

Emotional programmes through yoga in early childhood education motor skills session: A narrative review

Programas emocionales a través del yoga en la sesión de motricidad en educación infantil: Una revisión narrativa

Susana Roldán Vicent^{1*}, Gabriel González Valero², Javier Cachón Zagalaz¹

¹ Universidad de Jaén, España.

² Universidad de Granada, España.

* Correspondence: Susana Roldán Vicent; srv00004@red.ujaen.es

ABSTRACT

Spanish legislation has recently incorporated the term emotional education, implying the need for a change of focus where emotions take on greater prominence. The scientific literature in the field of education highlights the suitability of the use of physical activity and yoga as tools for the development of emotional education. The aim of this study was to carry out a narrative review of the use of these resources to address quality emotional education in early childhood education. After carrying out a state of the question, the study showed that teacher training in this regard is insufficient, despite the fact that more and more professionals are deciding to include the practice of yoga in their classrooms. More research is therefore needed to equip teachers with the necessary knowledge to provide quality emotional education through physical activity and yoga.

KEYWORDS

Physical Activity; Yoga; Emotional Education; Emotional Programme; Early Childhood Education

RESUMEN

La legislación española ha incorporado recientemente el término de educación emocional, suponiendo la necesidad de un cambio de enfoque donde las emociones cobren mayor protagonismo. La literatura científica en el campo de la educación destaca la idoneidad del uso de la actividad física y el yoga como herramientas de desarrollo de la educación emocional. La finalidad de este estudio reside en realizar una revisión narrativa referente al empleo de dichos recursos para abordar una

educación emocional de calidad en Educación Infantil. Tras llevar a cabo un estado de la cuestión, se concluye que la formación docente al respecto es insuficiente, a pesar de que cada vez son más los profesionales que deciden incluir la práctica de yoga en sus aulas. Es necesaria, por tanto, más investigación para dotar al profesorado de los conocimientos necesarios para impartir una educación emocional de calidad mediante la actividad física y el yoga.

PALABRAS CLAVE

Actividad Física; Yoga; Educación Emocional; Programa Emocional; Educación Infantil

1. INTRODUCCIÓN

La sociedad actual está sujeta a cambios constantes, con excesivos estímulos, informaciones y novedades (Coronel, 2023). Este suceso supone un obstáculo para la atención y concentración de los niños durante su jornada escolar (Lavata, 2016). A este hecho se adhiere la poca relevancia que otorgan las escuelas al bienestar emocional, centrándose en aspectos de índole cognitiva fundamentalmente, lo cual podría provocar consecuencias negativas en el desarrollo integral de los infantes (Coronel, 2023). Tradicionalmente no ha existido un momento de la jornada escolar destinado al diálogo sobre la percepción emocional del alumnado y tampoco se le dota de las herramientas para la autorregulación de sus emociones (Higueras & Victorio, 2022).

El profesorado de Educación Infantil (EI) debe disponer de la capacidad de promover el adecuado desarrollo emocional de su alumnado (Cejudo & López-Delgado, 2017). En primer lugar, porque necesita tener las habilidades afectivas para el ejercicio de su profesión, ya que las emociones se viven a flor de piel en la relación educativa; en segundo lugar, para poder contribuir al adecuado desarrollo emocional de su alumnado. Solamente un profesional docente cualificado podrá poner en práctica programas socioemocionales de calidad (Bisquerra, 2016).

Afortunadamente, los últimos años están suponiendo una toma de conciencia acerca de los problemas que se están derivando de la falta de atención a los estados emocionales. Tanto la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOMLOE 3/2020), como el Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil (R.D.95/2022) mencionan por primera vez en la legislación educativa de España el término de educación emocional. Esto indica que ha llegado el momento de escolarizar las emociones en la EI.

Existen evidencias científicas de la relación existente entre los factores emocionales y motrices en el alumnado de EI (López et al., 2023). El cuerpo es un medio de expresión emocional fundamental. Conocer, saber manejar y sentirse bien con su propio cuerpo, permite al niño comunicar mejor lo que siente y fomentar su autoconfianza (Barcala & Abelairas, 2016). Y es que, el periodo de EI corresponde a una fase especialmente sensible para el desarrollo de actividades físico-motoras, ya que durante esta edad de desarrollo se sientan las bases neuromusculares necesarias para la adquisición de una adecuada capacidad de coordinación, control y regulación de movimiento. Este sustrato biológico es fundamental para permitir al individuo enfrentarse a multitud de situaciones cognitivas, sociales y emocionales a lo largo de su vida (Scarpino et al., 2024).

Por ese motivo, las investigaciones en el campo de la educación destacan la idoneidad del uso de la disciplina del yoga durante la sesión de psicomotricidad como herramienta de desarrollo de la educación emocional, entendiéndose como un medio de adquisición de esta tanto para el docente de EI como para su alumnado. Su práctica fomenta la capacidad del niño para calmarse y enfocarse, cultivando al mismo tiempo la autoestima y la autodisciplina, además de conseguir una mayor conciencia de los pensamientos y las emociones (Burgos & Santa Cruz, 2015).

Tras lo expuesto anteriormente, la presente investigación se plantea un objetivo general, así como tres objetivos específicos. El objetivo general de este estudio es descubrir cuál es el estado de la cuestión referente a la incorporación del yoga en la sesión de motricidad como recurso didáctico en la educación infantil. Para ello, se plantean tres objetivos específicos: conocer cuáles son los beneficios que ejerce la práctica de actividad física y yoga en las aulas infantiles para trabajar aspectos emocionales; comprobar si los docentes de educación infantil disponen de la cualificación necesaria para llevar a cabo una correcta didáctica de las emociones a través de la actividad física y el yoga; y analizar cuáles son las posibles debilidades y fortalezas en el ámbito de la investigación educativa referente a la incorporación del yoga y la actividad física para el desarrollo de una educación emocional de calidad en la etapa de educación infantil.

2. TEMÁTICA ANALIZADA

El documento “Actividad física que mejora la salud en la Unión Europea”, redactado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), manifiesta la importancia de la actividad física como factor impulsor de la salud y el bienestar (OMS, 2024). Los organismos internacionales recomiendan su práctica diaria desde edades tempranas, destacando el papel fundamental de la actividad corporal y las emociones en los procesos educativos (Scarpino et al., 2024). Los niveles recomendados por los

expertos de actividad física en edad de desarrollo son de alrededor de 60 minutos de actividad moderada a intensa diaria (OMS, 2024). Para que los niños crezcan sanos, deben pasar menos horas sentados mirando pantallas, dormir mejor y disfrutar de más tiempo de juego activo (OMS, 2024).

En el caso de la infancia, el incremento de la exposición a la tecnología entre los niños ha ocasionado una disminución de su actividad física. De manera colateral y como consecuencia de este fenómeno, están aumentando los problemas de salud infantil, tanto a nivel físico como mental (Nanthakumar, 2018).

En la etapa de EI, un recurso excelente para el desarrollo de la educación emocional en la sesión de psicomotricidad es la disciplina del yoga, entendida como una combinación de ejercicios físicos y mentales que producen mejoras en los estados físicos y psicológicos de las personas que lo practican (Mehralian et al., 2022). Se trata de una disciplina física, mental y espiritual que pretende la máxima realización del ser humano a través del control del cuerpo, la mente y la respiración. Entre los objetivos de su práctica, se encuentran la posibilidad de expresar emociones y sentimientos a través del cuerpo, alejando los pensamientos y distracciones de la mente y, por tanto, dando lugar a la concentración y la relajación (Coronel, 2023).

Tal y como afirman Taylor (2002) y Nanthakumar (2018), la palabra yoga procede de la raíz “yuj”, cuyo significado es “poner bajo el yugo, unir, preparar, equipar”. Actualmente, gracias al descubrimiento e interpretación de pinturas en las que aparecen posturas yóguicas, se conoce que su práctica se originó en La India, entre los años 3000 a 2500 a.C. Esta tradición se ha convertido en un estilo de vida que han adaptado otras culturas en todo el mundo en los últimos años, llegando a considerarse como una de las disciplinas meditativas más populares a nivel mundial (Nanthakumar, 2018; García, 2022).

Siguiendo a Nanthakumar (2018) y Coronel (2023), el creador del yoga clásico, Patanjali, propuso ocho caminos o niveles en la práctica de esta disciplina. De acuerdo con Lavata (2016), los primeros seis niveles son los más útiles para su desarrollo en el contexto educativo, dado que aportan beneficios en la concentración y mejoran la actitud del alumnado. A continuación, se muestran los diferentes niveles (Tabla 1).

Tabla 1. Caminos o niveles que abarca la disciplina del yoga

Caminos o niveles que abarca la disciplina del yoga	
Yama	Describe los principios éticos y sociales
Niyama	Hace referencia a las disciplinas o éticas individuales
Asanas	Posiciones corporales, entendidas como herramientas para la adquisición de estados más elevados de conciencia
Pranayama	Hace referencia a la expansión de la fuerza vital a través de la respiración
Pratyhara	Retraimiento de los sentidos para ayudar a la mente a realizar su búsqueda interna
Dharana	Control de las funciones mentales a través de la concentración
Dhyana	Se trata de adquirir un estado contemplativo a través de la meditación
Samadhi	Supone la experimentación de un flujo uniforme de conciencia y el estado de la felicidad

Fuente: elaboración propia con base en datos de Nanthakumar (2018) y Coronel (2023)

3. ESTADO DE LA CUESTIÓN

Tradicionalmente, la escuela infantil se ha centrado en mejorar las capacidades y habilidades cognitivas del alumnado. Pero las investigaciones en el ámbito de la psicología, la neurociencia y la educación están demostrando empíricamente que los niños también requieren trabajar competencias del área socioemocional que les permitan potenciar otros aspectos del desarrollo (Goleman et al., 2018).

Conviene tener presente que las competencias emocionales son las más difíciles de adquirir de cuantas competencias se conocen. Un alumno normal, durante el trimestre que le corresponde, puede aprender a resolver ecuaciones de segundo grado, distinguir las subordinadas adversativas, conocer los movimientos sociales del siglo XIX, etc., pero lo que no va a aprender es a regular totalmente sus emociones. Esto requiere una insistencia y un entrenamiento a lo largo de la vida (Bisquerra, 2016, p. 18)

La escuela, como agente determinante en el desarrollo del individuo, puede ayudar en el aprendizaje emocional, optando por un modelo donde haya cabida para los conocimientos y las emociones (Puertas et al., 2018). Por tanto, es necesario trabajar las emociones, comenzando en la escuela infantil y prolongándose en las sucesivas etapas educativas, incluyendo la formación universitaria y la formación continua durante el ejercicio profesional docente, puesto que las habilidades emocionales del maestro influyen en las de su alumnado (Bulás et al., 2020).

Para que esto suceda, es indispensable entender que la educación emocional es “un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social” (Bisquerra, 2005).

Por tanto, la responsabilidad de la promoción temprana de estas competencias recae principalmente sobre las familias, dado que actúan como principales agentes de socialización en la infancia; pero esta responsabilidad también le corresponde a la escuela, ya que, además de transmitir conocimientos, contribuye al desarrollo emocional de los estudiantes gracias a los vínculos entre el alumnado con sus compañeros y con el profesorado, jugando estos últimos un papel relevante en el bienestar emocional de los más pequeños (Bulás et al., 2020).

Se ha demostrado que, para educar las emociones, los docentes de EI deben tener un alto nivel de inteligencia emocional (IE), además de tener la capacidad de transmitirla a los niños, ya que un docente con unas adecuadas habilidades emocionales ejerce un impacto positivo en el desarrollo emocional de su alumnado, tanto a nivel académico como personal, mejorando aspectos como el autoconcepto, la autoestima y las habilidades sociales (López et al., 2023).

Para garantizar dicho impacto, los centros de EI tienen que ofrecer una educación de alta calidad. Las investigaciones comienzan a demostrar que la capacidad de atención del alumnado depende también del estado mental del docente (Trauernich et al., 2023). Aquellos docentes que desarrollan altos niveles de inteligencia emocional (IE) se caracterizan por buscar soluciones de manera eficaz y eficiente (Fabio & Palazzeschi, 2008). Esto es debido a su mayor grado de optimismo, su capacidad de crear un clima de aula agradable y fomentar las relaciones afectivas en el aula (Cazalla & Molero, 2016).

En el caso de los docentes de EI, estos obtienen mejores resultados en IE que sus compañeros de Educación Primaria y Secundaria, aunque, hasta la fecha, es escasa la investigación científica dedicada al estudio de su competencia pedagógica en dicho ámbito (Puertas et al., 2018). A pesar de esto, el creciente interés de la comunidad científica por conocer el bienestar social y emocional de los profesionales de la EI, alerta de que este grupo está experimentando crecientes niveles de estrés y agotamiento, lo cual supone una amenaza para la atención a los estudiantes (Jennings et al., 2020).

Y es que, lamentablemente, los maestros de EI son un grupo susceptible de padecer síntomas de agotamiento emocional (Puertas et al., 2018). Asimismo, el personal docente con más edad tiende a mostrar un menor rendimiento laboral, contribuyendo a peores resultados de su alumnado. Además,

los profesionales con niveles más elevados de agotamiento emocional, realizan menos actividades educativas. Aun así, no es el nivel educativo del maestro de infantil, sino su formación más próxima y continua durante el ejercicio de su profesión, lo que determina y aumenta la calidad del proceso educativo (Trauernicht et al., 2023).

A pesar de esto, hay noticias esperanzadoras, ya que, las herramientas que proporcionan los programas de intervención para el desarrollo de la educación emocional en el alumnado, pueden servir como amortiguador para el agotamiento en las interacciones entre docentes y niños. Los estudios indican que existe una relación negativa entre el agotamiento de los profesionales y la calidad de la enseñanza en los grupos control, en contraposición a los grupos de intervención (Jennings et al., 2020).

Y es que, el bienestar emocional del profesorado impacta de manera positiva en el desarrollo emocional de su alumnado (Denhan et al., 2017). Los buenos profesionales docentes son conscientes del papel que desempeñan como modelo para los más pequeños. Por tanto, comprenden la importancia del manejo de sus propias emociones, así como del por qué y cómo deben expresarlas. De esta forma y, de manera indirecta, aportan herramientas a los niños para aprender a identificar y gestionar las emociones propias y ajenas e inciden favorablemente en el rendimiento académico y en el clima de aula. En cambio, si el docente no es capaz de manejar y controlar sus emociones y se muestra poco asertivo, contribuye a fomentar el caos en el aula (Jenning et al., 2020).

La inclusión de la práctica de actividad física en la vida cotidiana de los docentes es una manera adecuada de desarrollar la IE de este colectivo, ya que investigaciones como las llevadas a cabo por Sanabrias et al. (2023), con el propósito de analizar el estado de la IE, autoestima y resiliencia de los futuros docentes, han demostrado que aquellos estudiantes que son físicamente activos obtienen mejores resultados en IE y resiliencia.

En referencia a la práctica de actividad física para el desarrollo de la educación emocional en el ámbito infantil, la literatura científica evidencia que la infancia es una etapa esencial para el desarrollo de un estilo de vida saludable, tanto en el ámbito físico como socioemocional (Phillips et al., 2023). El desarrollo físico es una parte integral del desarrollo general del niño. Aun así, la investigación acerca de este constructo entre los escolares de educación infantil es escasa (Wright et al., 2019).

Los programas que pretenden el desarrollo en dichos ámbitos pueden brindar al alumnado oportunidades significativas de aprendizaje (Phillips et al., 2023). Tanto es así que, el contacto con

este tipo de proyectos desde la escuela infantil fomenta la motivación de los niños y ha demostrado evitar el abandono precoz de la actividad física (Scarpino et al., 2024). Además, existe una correlación positiva entre la práctica de actividad física y unos mejores resultados académicos (Wright et al., 2019).

En cuanto a la manera más adecuada de incorporar la expresión corporal en EI, los programas deben estar bien dirigidos y planificados para provocar el mayor impacto posible en el bienestar físico, social y emocional del alumnado (Arufe, 2020). Durante esta etapa, el aprendizaje debe abordarse, esencialmente, a través del juego y la experimentación, mediante el diseño de actividades en las que el alumnado pueda comunicar sus estados de ánimo (Barcala y Abelairas, 2016).

Tanto los futuros docentes de EI como los profesionales en activo consideran que el desarrollo de la motricidad es necesario y muy importante (Alonso y Pazos, 2020). Además, perciben que existe una interdisciplinariedad entre la motricidad y el dominio cognitivo, social y emocional (Prieto y Cerro, 2021; López et al., 2023). Lamentablemente, este colectivo pone de manifiesto que no se siente lo suficientemente preparado para la didáctica de la expresión corporal (Prieto y Cerro, 2021). Y tampoco se percibe lo suficientemente formado en el caso del desarrollo de la motricidad en el alumnado con limitaciones o dificultades motrices (López et al., 2023). Asimismo, existe poca conexión entre los contenidos teóricos impartidos por las universidades y los centros educativos y no se dota al alumnado de aprendizajes a través de la búsqueda y la experimentación libre (Prieto & Cerro, 2021).

Los aspirantes a docentes de EI muestran gusto e interés por el trabajo de la motricidad, aunque consideran que no se trabaja lo suficiente en las aulas (Alonso & Pazos, 2020). Piensan que es necesario aumentar el número de horas que se dedica a la actividad física en las aulas infantiles, así como otorgar mayor presencia a su desarrollo. Además, los estudiantes piensan que esta asignatura debería ser impartida por un especialista en Educación Física, ya que no se sienten cualificados para el desarrollo de la intervención motriz. Esto podría indicar que no se consideran lo suficientemente preparados debido a la escasez de contenidos específicos que se dedican a la motricidad en los planes de estudios del Grado en EI (Prieto & Cerro, 2021).

Además de lo anteriormente expuesto, los estudios muestran que las instalaciones y materiales de los centros educativos actúan como un obstáculo para el desarrollo de la motricidad (Arufe, 2020). No obstante, la actividad física y deportiva en el contexto escolar brinda una oportunidad formativa para potenciar los niveles de actividad motriz y aumentar la conciencia sobre

los beneficios de esta para la salud, promoviendo así el bienestar psicosocial del alumnado (Scarpino et al., 2014).

En referencia a la incorporación de la práctica de yoga en la sesión de psicomotricidad en la etapa de EI, cabe destacar que se trata de un recurso excelente para el desarrollo de la educación emocional a través de la expresión corporal. El valor de la adaptación del yoga al aula infantil es incalculable, puesto que brinda la oportunidad de desarrollar la salud corporal paralelamente al crecimiento intelectual y el fomento de la creatividad (Rojas, 2016). La idoneidad de su inclusión en el ámbito escolar es indiscutible, dado que contribuye al desarrollo global infantil, de acuerdo con las exigencias curriculares prescritas en el R.D. 95/2022. Así pues, se trata de una herramienta acertada para la consecución de los objetivos establecidos en el artículo 7 del R.D. 95/2022, principalmente:

- Conocer su propio cuerpo y el de los demás y sus posibilidades de acción.
- Adquirir autonomía en sus actividades.
- Desarrollar las capacidades emocionales y afectivas.
- Desarrollar habilidades comunicativas en distintas formas de expresión.
- Iniciarse en el movimiento, el gesto y el ritmo.

En el ámbito de la salud física, las investigaciones indican que la práctica habitual de yoga aumenta la capacidad pulmonar, mejora la circulación sanguínea, fomenta el crecimiento óseo, ayuda a la educación postural y fortalece el sistema inmunitario. En cuanto al ámbito de la salud emocional y psicosocial, además de disminuir el insomnio, el estrés, la ansiedad y la tensión (Nanthakumar, 2018), desencadena efectos positivos en el control de la ira, la depresión y genera un incremento de las emociones positivas. Referentemente al desarrollo de la IE, la puesta en marcha de esta disciplina en las aulas provoca un mayor conocimiento de las emociones por parte de los estudiantes que la practican (Lavata, 2016).

Además de todo lo anteriormente expuesto, las investigaciones de Prabhunam (2017), indican que su realización de manera habitual provoca un incremento de las interacciones positivas entre iguales y con los adultos, mostrando actitudes resilientes, tolerancia frente a la frustración, menos violencia en las aulas, un aumento de la creatividad y el pensamiento divergente, así como una mejora de los hábitos posturales, respiratorios y alimenticios.

Escasea la literatura científica referente a los efectos beneficiosos de su práctica en la salud mental de la población infantil. A pesar de ello, en las últimas décadas, los estudios están demostrando que, además de aportar progresos en el ámbito físico, el yoga mejora la salud emocional

y psicosocial del alumnado (Woodyard, 2011), desencadenándose, por tanto, efectos positivos en el control de la ira, la depresión, el estrés, la autoestima, la ansiedad, además de un incremento de las emociones positivas, entre aquellos niños que lo practican (Nanthakumar, 2018). Asimismo, de acuerdo con Mehralian et al. (2022), se trata de uno de los mejores métodos terapéuticos en casos de niños con problemas de agresividad, ansiedad y estrés, ya que esta combinación de ejercicios físicos y mentales ha demostrado ejercer un efecto beneficioso en la reducción de dichas variables.

En el contexto educativo, tal y como afirma Luna (2018), es aconsejable que los docentes aprendan yoga como estrategia lúdica y educativa para mejorar la atención de los estudiantes. La precursora del empleo del yoga en las aulas fue la maestra francesa Micheline Flak, en 1973, que pretendía con ello la mejora del rendimiento de su alumnado. Al obtener resultados positivos, decidió incorporarlo en su programa didáctico. Posteriormente, creó el Recherche sur le Yoga dans l'Education (RYE), divulgando los descubrimientos de esta corriente pedagógica en todo el mundo (Acunis et al., 2016).

Según Coronel (2023), la RYE recomienda seguir una serie de pautas a los centros educativos que decidan impartir esta disciplina en sus aulas. Son las siguientes:

- Formar a los docentes de manera competente en dicha materia.
- Establecer tiempos de relajación durante un máximo de seis minutos.
- No introducir la retención ni modificación del ritmo respiratorio.
- Adecuar los ejercicios al nivel de desarrollo del alumnado.
- Tener en cuenta solamente los aspectos físicos y psíquicos del yoga, sin adentrarse en aquellos de índole espiritual o religiosa.
- Trabajar en silencio.
- Adaptar el yoga a la escuela sin omitir sus bases principales.

Además de las pautas expuestas anteriormente, Rojas (2016), aconseja que el docente planifique sesiones con una duración máxima de 45 a 60 minutos, variando continuamente su estructura y empleando numerosos recursos que consigan captar y mantener la atención de su alumnado. Además, tendrá que desarrollar al máximo el ingenio y la creatividad para dar vida a las posturas yóguicas, haciendo uso del juego y los cuentos infantiles. Asimismo, las explicaciones deben ser claras y concisas, ejemplificadas con demostraciones personales. Por último, EL profesional deberá tener presente la premisa de que en el yoga hay cabida para el ensayo, pero nunca para el error.

Algunos de los programas precursores basados en la disciplina del yoga y dirigidos al alumnado de la etapa de EI, así como los efectos que ejerce su puesta en marcha en las aulas son los siguientes:

3.1. Programa infantil “Yogui”

Este programa fue desarrollado con el objetivo de mejorar la atención del alumnado de 3º de EI, de entre 5 y 6 años de edad, confirmándose la hipótesis de partida tras su puesta en práctica durante dos meses, con una secuenciación de 12 sesiones y empleando como instrumento de medida el test de atención. Sus descubrimientos están de acuerdo con los realizados por Alcalá (2014), quien también encontró una mejora de la atención del alumnado infantil tras su intervención con un programa didáctico de similar índole. El estudio llevado a cabo por Rojas (2016), además, pone de manifiesto que las familias demandan más experiencias relacionadas con el yoga en las escuelas infantiles (Coronel, 2023).

3.2. Programa Yoga-Crecer

Esta investigación, llevada a cabo por Acunis et al. (2016), se planteó como objetivo analizar los beneficios del uso de las técnicas de yoga en niños de 3 a 6 años en el centro “Yoga-Crecer”. Los menores que participaron en el programa afirmaron que les gustaba practicar esta disciplina porque les ayudaba a estar más tranquilos y les resultaba divertido realizar las posturas yóguicas mediante dinámicas de cuentos y asanas basadas en movimientos de animales. Asimismo, los familiares de los niños que participaron en el estudio defendían su práctica porque ellos mismos también lo realizaban y habían podido comprobar sus efectos positivos personalmente.

3.3. Programa “Yoga en la infancia”

Este programa fue diseñado por Higuera & Victorio (2022), formando parte de una investigación cuantitativa cuya población estuvo compuesta por 20 estudiantes de EI. El instrumento de medida fue la Escala de Evaluación de las Competencias Emocionales (D-ECREA), desarrollada por Hernández et al. (2022). Su aplicación demostró mejorar las competencias emocionales de los estudiantes que participaron en el proyecto, así como las dimensiones de autoconciencia emocional, regulación emocional y creatividad.

Afortunadamente, a nivel mundial, cada vez son más los centros educativos que buscan un cambio de enfoque y que pretenden que su alumnado pueda adquirir conciencia y enfrentar de manera saludable los desafíos de su propia experiencia infantil y humana. Por este motivo, la

disciplina del yoga está comenzando a hacerse un espacio en las aulas de EI (Prabhunam, 2017). Su empleo como herramienta didáctica se fundamenta en el provecho que supone su práctica en la promoción del bienestar físico y mental de los niños (Guerra & Rovetto, 2020).

En el caso de España, Cataluña destaca como precursora de una iniciativa que ha incorporado la práctica de yoga en más de 20 centros educativos con el objetivo de mejorar la conducta y la concentración del alumnado. Asimismo, en EEUU, el Mount Desert Elementary School, en Maine, realiza sesiones diarias de yoga con sus estudiantes. También Inglaterra se ha unido a experiencias similares, ya que existen centros que imparten sesiones de yoga semanales desde las primeras etapas educativas (Higueras & Victorio, 2022).

Por tanto, el yoga puede ser empleado como recurso didáctico siempre y cuando sea adaptado a esta etapa. Resulta interesante destacar que, en los últimos años se ha incrementado la cantidad de docentes que desean incorporar el yoga en sus prácticas educativas debido a los beneficios que está demostrando. Cada vez son más numerosas las propuestas que lo incorporan debido a las ventajas que aporta para el desarrollo motor, emocional, afectivo y psíquico del niño, tal y como están demostrando las investigaciones recientes en el ámbito de la educación y la psicología infantil (Cerezo & Párraga, 2016; Casanova, 2021; García, 2022). A pesar de esto, el profesorado carece de experiencia previa para hacer un buen uso de esta herramienta, que parece estar provocada por la falta de expertos que investigan acerca de la práctica de yoga en las aulas infantiles (Mind, 2015).

4. CONCLUSIONES

Tras los objetivos planteados al inicio del presente manuscrito y atendiendo a sus conclusiones, se obtiene que:

A pesar de que las leyes educativas vigentes en el ámbito de la EI incidan en la necesidad de trabajar la educación emocional y, aun sabiendo que su desarrollo se encuentra íntimamente relacionado con el uso de la actividad física y que el yoga está demostrando ser un gran aliado para dotar a la educación emocional de la calidad que requiere, los docentes y futuros profesionales de este ámbito no se sienten lo suficientemente formados y cualificados para hacerlo. Son cada vez más los profesionales de la enseñanza infantil los que optan por incorporar la disciplina del yoga en sus aulas, aunque, hasta la fecha, los estudios acerca de su impacto en el desarrollo socioemocional son escasos. Por tanto, nos encontramos ante un campo de investigación novedoso y en el que queda mucho camino por recorrer.

De esta manera, se resalta la importancia de instar a los investigadores del ámbito educativo a continuar indagando sobre el tema en cuestión y divulgar dichos conocimientos para que los docentes se sientan capacitados a la hora de implantar programas de aprendizaje socioemocional en las aulas, lo cual aportaría al alumnado herramientas que le permitan reducir los comportamientos agresivos, mejorando, simultáneamente, el bienestar docente. Es necesario abogar por una educación que ayude a los más pequeños a ser más flexibles, pensadores críticos, ciudadanos compasivos, conectados y conscientes. Por ello, es indispensable educar y ser educados con el corazón; la actividad física y el yoga pueden convertirse en grandes aliados para conseguirlo.

5. REFERENCIAS

1. Acunis, N. S. J., Acunis, N. M. S., & Silva, C. A. I. (2016). *Métodos y experiencias en el yoga infantil en niños de 3 a 6 años* [Tesis Doctoral, Universidad UCINF]. <https://repositorio.ugm.cl/bitstream/handle/20.500.12743/1762/CD%20T371.39%20AC189m%202016.pdf?sequence=1>
2. Alcalá-Navarrete, C. (2014). Aportaciones del yoga: Como mejora de los factores de aprendizaje [Trabajo fin de grado, Universidad de Jaén]. <https://crea.ujaen.es/items/d7c96b80-7846-4f5c-ad70-570b2b46535d>
3. Alonso Álvarez, Y., & Pazos Couto, J. M. (2020). Importancia percibida de la motricidad en Educación Infantil en los centros educativos de Vigo (España). *Educação e Pesquisa*, 46, 1-17. <https://doi.org/10.1590/S1678-4634202046207294>
4. Arufe-Giráldez, V. (2020). ¿Cómo debe ser el trabajo de Educación Física en Educación Infantil? *Retos*, 37, 588–596. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.74177>
5. Barcala, R., & Abelairas, C. (2016). *Didáctica de la Educación Física en educación infantil*. Editorial Síntesis.
6. Bisquerra, A. R. (2016). *Educación emocional. 10 ideas clave*. GRAÓ.
7. Bulás, M., Ramírez, A. L., & Corona, M. G. (2020). Relevancia de las competencias emocionales en el proceso de enseñanza aprendizaje a nivel de posgrado. *Revista de Estudios y Experiencias en Educación*, 39(19), 57-73. <https://doi.org/10.21703/rexe.20201939bulas4>
8. Burgos C. K., & Santa Cruz, V. G. (2015). *Yoga infantil y el desarrollo emocional en educación parvularia* [(Tesis doctoral, Universidad Academia de Humanismo Cristiano)]. Biblioteca Digital Academia. <http://bibliotecadigital.academia.cl/bitstream/handle/123456789/3068/TPARV%2039.pdf>
9. Casanova, A. (2021). *Aplicación del yoga infantil en la potenciación de la motricidad gruesa en niños de 4 a 5 años* [Trabajo fin de grado, Universidad Técnica de Ambato]. <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/33948>
10. Cazalla-Luna, N., & Molero, D. (2016). Inteligencia emocional percibida, disposición al optimismo-pesimismo, satisfacción vital y personalidad de docentes en su formación inicial. *Revista de Investigación Educativa*, 34(1), 241-258. <https://doi.org/10.6018/rie.34.1.22070>
11. Cejudo, J., & López-Delgado, M. L. (2017). Importancia de la inteligencia emocional en la práctica docente: un estudio con maestros. *Psicología Educativa*, 23, 29-36. <https://doi.org/10.1016/j.pse.2016.11.001>
12. Cerezo, P., & Párraga, G. (2016). *Influencia de la práctica del yoga infantil en la calidad del desarrollo conductual de los niños de 4 a 5 años*. *Guía didáctica con enfoque integral para*

- docentes [Trabajo fin de grado, Universidad de Guayaquil]. <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/24657/1/Cerezo%20Su%c3%a1rez>.
13. Coronel, C. E. (2023). *El yoga como recurso didáctico en educación infantil. Una mirada psicopedagógica sobre las concepciones de docentes sobre la experiencia de la práctica del yoga en un jardín de la ciudad de Rosario-Santa Fe* [Tesis doctoral, Universidad de Gran Rosario].
14. Fabio, A. D., & Palazzeschi, L. (2008). Emotional intelligence and self-efficacy in a sample of Italian high school teachers. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 36(3), 315-326. <https://doi.org/10.2224/sbp.2008.36.3.315>
15. García Díez, P. (2022). *El yoga infantil como recurso didáctico en Educación Infantil* [Trabajo Fin de Grado, Universidad de Valladolid]. Repositorio Documental de la Universidad de Valladolid. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/52293>
16. Goleman, D., Ray, M., & Kaufman, P. (2018). *El espíritu creativo*. B de bolsillo.
17. Guerra, C., & Rovetto, M. E. (2020). Yoga en la escuela. Una experiencia en la ciudad de Rosario. *Praxis educativa*, 24(2), 134-15. <https://dx.doi.org/10.19137/praxiseducativa-2020-240211>
18. Hernández-Cruz, G., Estrada-Meneses, E. F., Ramos-Jiménez, A., Rangel-Colmenero, B. R., Reynoso-Sánchez, L. F., Miranda-Mendoza, J., & Quezada-Chacón, J. T. (2022). Relación entre el tipo de ejercicio físico y la fatiga cuantificada mediante VFC, CK y el lactato en sangre. *Retos*, 44, 176–182. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.89479>
19. Higuera-Isasi, A., & Victorio-Martínez, M. G. (2022). Efecto del programa “Yoga en la infancia” en el desarrollo de competencias emocionales en niños de educación inicial. *Universidad San Ignacio de Loyola*. <https://hdl.handle.net/20.500.14005/13615>
20. Jennings, P. A., Jeon, L., & Roberts, A. M. (2020). Introducción al Número Especial sobre el Bienestar Social y Emocional de los Profesionales del Cuidado y la Educación Temprana. *Educación Temprana y Desarrollo*, 31(7), 933–939. <https://doi.org/10.1080/10409289.2020.1809895>
21. Lavata Pons, A. (2016). *El Yoga como recurso didáctico en educación infantil* [Trabajo fin de grado, UNIR]. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/52293>
22. López-Aguilera, A., González-Valero, G., Puertas-Molero, P., Alonso-Vargas, J. M., & Melguizo-Ibáñez, E. (2023). Estado emocional y motriz en la etapa d educación infantil: una revisión sistemática. *Trances*, 15(6), 258-264.
23. Luna, M. L. (2018). *Programa De Yoga Para Desarrollar La Atención En Niños Y Niñas De 56 Cinco Años De Una Institución Educativa Pública, Trujillo* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo].
24. Mehralian, G., Salehi, M., Farrokhi, N., & Dortaj, F. (2022). Developing a Yoga-based Mindfulness Training Package and Evaluating Its Effectiveness on the Symptoms of Emotional Behavioral Disorders in Children. *International Journal Pediatric*, 10(1), 15165-15178. <https://doi.org/10.22038/IJP.2021.57308.4495>
25. Min, H. J. (2015). *The Figured World of Contemplative-Education Teachers: A Mixed-Methods Study* [Tesis doctoral, Universidad de Wisconsin].
26. Ministerio de Educación y Ciencia. (2020). *Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación*. Boletín Oficial del Estado, 340, 122868–122953.
27. Ministerio de Educación y Ciencia. (2022). *Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil*. Boletín Oficial del Estado, 28.
28. Nanthakumar, C. (2018). The benefits of yoga in children. *Journal of Integrative Medicine*, 16(1), 14-19. <https://doi.org/10.1016/j.joim.2017.12.008>

29. Organización Mundial de la Salud. (2024). *Actividad Física que mejora la salud en la Unión Europea*. OMS.
30. Phillips, M., Tsuda, E., & Wyant, J. (2023). Promover el desarrollo de habilidades motoras y el aprendizaje socioemocional entre los niños en edad preescolar en educación física. *Revista de Educación Física, Recreación y Danza*, 94(3), 29–34. <https://doi.org/10.1080/07303084.2022.215694>
31. Prabhunam, K. K. (2017). *Yoga con niños*. Editorial Cuarto Propio.
32. Prieto, J., & Cerro, D. (2021). Percepción de futuros maestros sobre motricidad en educación infantil. *Retos*, 39, 155-162.
33. Puertas-Molero, P., Ubago-Jiménez, J. L., Moreno-Arrebola, R., Padial-Ruz, R., Martínez-Martínez, A., & González-Valero, G. (2018). La inteligencia emocional en la formación y desempeño docente: una revisión sistemática. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 29(2), 128-142. <https://doi.org/10.5944/reop.vol.29.num.2.2018.23157>
34. Rojas-Silva, Y. E. (2016). Programa de yoga infantil "Yogui" para mejorar la atención en niños de cinco años del Jardín Retos de la ciudad de Trujillo [Tesis de maestría, Universidad Privada Antenor Orrego]. UPAO.
35. Sanabrias-Moreno, D., Zafra, M. S., Lara-Sánchez, A., Zagalaz-Sánchez, M. L., & Cachón-Zagalaz, J. (2023). Factores psicosociales y actividad física en la formación universitaria del futuro profesorado. *Journal of Sport and Health Research*, 15(3). 641-656. <https://doi.org/10.58727/jshr.99718>
36. Scarpino, M., D'anna, C., Fontana, S., Paterno, E., Peroni, V., Pitton, R., Polini, E. & Tecchi, G. (2024). Proyecto Nacional "Juego de Gimnasia", un Itinerario Lúdico-Físico-Emocional en Infantil y Primaria. *Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 16(1), 224-240. <https://doi.org/10.18662/rrem/16.1/820>
37. Trauernicht, M., Anders, Y., Oppermann, E., & Klusmann, U. (2023). El agotamiento emocional de los educadores infantiles y la frecuencia de las actividades educativas en preescolar. *Revista Europea de Investigación en Educación Infantil*, 31(6), 1016–1032. <https://doi.org/10.1080/1350293X.2023.2217485>
38. Woodyard, C. (2011). Explorando los efectos terapéuticos del yoga y su capacidad para aumentar la calidad de vida. *Revista Internacional de Yoga*, 4(2), 49–54. <https://doi.org/10.4103/0973-6131.85485>
39. Wright, P. M., Zittel, L. L., Gipson, T., & Williams, C. (2019). Assessing Relationships Between Physical Development and Other Indicators of School Readiness Among Preschool Students. *Journal of Teaching in Physical Education*, 38(4), 388-392. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2018-0172>

AUTHOR CONTRIBUTIONS

All authors listed have made a substantial, direct and intellectual contribution to the work, and approved it for publication.

CONFLICTS OF INTEREST

The authors declare no conflict of interest.

FUNDING

This research received no external funding.

COPYRIGHT

© Copyright 2025: Publication Service of the University of Murcia, Murcia, Spain.