizaron entrevistas a las docentes del contexto educativo. La segunda fase abarcó el desarrollo y la aplicación de la propuesta de yoga infantil. Y, por último, la tercera fase se dedicó a evaluar el impacto de esta propuesta, esta información sintetiza los hallazgos y proporciona recomendaciones para futuras implementaciones del yoga como herramienta educativa.

La metodología del enfoque mixto permite una comprensión más completa de cómo el yoga puede influir en la psicomotricidad de los niños, combinando la riqueza de los datos cualitativos con la objetividad de los datos cuantitativos. La integración de ambas metodologías, busca no solo evaluar la efectividad de las intervenciones, sino también entender las experiencias y percepciones de los docentes y estudiantes involucrados en el proceso.

## RESULTADOS

A continuación, se presentan los resultados del presente estudio los cuales están centrados en la efectividad de los ejercicios de yoga infantil como herramientas para mejorar la psicomotricidad en estudiantes de educación inicial. Seguidamente, a través de un enfoque mixto, se recolectaron datos tanto cualitativos como cuantitativos, lo que permitió una comprensión más profunda de los beneficios que esta práctica puede ofrecer:

### Diagnóstico de necesidades

Para la realización del diagnóstico se utilizaron entrevistas dirigidas a las tres docentes de las instituciones educativas de la parroquia Pívalo. Esta información reveló una serie de retos y oportunidades en relación con el desarrollo de actividades concernientes al yoga infantil.

Entre los resultados se puede mencionar en primer lugar, una sobrecarga laboral en algunos docentes, quienes se encontraban a cargo de dos niveles educativos simultáneamente. Los

docentes aseguran que esta situación limita significativamente el tiempo disponible para planificar y ejecutar actividades innovadoras como el yoga. Por otro lado, expresaron que poseen un conocimiento básico y limitado sobre lo que es el yoga, sus principios y beneficios para los estudiantes de educación inicial, lo que por su puesto inhibía su implementación en el aula.

Por otro lado, en cuanto al desarrollo psicomotor de los niños, las docentes entrevistadas coincidieron que, desde su percepción, los estudiantes de educación inicial presentaban un nivel de desarrollo psicomotor inferior al esperado, ya que han mostrado dificultades en áreas como la coordinación, el equilibrio y la fuerza muscular. Estos hallazgos, sumados a la falta de implementación de actividades que promuevan el desarrollo psicomotor, refuerzan la necesidad de incorporar prácticas innovadoras como el yoga en el aula.

En definitiva, los resultados del diagnóstico evidenciaron una clara necesidad de fortalecer las competencias de los docentes en el área de yoga infantil, así como de implementar programas de desarrollo psicomotor que incluyan esta práctica en educación inicial. Es necesario, además, abordar la problemática de la sobrecarga laboral de los docentes, a fin de garantizar que dispongan del tiempo y los recursos necesarios para implementar estrategias pedagógicas innovadoras para el beneficio de los niños y niñas.

A continuación, se presenta la información recabada para visualizar mejor estas necesidades y establecer una jerarquía, a partir del diagnóstico.

**Tabla 1.** Jerarquización de necesidades.

Necesidad	Descripción	Prioridad
Desarrollar la psicomotricidad en niños de educación inicial	Mejorar la coordinación, el equilibrio, la fuerza muscular y la conciencia corporal.	Alta
Implementar actividades innovadoras en el aula	Introducir nuevas prácticas pedagógicas que estimulen el desarrollo psicomotor.	Alta
Evaluar la efectividad del yoga infantil	Determinar si el yoga es una herramienta eficaz para mejorar la psicomotricidad en niños pequeños.	Alta
Fortalecer la formación docente	Capacitar a los docentes en la implementación de programas de yoga infantil.	Media
Generar conocimiento científico	Contribuir al cuerpo de conocimiento sobre el yoga infantil y su impacto en el desarrollo infantil.	Media

Considerando lo anterior, Jiménez (2022) manifiesta que el poco desarrollo psicomotriz en los infantes puede ocasionar otros problemas; tales como, baja concentración en sus actividades, poco desarrollo de la creatividad y competencias comunicativas; entendiéndose, que el mal desarrollo psicomotor en los infantes se refiere a deficiencia en la coordinación de los movimientos físicos y los procesos cognitivos y que esto puede manifestarse en problemas con la motricidad gruesa; tales como gatear, caminar y correr y la motricidad fina; como agarrar objetos y la coordinación ojo-mano; estas dificultades; pueden tener consecuencias de gran alcance más allá de las capacidades físicas porque cuando los infantes experimentan deficiencias en el desarrollo psicomotor se puede ver afectado su desarrollo general.

Propuesta: actividades de yoga como herramienta para el desarrollo de la psicomotricidad en educación inicial

La elaboración de actividades sobre el yoga infantil como herramienta para la psicomotricidad estuvo orientada al desarrollo psicomotriz de los estudiantes del contexto de investigativo la cual se realizó un período de seis semanas con dos sesiones semanales; las dos primeras sesiones partiendo de lo planteado por García (2022) que primero se debe formar al profesorado, estas estuvieron destinada a una inducción de carácter introductorio a las docentes del contexto investigativas, de manera tal que pudieran tener algunas herramientas para apoyar el desarrollo de las demás actividades de la propuesta.

Las siguientes 8 sesiones estuvieron destinadas al desarrollo de actividades basadas en el yoga infantil para el desarrollo de la psicomotricidad en estudiantes de Educación Inicial. A continuación, la propuesta se presenta de manera resumida en la Tabla 2.

**Tabla 2.** La propuesta: El yoga para el desarrollo psicomotriz en Educación Inicial.

**Objetivo:** Desarrollar actividades de yoga infantil que permita el desarrollo psicomotriz de los infantes

**Contexto de estudio:** Tres instituciones de Educación Inicial de la Parroquia Pívalo

Beneficiarios	Semana	Sesión	Actividad
3 Docentes	1	1	Taller de inducción a las docentes
		2	
19 estudiantes	2	3	Ejercicios de respiración
		4	Respira y silva
	3	5	Respira con tu peluche favorito
		6	Jugando con la pelota y la respiración
	4	7	Respirando con mi cuerpo
		8	Respiración Profunda
	5	9	Velita mágica
		10	La técnica de la silla
	6	11	Ejercicios de postura: El desmayo, postura del niño, postura de la mariposa y postura del indio
		12	Ejercicios de postura: Postura del gato, Postura del árbol y Postura del perro

**Evaluación**

Categoría	Indicador
<b>Técnicas, posturas y recursos del yoga</b>	Muestra interés por aprender y se siente entusiasta con las actividades. Se mantiene tranquilo al momento de realizar el ejercicio. Mantiene la postura de la Mariposa durante 5 segundos. Mantiene la postura de la Montaña durante 5 segundos. Le emociona realizar bailes que ayuden a expresar emociones. Se siente entusiasta al realizar juegos.

---

**El yoga y psicomotricidad**

El niño canta y realiza correctamente los movimientos de la canción SALUDO AL SOL.  
Identifica las partes de su cuerpo.  
Representa y repite los movimientos que se realizan.  
Juega a representar algo a través de un movimiento cualquiera.  
Participa activamente en las actividades.  
El niño mantiene una buena postura al agarrar los objetos.  
Realiza diferentes tipos de ejercicios coordinadamente  
Toma el aire por la nariz y suelta lentamente por la boca.

**El yoga y las inteligencias múltiples**

Confía y se siente seguro en su entorno.  
Cumple con las indicaciones dictadas.  
Escucha y repite las canciones con entusiasmo.  
Observa con atención los movimientos que se realizan.

---

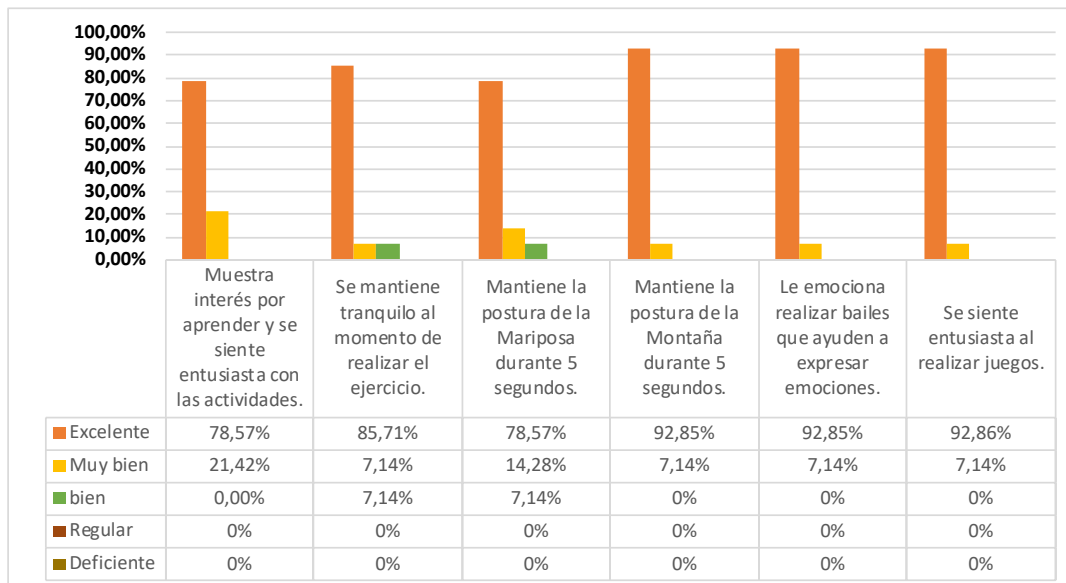


## Evaluación

En cuanto a la efectividad de la propuesta, esta se realizó mediante la observación sistemática, utilizando para ello una lista de cotejo, basada en una escala de Likert (excelente, muy bien, bien, regular, deficiente). Los resultados se agruparon en

tres categorías principales: 1) Técnicas, posturas y recursos del yoga; 2) El yoga y la psicomotricidad; y 3) El yoga y las inteligencias múltiples.

En cuanto a la primera categoría, los resultados muestran a continuación en la Figura 1.



**Figura 1.** Técnicas, posturas y recursos del yoga.

Los resultados de la categoría 1, Técnicas, posturas y recursos del yoga, presentados en la Figura 1, revelan un alto nivel de interés y entusiasmo por parte de los niños hacia las actividades propuestas. El 78.57% de los participantes demostró un gran interés por aprender y participar activamente en las sesiones de yoga. Sin embargo, se observó que un porcentaje menor (21.42%) aún presenta dificultades para mantener la concentración durante toda la actividad. En cuanto al indicador de tranquilidad durante la realización de los ejercicios, el 85.71% de los niños demostró un buen nivel de calma y relajación. El resto de los

participantes (14.29%) presentó cierta dificultad para mantener una postura estática, lo que podría estar relacionado con su nivel de desarrollo motor o con factores como la edad y la experiencia previa con actividades de concentración. En el tercer indicador Mantiene la postura de la Mariposa durante 5 segundos el 78,57% de los escolares se mantienen en excelente, puesto que han logrado mantener la postura de mariposa durante cinco minutos, mientras que el 14,28% se encuentran en muy buena, dado que no logran tener un equilibrio duradero y por último el 7,14% no tiene buena concentración y se distrae con facilidad.

En el cuarto indicador mantiene la postura de la Montaña durante 5 segundos el 92,85% desarrollan con facilidad la postura de la montaña durante cinco segundos, mientras que el 7,14 le cuesta mantenerse en dicha postura; en el quinto indicador Le emociona realizar bailes que ayuden a expresar emociones el 92,85% de los infantes se emocionan al realizar bailes lo cual ayudo a que expresen sus emociones, por otro lado, el 7,14% no se emocionó del todo en realizar el baile y en el sexto indicador Se siente entusiasta al realizar juegos el 92,85% de los estudiantes se sintieron entusiasmados al realizar el juego, mientras que el 7,14% no tenían ánimos para participar.

Los resultados obtenidos en esta categoría de la Tabla 2, evidenciaron que los niños mostraron una gran disposición y a la vez el disfrute hacia las prácticas de yoga. La capacidad de mantener las

posturas y realizar los movimientos coordinados sugiere una mejora en su psicomotricidad, en especial se pueden mencionar aspectos como el equilibrio, la flexibilidad y la coordinación. Estos hallazgos son alentadores, ya que indican que el yoga puede ser una actividad valiosa para promover el desarrollo integral de los niños, no solo a nivel físico, sino también emocional y cognitivo. Lo que concuerda con las investigaciones desarrolladas por Quintana (2022) y García (2022) quienes manifiestan que el yoga infantil en la Educación Inicial es una actividad innovadora en la que los alumnos se muestran interesados y dispuesto a practicar.

A continuación, en la segunda categoría se evaluaron aspectos vinculados con las inteligencias múltiples y los resultados se expresan en la Figura 2.

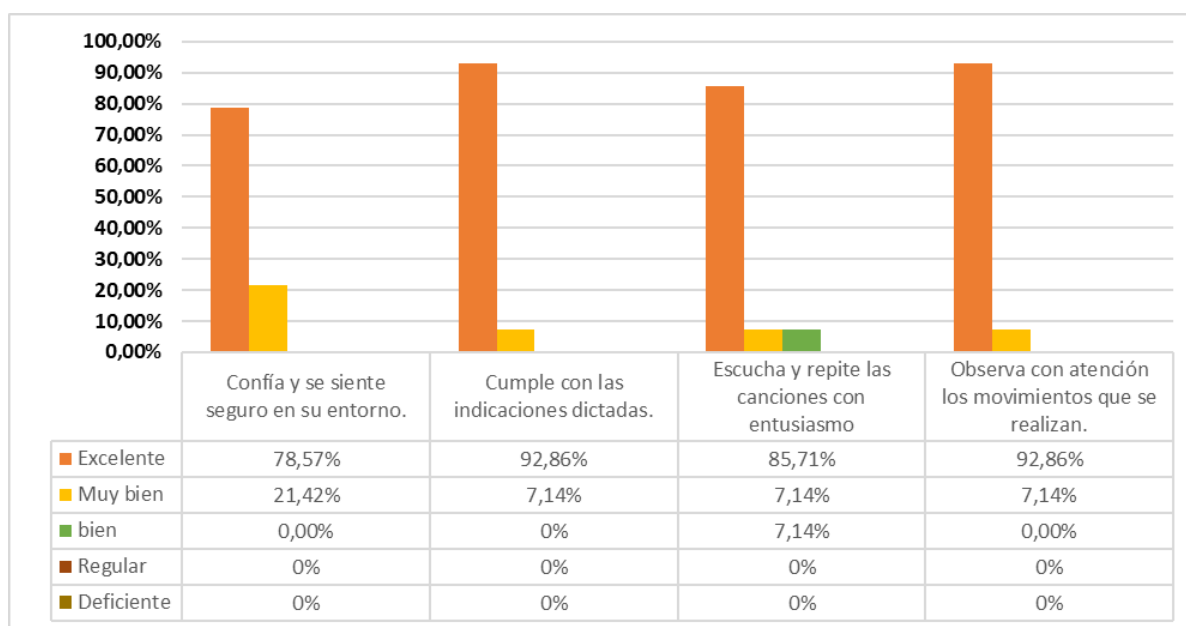


Figura 2. El yoga y las inteligencias múltiples.

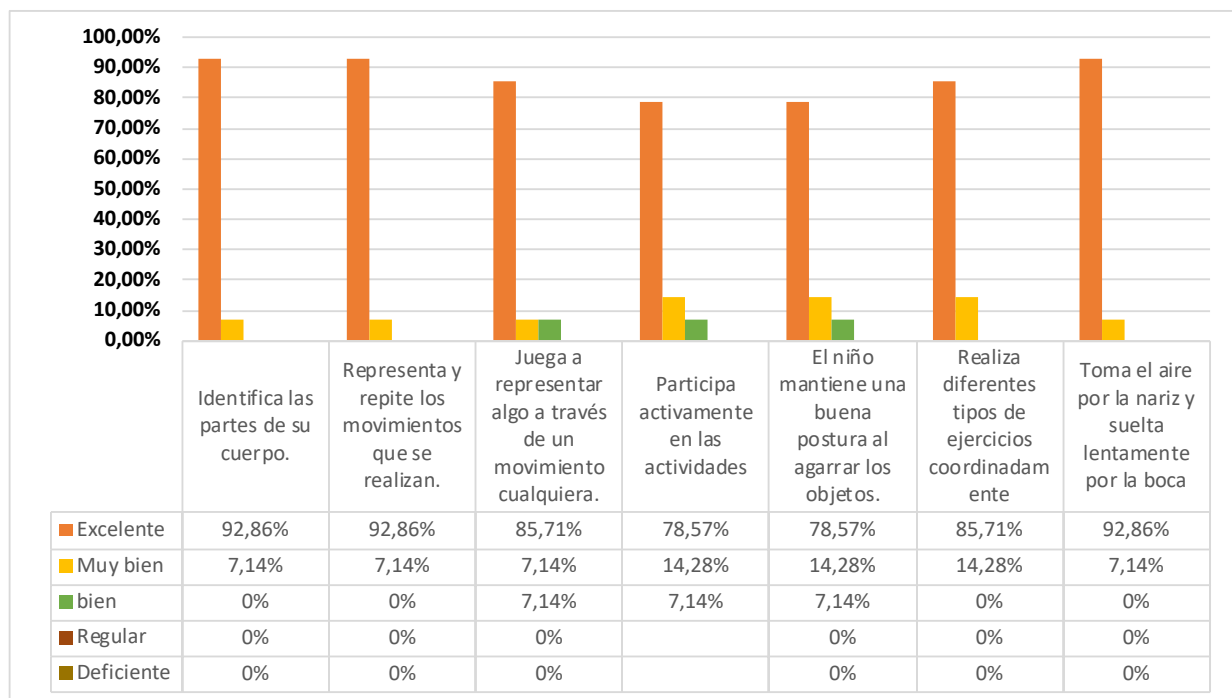
La Figura 2, muestra que el 78.57% de los niños expresaron un alto nivel de confianza y seguridad en sí mismos y en su entorno. Lo que establece una relación de este indicador con el desarrollo psicomotor, ya que a medida que los niños y niñas adquieren mayor control sobre su cuerpo y sus movimientos, también, experimentan una sensación de competencia y autonomía que fomenta su confianza.

Es de resaltar que, el yoga, al promover la conciencia corporal y el equilibrio, contribuye significativamente a este desarrollo, lo que permite que los niños se sientan más seguros y capaces de enfrentar nuevos desafíos. Por otro lado, el 21,42% les falta desarrollar su personalidad; en el segundo indicador que indica cumple con las indicaciones dictadas el 92,85% de los infantes son excelentes al cumplir con indicaciones indicadas, pero el 7,14% les falta un poco en cumplir con las indicaciones; en el tercer indicador escucha y repite las canciones con entusiasmo el 85,71% del educando tienen una excelente concentración

al repetir canciones con un alto entusiasmo, el 7,14 repite ciertas partes con frecuencia y el 7,14 corresponde que el niño se distrae con facilidad y le cuesta seguir al ritmo de sus compañeros y en cuarto indicador observa con atención los movimientos que se realizan el 92,85% de los niños en las tres instituciones tiene un nivel alto de concentración al imitar movimientos que realizan los docentes, pero por otro lado un 7,14% les falta por mejorar un poco en su atención.

De acuerdo a los resultados obtenidos se evidencia que el yoga influye de manera positiva con el desarrollo de las inteligencias múltiples, lo que puede ser muy también beneficioso para el desarrollo psicomotor; al respecto, Armas (2022) afirma que cualquier actividad deportiva incluyen el yoga resulta beneficiosa para el bienestar y el desarrollo de las diferentes capacidades vinculadas a las inteligencias múltiples.

En la tercera categoría se evaluaron aspectos vinculados con la psicomotricidad y los resultados se expresan en la Figura 3, a continuación.



**Figura 3.** El yoga y la psicomotricidad.

En la Figura 3, se muestra que en el indicador primer indicador Identifica las partes de su cuerpo el 92,85% de niños identifican con excelencia las partes del cuerpo, por otro lado, el 7,14% les falta reconocer por completo; en el segundo indicador Representa y repite los movimientos que se realizan el 92,85% de los educandos se desenvuelven de manera excelente al momento de realizar los movimientos, de manera que, el 7,14% realizan los movimientos; en el tercer indicador Juega a representar algo a través de un movimiento cualquiera el 85,71% de los infantes juegan a representar algo a través de algún movimiento, mientras que el 7,14% tiene una buena imaginación al momento de jugar y representar algo a través de un movimiento y por último el 7,14% de niños les falta desarrollar el juego representativo.

En el cuarto indicador participa activamente en las actividades el 78,57% de los niños participan activamente en las actividades, pero el 14,28% solo colaboran en actividades y el 7,14% tienen una buena participación en clases; en el quinto indicador El niño mantiene una buena postura al agarrar los objetos el 78,57% de los escolares tienen una excelente postura al agarrar objetos, mientras que el 14,28% mantienen una muy buena postura y por último el 7,14% tienen una adecuada agilidad al recoger objetos del suelo; en el sexto indicador Realiza diferentes tipos de ejercicios coordinadamente el 85,71% de infantes tienen una excelente coordinación al subir y bajar escalones, por otro lado, el 14,28% de niños tienen muy buena coordinación y el séptimo indicador toma el aire por la nariz y suelta lentamente por la

boca el 92,85% mantienen una buena respiración, mientras que el 7,14% le falta ejercicios en donde logre inhalar y exhalar correctamente.

Los resultados obtenidos en esta categoría permitieron evidenciar que el desarrollo de actividades del yoga infantil en Educación Inicial permite el desarrollo de la psicomotricidad en niños de infancia temprana; lo que concuerda con lo planteado por García (2022) y Quintana (2022) quienes manifiestan los beneficios de estas estrategias en el desarrollo integral del niño considerando, lo físico, lo mental, lo emocional y psicológico.

## Discusión

Los resultados de esta investigación evidencian una clara afinidad de los niños hacia las prácticas de yoga, corroborando las afirmaciones de Quintana (2022) y García (2022) sobre el interés y disposición de los más pequeños hacia esta disciplina. Al observar mejoras significativas en aspectos psicomotores como el equilibrio, la flexibilidad y la coordinación, se reafirma el potencial del yoga como una herramienta valiosa para el desarrollo integral de los niños.

La UNESCO (2016) promueve la práctica del yoga como parte de su preservación como patrimonio cultural de la humanidad; en este sentido, su uso como herramienta educativa a estaría contribuyen a dicho propósito; además que, el autor pone de manifiesto los beneficios de esta disciplina; ya que, promueve el bienestar

emocional y mental de quienes lo realizan. En este mismo orden de ideas, Monge y Velásquez (2023) resaltan que, a través de la práctica de posturas de yoga, los niños pueden mejorar su concentración, atención y autocontrol, habilidades que son fundamentales para el desarrollo de la psicomotricidad y Jiménez (2022) destaca que el yoga infantil fomenta la conexión mente-cuerpo, lo que permite a los niños explorar y expresar sus emociones de manera saludable, fortaleciendo así su desarrollo psicomotor.

Por otro lado, los hallazgos evidencian como la práctica del yoga incide directamente en la relación entre el movimiento y la cognición, siendo significativo en el equilibrio, la flexibilidad y la coordinación, así como un aumento en la confianza y seguridad de los infantes. Estos resultados concuerdan en gran manera con las afirmaciones de Wallon y Piaget respecto al papel fundamental de la psicomotricidad en el desarrollo infantil.

Conviene subrayar, que, según los resultados, la práctica de yoga infantil también promueve la relajación y reducción del estrés en los niños, lo que contribuye a un mejor control emocional y a un mayor bienestar general. La UNESCO (2016) destaca que a través de técnicas de respiración y relajación, quienes realizan esta actividad pueden aprender a gestionar sus emociones y a regular su estado emocional, por lo que si se hace en niños repercutirá de manera positiva en su desarrollo psicomotor y Monge y Velásquez (2023) resaltan que promueve la conexión consigo mismo y con

los demás, fomentando la empatía y el trabajo en equipo, aspectos importantes para el desarrollo integral de los infantes tal y como lo demanda la UNESCO (1998).

También, se evidenció en los resultados que, el yoga infantil tiene un impacto positivo en el desarrollo de la psicomotricidad en los niños de infancia temprana porque favorece la integración sensorial, la coordinación motriz, la conciencia corporal y el bienestar emocional; en este sentido, la inclusión del yoga infantil en el currículo educativo puede ser una estrategia efectiva para potenciar las habilidades psicomotoras de los niños y promover su bienestar integral de manera de mejorar su equilibrio, flexibilidad, fuerza muscular, concentración y control emocional, aspectos fundamentales para un desarrollo psicomotor saludable.

## CONCLUSIONES

El desarrollo de actividades basadas en técnicas de yoga en la Educación Inicial, contribuye significativamente con el desarrollo de la psicomotricidad en los niños. Los resultados de este estudio favorecen la inclusión de las prácticas del yoga, ya que estas contribuyen significativamente a que los niños mejoren su psicomotricidad mejorando habilidades fundamentales como el equilibrio, la coordinación y la flexibilidad. Al incorporar el yoga en el aula, no solo se promueve el bienestar físico de los

niños, sino que también se estimula su desarrollo cognitivo y emocional. La mayor conciencia corporal y la capacidad de concentración adquiridas a través de estas prácticas se reflejan en una mejora en su desempeño en diversas actividades cotidianas.

De acuerdo a los resultados, revelan la necesidad de desarrollar programas de capacitación a los docentes para que se especialicen en este tipo de técnicas y promuevan la iniciativa de poder brindar al infante una educación de calidad gracias a la implementación de contenidos y técnicas innovadores como lo es yoga infantil y contribuir de este modo desde la academia a la preservación de este bien cultural.

En línea con estos resultados, se plantea la importancia de profundizar en investigaciones sobre el yoga en la Educación Inicial y conocer más sobre su teoría, antecedentes, beneficios, y posturas que se pueden implementar dentro del aula de clase para los niños de este nivel educativo; entendiendo que, su correcta implementación para puede brindar la mejor preparación en su proceso de aprendizaje

**CONFLICTO DE INTERESES.** Los autores declaran que no existe conflicto de intereses para la publicación del presente artículo científico.

## REFERENCIAS

Armas, A. (2022). El yoga en la escuela y las emociones. Universidad de la Laguna. <https://acortar.link/vrqcJY>

- Fernández, G y Mejía, K. (2020). El yoga para desarrollar el esquema corporal en niñas y niños de 4 a 5 años. Universidad Central del Ecuador Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación Carrera de Educación Parvularia. <https://acortar.link/OITjRp>
- Ferreira, A. (2019). Yoga infantil: Uma proposta para o desenvolvimento integral da criança. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 33(2), 315-328.
- García, O. (2022). El Yoga Infantil como recurso didáctico en Educación Infantil. Universidad de Valladolid. <https://acortar.link/xWwrGd>
- Herp, B. (2019). Ashtanga yoga. Una guía práctica y fácil para purificar el cuerpo y potenciar la mente. Redbook Ediciones S., L. <https://acortar.link/yEnyZH>
- Jiménez, C. (2022). Fortalecimiento del desarrollo psicomotriz a través del juego cooperativo, que contribuya al desarrollo integral de los niños y niñas del grado primero de la Institución Educativa Gilberto Alzate Avendaño. Universidad Nacional Abierta y a Distancia. <https://acortar.link/eC9KNT>
- Lark, L. (2004). Yoga para niños: posturas esenciales para que niños y niñas estén en forma, flexibles y saludables. Panamericana Editorial Ltda.
- Monge, S y Velásquez, J. (2023). El yoga infantil como herramienta para la psicomotricidad en educación infantil en la parroquia de Pilaló. Universidad Técnica De Cotopaxi. <https://acortar.link/EBEscK>
- Poca, N. (2011) La psicomotricidad y la construcción del espacio. *Rev Inv Sci, Cochabamba*, v. 1, n. 1, oct. 2011. <https://acortar.link/2RRvXS>
- Quintana, J. (2022). El yoga infantil en el desarrollo de la atención en escolares de educación inicial. Universidad Técnica de Ambato. <https://acortar.link/fzWcNr>
- Satyananda, S (2022) El yoga es altamente contracultural y se está convirtiendo en un producto de mercado. XXVIII Mercat Medieval. <https://bit.ly/3ZeJXn4>
- Taylor, L. (2002). Yoga para mujeres. Alianza editorial, S. A. <https://acortar.link/hoQOvt>
- UNESCO (1998) Conferencia Mundial sobre la Educación Superior en el siglo XXI: Visión y acción, Paris, 1998. UNESDOC Biblioteca Digital. <https://acortar.link/x1gH7x>
- UNESCO (2016). El yoga. UNESCO. <https://acortar.link/Yc4ssC>
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press. <https://acortar.link/7Hh2Md>