



Universidad de Concepción  
Campus Los Ángeles  
Escuela de Educación

## **INFLUENCIA DE LA PRÁCTICA DEL YOGA EN EL DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES, COMO LA AUTORREGULACIÓN, EN NIÑOS Y NIÑAS DE PRIMER CICLO DE ENSEÑANZA BÁSICA.**

Tesis presentada a la Escuela de Educación de la Universidad de Concepción para optar al grado académico de Licenciado en Educación y Título Profesional de Educación General Básica mención en Lenguaje y Comunicación e Historia, Geografía y Cs. Sociales

**Por:** Ximena Alejandra Jara Rodríguez

### **Profesor Guía:**

Dr. Cristhian Espinoza Navarrete

### **Comisión**

Dr. Gonzalo Aguayo Cisternas

Mg. Ester Quiroz Uribe

Diciembre, 2025

Los Ángeles, Chile

© 2025 Ximena Alejandra Jara Rodríguez

## Índice de Contenidos

CAPÍTULO I: PRESENTACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN .....	11
1.1 Planteamiento del Problema .....	11
1.2 Justificación de la Investigación .....	13
1.4 Objetivo General .....	15
1.5 Objetivos Específicos .....	15
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO .....	17
2.1 Yoga .....	17
2.2 Filosofía del Yoga .....	18
2.3 Principios Éticos del Yoga .....	19
2.4 Tipos de Yoga.....	20
2.5 Técnicas de Yoga .....	21
2.6 Beneficios del Yoga .....	22
2.7 Emoción.....	24
2.8 Desarrollo Socioemocional.....	25
2.9 Autorregulación .....	26
2.10 Yoga, Educación y Desarrollo Sociemocional .....	27
2.11 Desarrollo Socioemocional y Autorregulación .....	30
CAPÍTULO III: DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN .....	32
3.1 Tipo de Investigación.....	32
3.2 Enfoque de la Investigación .....	32
3.3 Diseño Metodológico .....	32
3.4 Población y Muestra .....	33
3.4.1 Población.....	33
3.4.2 Muestra.....	33

3.5	Conceptualización y Operacionalización de Categorías .....	34
3.5.1	Autoestima .....	35
3.5.2	Atención.....	35
3.5.3	Control Emocional .....	35
3.5.4	Conciencia Social .....	35
3.5.5	Flexibilidad Cognitiva .....	36
3.6	Instrumentos y Técnicas de Recolección de Datos.....	36
3.6.1	Observación Participante .....	36
3.6.2	Focus Group.....	36
3.6.3	Entrevistas .....	38
3.7	Análisis de Contenido.....	39
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS Y RESULTADO.....		40
4.1	Análisis.....	40
4.2	Resultados .....	54
4.3	Resultado Estudiantes .....	54
4.3.1	Bienestar y felicidad .....	58
4.3.2	Posturas de equilibrio.....	59
4.3.3	Gusto por la relajación .....	59
4.3.4	Intentarlo otra vez .....	59
4.3.5	Mirar un punto fijo .....	60
4.3.6	Acostado .....	60
4.3.7	Postura del niño .....	60
4.3.8	Bienestar social.....	61
4.3.9	Clases normales .....	61
4.3.10	Compañía y espacio personal.....	61

4.3.11 Estados de ánimo .....	62
4.3.12 Ajustes de postura.....	62
4.3.13 Posturas que hacen sentir mejor .....	63
4.3.14 Cambio de posturas .....	63
4.3.15 Inventar posturas nuevas .....	63
4.4 Resultados apoderados .....	64
4.4.1 Imagen personal .....	68
4.4.2 Manifestaciones emocionales.....	68
4.4.3 Concentración .....	68
4.4.4 Hiperactividad.....	69
4.4.5 Actividad que le sirve .....	69
4.4.7 Relaciones interpersonales.....	70
4.4.8 Ayuda y cooperación.....	70
4.4.9 Conversación.....	70
4.4.10 Espacio personal .....	71
4.4.11 Respiración y emociones .....	71
4.4.12 Llanto y gritos como expresión del enojo .....	72
4.4.13 Tristeza y malestar .....	72
4.4.14 Resolución adaptativa.....	72
4.4.15 Conexión con las emociones.....	73
4.4.16 Beneficios del yoga .....	73
4.5 Resultados profesoras .....	74
4.5.1 Alta y baja autoestima.....	78
4.5.2 Emociones .....	79
4.5.3 Respiración.....	79

4.5.4 Estrategias de autorregulación emocional.....	79
4.5.5 Estrategias pedagógicas .....	80
4.5.6 Habilidades sociales.....	80
4.5.7 Técnicas del yoga.....	81
4.5.8 Habilidades socioemocionales .....	81
4.5.9 Estrategias para llegar a la calma.....	82
4.5.10 Activación cognitiva.....	82
4.5.11 Conectarse con el presente.....	83
4.5.12 Beneficios del yoga .....	83
4.5.13 Estrés y ansiedad .....	83
4.5.14 Validación positiva.....	84
CAPÍTULO V: DISCUSIONES DE LOS RESULTADO .....	85
5.1 Discusión De Resultados.....	85
5.2 CONCLUSIONES .....	90
5.3 Limitaciones y Proyecciones.....	92
5.3.1 Limitaciones.....	92
5.3.2 Proyecciones .....	92
BIBLIOGRAFÍA .....	93
ANEXOS .....	100

### Índice de Tablas

Tabla N°1: <i>Muestra del estudio de estudiantes</i> .....	32
Tabla N° 2: Muestra de apoderados/as .....	33
Tabla N° 3: <i>Muestra del estudio de profesoras</i> .....	33
Tabla N°4: <i>Lineamientos focus group</i> .....	36
Tabla N° 5: <i>Lineamientos entrevistas apoderado/as y profesoras</i> .....	37
Tabla N° 6: <i>Matriz de análisis Focus Group</i> .....	40

Tabla N°7: <i>Matriz de análisis entrevista apoderados/as</i> .....	43
Tabla N°8: <i>Matriz de análisis entrevista profesoras</i> .....	48
Tabla N°9: <i>Resultados observación participante</i> .....	53
Tabla N°10: <i>Categorías preliminares, conceptos, categorías emergentes del Focus Group Estudiantes</i> .....	55
Tabla N°11: <i>Categorías preliminares, conceptos, categorías emergentes de las Entrevistas Apoderados</i> .....	63
Tabla N°12: <i>Categorías preliminares, conceptos, categorías emergentes de las Entrevistas Profesoras</i> .....	73

### **Índice de Gráficos**

Gráfico N° 1: <i>Resultados observación participante</i> .....	54
--	----

## RESUMEN

El estudio tuvo como objetivo analizar la posible influencia de la práctica del yoga sobre el desarrollo de habilidades socioemocionales, como la autorregulación en niños y niñas de primer ciclo de enseñanza básica. Se buscó comprender cómo esta disciplina, contribuyó al fortalecimiento de competencias socioemocionales relevantes para la formación integral de los estudiantes. El estudio se enmarcó en un enfoque cualitativo de carácter exploratorio y descriptivo con un diseño de estudio de caso. Para la recolección de datos se utilizaron entrevistas semiestructuradas, focus groups y observaciones participantes, lo que permitió captar tanto percepciones individuales, dinámicas grupales y comportamientos en contextos reales de aula. Los datos fueron tratados a través de un análisis de contenidos y posteriormente contrastados mediante triangulación metodológica y validados con evidencias provenientes de estudios y artículos académicos sobre yoga y educación socioemocional. Los resultados del estudio permitieron concluir que existe una relación entre la práctica del yoga y el desarrollo incipiente de la autorregulación emocional, académica y social en niños y niñas de primer ciclo de enseñanza básica. Hallazgo que confirmó el potencial del yoga como estrategia pedagógica orientada a favorecer el desarrollo integral de los estudiantes.

Palabras claves: yoga, técnicas de yoga, habilidades socioemocionales, autorregulación.

## INTRODUCCIÓN

Durante la pandemia por COVID-19, el confinamiento prolongado generó un entorno de alta tensión emocional en los hogares, afectando especialmente a la infancia y adolescencia en Chile, quienes presentaron diversas manifestaciones de malestar psicológico como ansiedad, miedo, tristeza y alteraciones en el sueño (Centro de Estudios del Ministerio de Educación [CEM], 2023). En este escenario de vulnerabilidad socioemocional este estudio busca dar a conocer los datos recolectados en torno a la influencia del yoga sobre el desarrollo de habilidades sociemocionales, como la autorregulación, por medio de observaciones que permitirán identificar, evidenciar y analizar si hubo un cambio en la autorregulación. Cabe señalar, además, que esas habilidades se vieron afectadas por el confinamiento producto de la pandemia COVID-19. Sin embargo, aunque el deterioro de la salud mental antecedió a la pandemia, esta agudizó factores estresantes, especialmente en los hogares. El cierre de escuelas y los cambios en la dinámica familiar generaron un aumento del estrés parental (Centro de Estudios Públicos [CEP], 2023), lo que repercutió directamente en el bienestar psicológico infantil. Deolomi y Pisani (2020) sostienen que el estado emocional de los cuidadores influye significativamente en los niños, mientras que Izquierdo, Granese y Maira (2023) afirman que el estrés de padres y cuidadores tuvo un impacto directo en la salud mental de los más pequeños.

Diversos estudios nacionales e internacionales han subrayado la importancia de implementar políticas públicas que promuevan el desarrollo integral de niños, niñas y jóvenes, reconociendo el rol fundamental que cumplen las escuelas en la formación de habilidades para la vida. Debido a este escenario, el Ministerio de Educación de Chile actualizó el currículum nacional incorporando la Política Nacional de Convivencia Educativa y Aprendizaje Socioemocional 2024–2030, la cual propone estrategias pedagógicas que integran el desarrollo de habilidades socioemocionales junto con los contenidos cognitivos (Ministerio de Educación, 2024). Estas habilidades permiten a los estudiantes reconocer y gestionar sus emociones, favoreciendo su desarrollo integral.

La UNESCO también ha enfatizado el rol de las escuelas en la promoción del aprendizaje socioemocional, destacando su relación directa con el rendimiento académico y el bienestar emocional. Según Kuisch Laroche, “la enseñanza de habilidades socioemocionales abre nuevas puertas para nuestros estudiantes, lo que mejora no solo el rendimiento académico, sino también su bienestar emocional e integral” (UNESCO, 2024, p. 3).

Finalmente, se reconoce que la falta de habilidades socioemocionales dificulta la adaptación a diversos contextos, por lo que su enseñanza debe ser transversal y sistemática. Tal como se planteó en el Segundo Congreso Internacional de Ciencias Humanas, enseñar implica involucrar cuerpo, mente y afectos en el proceso de aprendizaje (Ayala, Badillo, Mora & Cortez, 2022).

A partir del impacto emocional que la pandemia generó en niños, niñas y adolescentes, se ha intensificado el interés por fortalecer el aprendizaje socioemocional en el ámbito escolar. Este enfoque se vincula con el concepto de inteligencia emocional, desarrollado por Salovey y Mayer (1990) y difundido ampliamente por Goleman (1996), el cual amplía la visión tradicional de la inteligencia al incorporar la gestión de emociones como parte del desarrollo integral (Antivero, Araya, Castro & Salinas, 2015).

En respuesta a esta necesidad, diversas instituciones educativas han implementado prácticas como el yoga y el mindfulness, orientadas a mejorar la autorregulación, la atención y la autoestima de los estudiantes. Estas estrategias permiten enfrentar el estrés y fomentar una mayor conciencia emocional (Paz, 2012). La evidencia indica que los niños pueden manifestar síntomas depresivos desde edades tempranas, por lo que es fundamental promover habilidades de autorregulación emocional en el contexto escolar (Janzen, Hildebrand, Kaufmann & Saklofske, 2001); Whitebread & Basilio, 2012); Moratalla, Carrasco & Sánchez, 2019).

El yoga, en particular, ha demostrado ser una herramienta eficaz para canalizar la energía, mejorar la concentración y favorecer actitudes más empáticas y menos agresivas. Su práctica regular contribuye al bienestar emocional y al desarrollo de habilidades para la vida (Moratalla et al., 2019). Estudios como el de Román y Sequeira (2017) evidencian que la incorporación de ejercicios de yoga en la rutina escolar mejora el autocontrol, la expresión emocional y la tranquilidad en niños pequeños, lo que refuerza su pertinencia en distintos niveles educativos.

Es importante precisar que el presente estudio se encuentra estructurado en cinco capítulos, los cuales se describen a continuación. El Capítulo I corresponde a la presentación de la investigación: se expone el planteamiento del problema, la pregunta de investigación, así como el objetivo general y los objetivos específicos, los cuales buscan dar respuesta a dicha pregunta. El Capítulo II aborda el marco teórico, donde se presenta el sustento conceptual que fundamenta la investigación. El Capítulo III desarrolla el diseño metodológico, detallando el enfoque, el diseño de investigación, la dimensión temporal, la población y muestra, la contextualización y operacionalización de categorías, así como los instrumentos y técnicas de recolección de datos, el estudio de caso y el análisis de contenido. El Capítulo IV presenta los análisis y resultados obtenidos a partir del trabajo de campo. Finalmente, el Capítulo V está dedicado a la discusión de los resultados, las conclusiones, las proyecciones y las limitaciones del estudio.

## **CAPÍTULO I: PRESENTACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.1 Planteamiento del Problema**

La propagación del COVID-19 generó una crisis sanitaria a nivel mundial que afectó tanto la salud física como emocional de las personas, impactando también a los sistemas familiares. Durante las extensas cuarentenas, las familias debieron convivir e interactuar diariamente en condiciones de confinamiento, lo que intensificó tensiones y desafíos emocionales. En este contexto, el estudio Evidencias N°57 del Centro de Estudios del Ministerio de Educación (CEM) señala que, durante los periodos de cuarentena, niños, niñas y jóvenes en Chile experimentaron sensaciones de malestar, preocupación, miedo, estrés, ansiedad, aburrimiento, tristeza, frustración, agresividad, mal humor, cambios en el apetito y problemas para dormir (Centro de Estudios Mineduc [CEM], 2023, p. 5).

Aunque el deterioro de la salud mental en Chile no comenzó con la pandemia, esta sí intensificó diversos factores que generaron un ambiente estresante y restrictivo, especialmente durante las cuarentenas. Ante lo cual el Centro de Estudios Públicos (CEP, 2023), menciona que, el cierre de escuelas, el confinamiento y los cambios en la dinámica familiar provocaron un aumento del estrés en los hogares. Ante esto, padres y madres se vieron enfrentados al colapso de sus estructuras familiares y obligados a construir una que les permitiera adaptarse a la nueva convivencia interna, para la cual no estaban preparados. Es en este contexto que, Deolomi y Pisani (2020) sostienen que el estado emocional de los cuidadores influye directamente en el bienestar psicológico de los niños. Asimismo, “este estrés de padres y cuidadores tuvo un impacto significativo en la salud mental de los niños más pequeños” (Izquierdo, Granese & Maira, 2023, p. 125).

A partir del impacto que la pandemia generó en las familias y en el sistema escolar, se vuelve evidente la necesidad de implementar políticas públicas que respondan a los desafíos emocionales y sociales que enfrentan los estudiantes,

considerando la cantidad de horas que niños y niñas pasan en los establecimientos educativos. En este contexto post-pandémico, el Ministerio de Educación de Chile actualizó el currículum nacional mediante la incorporación de la Política Nacional de Convivencia Educativa y Aprendizaje Socioemocional 2024–2030. Esta política propone estrategias de enseñanza que no solo abordan contenidos cognitivos, sino que también promueven el desarrollo de habilidades socioemocionales. Dichas habilidades permiten que niños, niñas y adolescentes aprendan a reconocer y gestionar sus emociones de manera consciente y efectiva, favoreciendo así un desarrollo integral de sus capacidades (Ministerio de Educación, 2024).

En consecuencia, y reconociendo el impacto emocional que la pandemia tuvo en niños, niñas y adolescentes, se han impulsado iniciativas que buscan fortalecer el aprendizaje socioemocional desde el ámbito escolar y con apoyo de las familias. Así también, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2024) destacó el rol fundamental que tienen las escuelas en la provisión de oportunidades de aprendizaje integral para todos los niños, niñas y jóvenes. Por ello, enfatizaron que los sistemas educativos deben trabajar las habilidades socioemocionales de manera explícita y sistemática, y considerar lo que sucede en la escuela, con los docentes como clave para la promoción y desarrollo de habilidades.

Además, la UNESCO también, ha publicado durante los últimos años diversos estudios y artículos relacionados con el desarrollo de las habilidades socioemocionales en niños, niñas y adolescentes, estableciendo su directa relación con el rendimiento escolar y el desarrollo de habilidades para la vida, así lo menciona en su estudio, la Directora de la Oficina Regional de la UNESCO para América Latina y el Caribe, Esther Kuisch Laroche. Señalando que “La enseñanza de habilidades socioemocionales abre nuevas puertas para nuestros estudiantes, lo que mejora no solo el rendimiento académico, sino también su bienestar emocional e integral” (UNESCO, 2024)

En consecuencia, se considera que la falta de habilidades socioemocionales afecta la vida cotidiana, dificultando la adaptación a distintos contextos. Por ello, su desarrollo transversal en el ámbito educativo es esencial. Tal como se señaló en el Segundo Congreso Internacional de Ciencias Humanas, enseñar implica involucrar cuerpo, mente y afectos en el proceso de aprendizaje (Ayala, Badillo, Mora & Cortez, 2022).

## **1.2 Justificación de la Investigación**

A partir de los antecedentes expuestos, se reconoce un creciente interés por el desarrollo de habilidades socioemocionales en el ámbito educativo. En relación a esto es que el concepto de inteligencia emocional, introducido por Salovey y Mayer (1990) y popularizado por Goleman (1996), ha sido incorporado progresivamente en el contexto educativo como una herramienta clave para el desarrollo integral de los estudiantes (Antivero, Araya, Castro & Salinas, 2015).

Este concepto "inteligencia emocional" se refiere a la capacidad de percibir, comprender, controlar y razonar las emociones. Conciencia de uno mismo, autogestión, conciencia social y gestión de relaciones son sus cuatro dimensiones principales. En esta misma línea es que las (Anchundia & Vega, 2024). habilidades socioemocionales, como la empatía, la autorregulación, la autoconciencia y las habilidades sociales, son cada vez más importantes en la educación (Aranda Meyer & Luque, 2024). Numerosos estudios han demostrado que el desarrollo de estas competencias está positivamente relacionado con el rendimiento académico, la adaptación a la escuela y el bienestar de los estudiantes (Anchundia & Vega, 2024)

Ante esta necesidad, muchos establecimientos han implementado estrategias como el yoga y el mindfulness para abordar el aprendizaje socioemocional, el control del estrés y la ansiedad. Estas prácticas buscan contrarrestar la falta de motivación, atención y autoestima en los estudiantes. De esta manera el libro Yoga para niños, técnicas, asanas y rutinas señala que "el yoga aumenta en el niño la capacidad de calmarse y enfocarse, además de cultivar la autoestima y la autodisciplina. Muchos

encuentran que, con la práctica regular de yoga, los niños llegan a lograr una mayor conciencia de sus propios pensamientos y emociones” (*Yoga para niños*, 2012).

En este contexto, los docentes también deben asumir un rol activo en la enseñanza de habilidades para enfrentar la incertidumbre y el conflicto. Como afirman Janzen, Hildebrand, Kaufmann y Saklofske (2001), los niños pueden manifestar sentimientos de tristeza e incluso síntomas depresivos. Por ello, es fundamental fomentar la autorregulación desde edades tempranas, como lo indican Whitebread y Basilio (2012), para favorecer el desarrollo general y educativo de los niños (Moratalla, Carrasco & Sánchez, 2019).

El yoga, como disciplina física y mental, contribuye a que los estudiantes enfrenten el estrés, desarrollen herramientas para resolver conflictos y mejoren su concentración (Paz, 2012). Esta práctica se relaciona directamente con la atención y la gestión de situaciones que pueden derivar en violencia. Un niño que se autorregula comprende su entorno con mayor compasión, y el yoga, mediante el juego y la conexión con el presente, lo ayuda a calmarse y enfocarse. La práctica habitual de yoga permite canalizar la energía, fortalecer la autoestima y fomentar la seguridad personal, promoviendo actitudes más sociables, menos agresivas y más espontáneas (Moratalla et al., 2019).

Finalmente, el ánimo, la motivación, el respeto y la moderación son elementos esenciales en la práctica educativa diaria. Incorporar el yoga como experiencia innovadora en el aula contribuye al bienestar emocional, la tranquilidad mental y la liberación de tensiones. Practicado de forma lúdica y constante, el yoga genera una actitud positiva y alegre frente a los desafíos cotidianos, abriendo el camino hacia el autoconocimiento (Moratalla et al., 2019). En esta misma línea, tal como lo evidenciaron Román y Sequeira (2017), la implementación de ejercicios de yoga en la rutina diaria de un jardín infantil permitió observar mejoras significativas en el autocontrol, la tranquilidad y la expresión emocional de los niños, lo que refuerza la pertinencia de explorar estos efectos en otros niveles educativos.

En este marco, y en concordancia con los antecedentes expuestos anteriormente, se justifica el estudio a realizar con niños y niñas de 2° a 3° básico que participan en un taller de yoga en un colegio particular subvencionado de la comuna de Padre Hurtado, en la Región Metropolitana. Cabe destacar que, el establecimiento, cuyo proyecto educativo tiene un enfoque academicista, presenta una población escolar con altos niveles de vulnerabilidad social y económica, además de diversos diagnósticos asociados a la salud mental, por lo que han desarrollado diferentes estrategias e iniciativas para enfrentar los desbordes emocionales de los/las estudiantes y apoyar la gestión pedagógica de los y las profesores/as. En consecuencia, en este contexto, resulta pertinente observar cómo la práctica del yoga puede influir en el desarrollo de habilidades socioemocionales, como la autorregulación en los y las estudiantes.

### **1.3 Pregunta de Investigación**

¿Cómo influye la práctica del yoga en el desarrollo de habilidades socioemocionales, como la autorregulación en niños y niñas de primer ciclo de enseñanza básica?

### **1.4 Objetivo General**

Analizar la posible influencia de la práctica del yoga sobre el desarrollo de habilidades socioemocionales, como la autorregulación en niños y niñas de primer ciclo de enseñanza básica.

### **1.5 Objetivos Específicos**

- Identificar estilos y técnicas del yoga aplicadas al ámbito educativo en primer ciclo.
- Evidenciar el desarrollo de las habilidades socioemocionales, como la autorregulación entre niños y niñas de los 6 a 10 años.

- Analizar la relación entre la práctica de yoga y el desarrollo habilidades socioemocionales en niños y niñas de primer ciclo.

## CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

### 2.1 Yoga

Según el diccionario de la Real Academia Española (2023), Yoga es un conjunto de disciplinas físico-mentales originales de la India, destinadas a conseguir la perfección espiritual y la unión con lo absoluto. Asimismo, el yoga, como disciplina milenaria, ha sido definido de diversas maneras en los textos clásicos de la tradición india. En los Yoga Sūtras de Patañjali, se establece que “el yoga es el cese de las fluctuaciones de la mente” (Yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ, Yoga Sūtra I.2), lo que implica un estado de calma y concentración profunda (Patañjali, 2023). Del mismo modo, el Bhagavad Gītā ofrece una visión complementaria al afirmar que “la ecuanimidad de la mente es yoga” (Samatvam yoga ucyate, Bhagavad Gītā II:48), destacando el equilibrio emocional como clave para la práctica espiritual (Vyasa, s.f.).

Valente y Salvador (2023) indican que el yoga es una práctica contemplativa que, a partir de posturas, control de respiración, atención, relajación y meditación, beneficia el aspecto, emocional, mental, corporal y espiritual. En este sentido, el Haṭha Yoga Pradīpikā define el haṭha yoga como un medio para alcanzar el rāja yoga, ofreciendo una vía accesible para quienes no pueden seguir otros caminos espirituales, mediante la purificación del cuerpo y la mente a través de asanas, pranayama y mudras (Svātmārāma, 2022).

El yoga es también conceptualizado, como un conjunto de técnicas milenarias que se fundamentan en la meditación, la relajación y la respiración. Esta práctica, originaria de la cultura hindú, favorece el control físico y mental en quienes la ejercen de manera sistemática. Su principio mecánico y fisiológico se basa en la combinación de contemplación, éxtasis e inmovilidad absoluta, con el propósito de alcanzar la perfección espiritual y el estado beatífico (Escobar Zurita, Serrano Ávalos, Villavicencio Narváez & Gallegos Murillo, 2019). Por su parte, Iyengar (2012) sostiene que el yoga es una ciencia que libera nuestra mente de la esclavitud del cuerpo y la conduce hacia el alma. Cuando la mente alcanza el alma y se funde

con ella, el alma se ve liberada, permaneciendo a partir de ese momento en paz y beatitud.

Lo que hoy conocemos como yoga abarca una amplia gama de prácticas corporales y diversas interpretaciones sobre su significado. Estas prácticas no han sido simplemente trasladadas de una cultura a otra, sino que han sido reinterpretadas, apropiadas y adaptadas por distintos intermediarios culturales (Hasselle-Newcombe, 2009).

## **2.2 Filosofía del Yoga**

La historia y filosofía del yoga se discuten actualmente entre dos grandes corrientes: el yoga clásico y el yoga posmoderno. No obstante, diversos autores coinciden en dos elementos fundamentales que atraviesan ambas perspectivas: los dārśanas (sistemas filosóficos del pensamiento hindú) y los ocho pasos del yoga, establecidos por Patañjali en los Yoga Sūtras, que constituyen una guía integral para la práctica espiritual y ética del yoga (Gómez Encinas & Ferrández Formoso, 2022). En relación con los dārśanas, el yoga es uno de los seis sistemas fundamentales del pensamiento de la India que se conocen en general como dārśana; los otros cinco dārśana son nyāya, vaiśeṣika, sāmkhya, mīmāṃsā y vedānta. La palabra dārśana deriva de la raíz sánscrita dṛś, que se traduce como “ver”. Como uno de los seis dārśanas, el yoga tiene sus orígenes en los Vedas, los registros más antiguos de la cultura hindú (Desikachar, 1995, p. 5).

Por otro lado, el yoga se divide tradicionalmente en ocho miembros o aspectos, denominados yama, niyama, āsana, prāṇāyāma, pratyāhāra, dhāraṇā, dhyāna y samādhi. Según esta división se puede considerar asimismo que el yoga presenta tres niveles: externo, interno y profundo, o físico, mental y espiritual. De ese modo, los ocho miembros del yoga pueden dividirse en tres grupos. Yama y niyama constituyen las disciplinas éticas sociales e individuales; āsana, prāṇāyāma y pratyāhāra conducen a la evolución del individuo, a la comprensión del sí-mismo; dhāraṇā, dhyāna y samādhi son los efectos del yoga, que proporcionan la experiencia de la visión del alma (Iyengar 2012, p.15)

### **2.3 Principios Éticos del Yoga**

A lo largo del tiempo, se han establecido y perfeccionado criterios fundamentales para la enseñanza del yoga, los cuales han sido progresivamente incorporados por los centros de formación especializados. Esta evolución responde a la necesidad de profesionalizar la disciplina, promoviendo entornos de aprendizaje que se rijan por estándares más rigurosos y coherentes con las demandas contemporáneas.

En relación a lo anterior Iyengar ya había mencionado al respecto el concepto de disciplina ética e indica que, enseñar cuando se practica es ético, pero resulta inmoral cuando los profesores enseñan sin claridad en sus posturas. El yoga no se puede aprender a través de conferencias. El yoga ha de ser enseñado mediante preceptos y su enseñanza implica elementos prácticos (Iyengar, 2015/1971, p. 145). En complemento a esta perspectiva, Desikachar (1995) menciona sobre el rol de un maestro que, si bien, la autoexploración es vital, la guía de un maestro experimentado es invaluable para una alineación correcta, entender las necesidades individuales y mejorar el autodescubrimiento a través de una práctica personalizada. De este modo, la actualización de estos criterios no solo fortalece la calidad pedagógica, sino que también contribuye a una práctica más ética, segura y contextualizada.

En tanto la Yoga Alliance International (2025), organización de yoga fundada en Australia, se dedica a certificar profesores y centros en sus distintos métodos y estilos con grados según la cantidad de horas cursadas. Además, establece un código ético y un código de buenas prácticas, el primero hace referencia a los estándares profesionales sobre políticas y directrices para mejorar los estándares profesionales y la conducta de los profesores y escuelas de yoga, así como el segundo, plantea las responsabilidades de un profesor con sus estudiantes, de los cuales se espera, reflejen los elevados valores morales que promueve esta disciplina.

## 2.4 Tipos de Yoga

Es importante mencionar que en occidente y gran parte del mundo se han popularizado diferentes estilos y prácticas de yoga, las cuales se desprenden del Raja yoga y Hatha yoga. Pero para efectos de este estudio se han establecido 4 tipos de yoga, definidos por Ramayana (2014) como:

**Gnani Yoga:** Es el sendero de la sabiduría que se da durante la meditación fruto de la acción de la gracia Divina y es el yoga del discernimiento que se da luego de la meditación.

**Karma Yoga:** Está encaminado a purificar la mente a través de las acciones nobles y el trabajo diario ofrecido a Dios.

**Raja Yoga:** “Yoga de los 8 pasos” “Raja” significa “rey”. Raja Yoga es el rey de los yogas ya que enlaza a todas las disciplinas del yoga. Combina los métodos del cuerpo con técnicas muy elevadas de meditación para lograr la realización espiritual.

**Hatha Yoga:** Es un auxiliar de los demás yogas, en sánscrito, ha significa sol y ðha significa luna y simboliza las energías prana y apana que circulan por la columna vertebral, en el equilibrio de estas energías se encuentra el secreto de la salud y el vigor del cuerpo.

Como se menciona anteriormente, existen diversos estilos de yoga derivados principalmente del Raja yoga y el Hatha yoga, que se aplican en el trabajo con niños y niñas, como el Yoga Integral, así como también, el Kundalini yoga, una técnica que promueve el bienestar integral y el contacto con la esencia personal. En el yoga infantil, estos elementos se incorporan en un ambiente lúdico y preparado, con técnicas adaptadas a la edad y desarrollo de los niños, respondiendo a sus intereses y necesidades particulares (Burgos & Santa Cruz, 2015).

## 2.5 Técnicas de Yoga

Las estructuras de las técnicas del yoga son claras y aplicables a casi todos los estilos dirigidos a adultos. Estas incluyen posturas (*asanas*), técnicas de respiración (*pranayama*), relajación (*savasana*), concentración (*dharana*) e introspección (*pratyahara*). Cuando se practican de manera continua y sostenida en el tiempo, permiten a los alumnos conectarse con su cuerpo y reconocer su interioridad, propiciando estados de armonía y bienestar (Guerra & Rovetto, 2024).

En tanto, cuando se trata de niños y niñas hay técnicas que deben adaptarse a su edad, cuidando de los ciclos vitales del desarrollo. Respecto a esto Iyengar (2012), menciona, que un niño aborda el yoga de manera muy distinta a un adulto. Al comparar el desarrollo intelectual de ambos, se observa que, aunque el niño no ha alcanzado el nivel cognitivo del adulto, posee una mente más abierta y universal. Además, los niños suelen mostrar mayor rapidez en sus movimientos físicos, lo que influye en cómo experimentan y practican el yoga.

Por otro lado, Kojakovic (2005) entrega un manual con la secuencia de los elementos claves para realizar una clase de yoga para niños, los cuales contemplan etapas y sugerencias sobre algunas posturas cuyos nombres se adaptan, ya que muchas de ellas se pronuncian en sánscrito.

**Meditación:** Comenzar siempre la práctica con una pequeña meditación, de esta forma preparamos la mente y el cuerpo para la clase de yoga. La desconexión y la conexión con uno mismo, son las claves para la concentración en los niños/as.  
Ejemplo: Postura del indio

**Respiración:** Desde el comienzo de la práctica de yoga se pone énfasis en la respiración. Es importante recordarles a los niños que respiren sólo por la nariz (inhalación y exhalación) y que traten de coordinar el movimiento con la respiración.  
Ejemplo: Respiración del globo (manos sobre el estómago), respiración de la mariposa (manos sobre el pecho).

**Posturas:** Las posturas deben ser realizadas “paso a paso”, para que ellos aprendan como se llega a las asanas y luego a desarmarlas. A los niños que hacen yoga no es tan importante exigirles la alineación correcta de la postura, sino que disfruten haciéndolo; no mantener la asana por mucho rato, con solo un par de respiraciones es suficiente. Ejemplos: montaña, árbol, gato, perro, mariposa entre otros.

**Relajación:** Después de haber terminado la secuencia de yoga es vital realizar una relajación, pues con ella además se crea en los niños la costumbre y necesidad de relajar sus cuerpos y mentes. Ejemplo: Flotar sobre la nube.

## 2.6 Beneficios del Yoga

García (2015), menciona y explica algunos beneficios del yoga en niños y niñas en el plano físico, en el plano psíquico y a nivel escolar. Señalando que el objetivo es que logren el dominio físico y psíquico de sí mismos.

- En el plano físico: desarrolla la motricidad y la coordinación de los movimientos corporales desarrolla la musculatura de espalda y abdomen buen mantenimiento de la columna vertebral desarrollo de la caja torácica masaje de los órganos internos flexibilización de las articulaciones estimulación de las funciones vitales (respiración y circulación sanguínea) afinamiento de los sentidos agilidad en la marcha posibilidad de recuperación en caso de fatiga desarrolla el sentido del equilibrio orgánico y psicosomático aprende a establecer una relación entre el cuerpo y la mente.
- En el plano psíquico: calma, distiende y conecta con su vida interior, contribuye a desterrar los miedos nocturnos y el insomnio infantil en el caso de los niños tímidos o con problemas de autoestima, las posturas invertidas y de equilibrio aportan dominio del cuerpo y seguridad en sí mismos.

- A nivel escolar: el niño aprende a controlar la impulsividad y a integrar una disciplina desarrolla la atención, memoria e imaginación aumenta la estimulación y motivación en casos de fracaso escolar, se ha comprobado que el yoga mejora el rendimiento del niño en el colegio, ya que: ayuda a controlar el nerviosismo, reduce la agresividad y aumenta la concentración.

Por otro lado, se debe considerar que la práctica del yoga no solo involucra el cuerpo y su movimiento, sino que también incorpora técnicas de respiración, relajación y meditación (atención plena), las cuales contribuyen al equilibrio entre el sistema nervioso simpático y parasimpático. Esta regulación favorece la disminución de los niveles de estrés y promueve cambios en las conexiones neuronales gracias a la plasticidad cerebral, lo que conlleva a transformaciones físicas, mentales y emocionales en sus practicantes (Gutiérrez Ponce, 2016). En este sentido, diversos estudios han clasificado el yoga como ejercicio físico no convencional, es una práctica milenaria que posee tres componentes esenciales: elongaciones musculares, ejercicios para el control de la respiración y meditación para una intervención mente-cuerpo (Giménez, Olguín & Almirón, 2020).

El yoga también tiene efectos positivos sobre el cerebro, lo que lo convierte en una práctica beneficiosa para la salud integral. Estudios científicos han demostrado que la práctica regular de yoga estimula la neuroplasticidad, favoreciendo el desarrollo de nuevas conexiones neuronales. Además, al mejorar la respiración y aumentar el aporte de oxígeno y nutrientes al cerebro, se potencia la funcionalidad de sus regiones neuronales (Yoga Boadilla, 2023). A partir de lo anterior, según Roger y Civil (2018), a nivel físico las posturas aportan fuerza, equilibrio y flexibilidad. A nivel emocional confianza; y a nivel mental claridad y concentración. A continuación, se describen algunos otros beneficios de la práctica de yoga en niños y niñas que aportan a los distintos niveles.

-Fomentan la consciencia corporal y los buenos hábitos posturales.

- Aportan coordinación, alineación, equilibrio y estabilidad.
- Estiran, tonifican, refuerzan y flexibilizan la musculatura, los tendones y las articulaciones.
- Mantienen en un buen estado la salud de los órganos internos, glándulas y nervios y el equilibrio fisiológico.
- Mejoran la circulación sanguínea y eliminan toxinas.
- Desarrollan la capacidad pulmonar.
- Fomentan la confianza y la autoestima, la valentía y la tolerancia.
- Mejoran la atención, concentración y las capacidades cognitivas.
- Fomentan la apertura, la flexibilidad y la calma mental.
- Desarrollan la imaginación y la creatividad.

## **2.7 Emoción**

Para el neurocientífico español Francisco Mora, “la emoción es ese motor que todos llevamos dentro. Una energía codificada en ciertos circuitos neuronales localizados en zonas profundas de nuestro cerebro (en el sistema límbico) que nos mueve y nos empuja “a vivir” (Cedeño, Ibarra; Galarza, Verdesoto, Gómez, 2022). En concordancia con lo anterior, Goleman, explica la emoción como un tipo de tendencia a la acción que se dota de sentimientos, pensamientos, estados biológicos y psicológicos que lo caracterizan. Además, afirma la existencia de emociones primarias o centrales como lo son: Ira, Tristeza, Miedo, Alegría, Amor, Sorpresa, Aversión y Venganza, de las cuales se desprenden las demás variaciones (Antivero, Araya, Castro & Salinas, 2015).

Por otro lado, Goleman (1996) también menciona en su libro sobre la inteligencia emocional, que las conexiones existentes entre la amígdala y las estructuras límbicas relacionadas con ella y el neocórtex constituyen el centro de gravedad de las luchas y de los tratados de cooperación existentes entre el corazón y la cabeza, entre los pensamientos y los sentimientos. Esta vía nerviosa, en suma, explicaría el motivo por el cual la emoción es algo tan fundamental para pensar eficazmente,

tanto para tomar decisiones inteligentes como para permitirnos simplemente pensar con claridad.

Son varias las formas de entender y conceptualizar una emoción, algunos la definen, como un modo de relación entre lo interno y lo externo, de internalización y externalización unidos por una energía que es una disposición de actuar (Casassus, 2009). En esta misma línea, en Chile, el científico Humberto Maturana, postula que las emociones son mucho más que solo un aspecto a considerar para explicar las acciones humanas (Maturana, 1990, 1992). Sostiene que las emociones son disposiciones corporales dinámicas que están en la base de las acciones y que toda acción humana se funda en una emoción (Ibáñez, 2002).

## **2.8 Desarrollo Socioemocional**

Desde un enfoque teórico, el desarrollo de habilidades socioemocionales se sustenta en modelos como el de aprendizaje social de Bandura (Rodríguez-Rey & Cantero-García, 2020) y el de inteligencia emocional de Goleman (2022). Estos marcos conceptuales enfatizan la importancia de factores contextuales, interpersonales y de autorregulación en la configuración y el despliegue de competencias emocionales y sociales (Anchundia & Vega, 2024). En este sentido, Guerra y Rovetto (2020) se refieren al concepto de desarrollo emocional como el proceso en el cual el individuo aprende paulatinamente a conocer, regular y gestionar sus propias emociones, así como a reconocer y sintonizar con las de los demás, a relacionarse adecuadamente con ellos y a adquirir determinadas habilidades y competencias sociales. Estas últimas van desde la empatía, la capacidad de motivar a otros y de motivarse a uno mismo, la capacidad de ejercer liderazgo, desarrollar autoconfianza, regular apropiadamente la vida emocional, hasta aprender a conocer y conocerse, entre muchas otras.

Hablar de habilidades socioemocionales, es hablar de habilidades no-cognitivas que repercuten decididamente en los esfuerzos que se realizan para la materialización de metas, así como, para el ejercicio de relaciones sociales saludables y por supuesto, para la toma inteligente de decisiones (Cedeño, Ibarra;

Galarza, Verdesoto & Gómez, 2022). En este contexto, en niños y niñas entre los 4 y 11 años el desarrollo socioemocional comienza, desde reconocer sus cualidades y limitaciones, sus emociones y sentimientos, a la vez que desarrolla la capacidad de expresarlos sin dañar a otros. Esto favorece su autoconocimiento y autoestima, como también sus habilidades para relacionarse con las demás personas (UNICEF, 2015). De acuerdo con lo anterior, para fomentar un desarrollo socioemocional, hay que comprender que, son capacidades que permiten a las personas regular sus emociones, pensamientos y comportamiento, jugando un rol importante en cómo se perciben a sí mismas y en el modo de relacionarse con otros y otras (DIA, 2023).

## **2.9 Autorregulación**

El término autorregulación es usado por muchos investigadores en forma indistinta con los términos autocontrol, obediencia, autodisciplina, automonitoreo, resolución de problemas, control de la conducta, conducta dirigida a metas, control de impulsos, posponer la gratificación, fuerza de voluntad, agencia y función ejecutiva (Muñoz, 2018). En relación con lo anterior, Whitebread y Basilio (2012) enfatizan el aspecto socioemocional de la autorregulación referida a la habilidad de controlar y modular emociones (negativas o positivas) de formas cada vez más complejas, acorde a reglas sociales. Agregan a ello que comprende la habilidad de adaptación a situaciones nuevas, inhibir conductas que se perciben contextualmente inapropiadas y privilegiar comportamientos socialmente esperados (Enipane 2019).

Mientras que desde la investigación en psicología educativa se concibe a la autorregulación del aprendizaje como un conjunto de procesos psicológicos por los cuales las personas gobiernan sistémicamente sus propios pensamientos, sentimientos y acciones para alcanzar sus objetivos en situaciones académicas (Ronqui, Sánchez & Trías, 2021). Por su parte, en algunos estudios realizados, sobre la regulación emocional, como los de McClelland y sus colegas (2013, 2015), sostienen que esta depende de la coordinación de diversos procesos durante el desarrollo de la persona, que incluye el componente biológico, social, emocional,

cognitivo y conductual, componentes que interactúan articuladamente con sentido de adaptación al contexto sociocultural correspondiente (García & Niño, 2023).

### **2.10 Yoga, Educación y Desarrollo Sociemocional**

A continuación, se presenta una revisión de la literatura que expone diversas perspectivas teóricas y conceptuales provenientes de estudios e investigaciones que identifican elementos comunes entre la práctica del yoga, la educación y el desarrollo socioemocional. Asimismo, se destaca su influencia en el fortalecimiento de la autorregulación, tanto en el entorno familiar como en el contexto educativo.

Un resultado de las investigaciones citadas sobre la realización de ejercicios de yoga, ha sido su crecimiento como opción social, recreativa y terapéutica. Diversos estudios muestran la creciente aceptación de la población hacia su práctica, sobre todo basada en las ventajas antes mencionadas y en los efectos beneficiosos que han sido reportados con su realización (Escobar, Serrano, Villavicencio & Gallegos, 2019). En esta misma dirección, Bendriss (2015) defiende que el yoga es una metodología o conjunto de técnicas de desarrollo interior, cuyo objetivo es lograr la plena realización del ser humano y a través de esta metodología los niños aprenden a gestionar sus emociones, a mejorar su concentración, a liberarse de conflictos y de complejos, a incrementar sus actitudes positivas, a incrementar la interacción con los demás, a estimular su creatividad y a adquirir saludables hábitos corporales (Moratalla, Carrasco y Sánchez, 2019).

Mientras que la evidencia del aporte del Yoga en el proceso escolar en occidente se remonta a la década de los 90, con los franceses Michelin Flak, profesora e investigadora en Ciencias de la Educación y Jacques de Coulon, director del liceo de Friburgo, quienes desde su rol como educadores y profesores de yoga introducen con mucho éxito el yoga en el aula en Europa y que hoy trasciende dichas fronteras, llegando hasta Chile (Cristi, Esparza y Espinosa, 2019). De manera consecuente, la tendencia a difundir e institucionalizar la práctica en niños se observa nítidamente ahora, ya que han nacido y se multiplican progresivamente los centros y lugares donde se ofrece, especialmente, yoga para niños. En colegios

municipales (públicos) en las comunas de Pudahuel, Peñaflores y Malloco, entre otras en Santiago, y en Quilpué en la V región se ha incorporado el yoga dentro del plan de estudios. También se ha incorporado como actividad complementaria en los jardines infantiles para niños de 3 a 6 años de edad (Lizama, 2015).

Además, en Chile existen experiencias en los colegios Nuevo Arlequín y Escuela de Lenguaje Manquemapu de Maipú, en donde desde hace más de 10 años se practican técnicas de Kundalini Yoga de forma permanente con los estudiantes. En el colegio American Academy de San Bernardo en una experiencia de 7 años y así también en experiencias más recientes en el Colegio Manquemavida de Santa Cruz y Alborada de Puente Alto, entre varios otros, la percepción docente en torno a la incorporación de estas estrategias en la sala de clases es muy positiva y los profesores afirman que son múltiples los beneficios experimentados por los estudiantes. Las conductas positivas que ellos describen hablan de mejoras en la autorregulación en la sala de clases, la atención y concentración, conquista de mejores hábitos respiratorios, una actitud más relajada y mayor conocimiento de sí mismos (Cristi, Esparza y Espinosa, 2019).

El yoga se lleva a cabo a través del juego lúdico que relaciona a los niños y niñas con un entorno cercano. Es así como la evidencia empírica ha puesto de relieve que el juego permite al niño desarrollar su pensamiento, satisfacer necesidades, explorar y descubrir el goce de crear, elaborar experiencias, expresar y controlar emociones, ampliar los horizontes de sí mismo, aprender a cooperar, por lo que se puede afirmar que estimular la actividad lúdica positiva, simbólica, constructiva y cooperativa en contextos escolares es sinónimo de potenciar el desarrollo infantil (Coronel 2023). En concordancia con lo expuesto, en un estudio realizado en la ciudad de Rosario, Argentina, denominado "Yoga en la escuela. Una experiencia en la ciudad de Rosario", se fueron midiendo competencias emocionales evaluadas mediante el Test de Sterrett, el cual se divide en módulos de análisis de seis de ellas: 1) autoconfianza, 2) autoconocimiento, 3) autocontrol, 4) empatía, 5) motivación y 6) competencias sociales. En cuanto a la regulación emocional y al

comportamiento general de los estudiantes en el aula, las autoridades de la escuela remarcaron que “el yoga fomentó en sus alumnos un estado de calma, tranquilidad y reflexión” (Guerra y Rovetto, 2020).

Otras investigaciones indican que se apuesta por las prácticas de yoga ya que además de ser una disciplina que desde el punto de vista emocional está científicamente demostrado que ayuda al equilibrio, al autocontrol (Sharma, Yadava & Hooda, 2005), a la autoaceptación y la autocomprensión (Baer, 2003), es decir; a la autorregulación emocional, comporta también un elemento que tiene que ver con la práctica física, puesto que indudablemente el yoga tiene potencial para mejorarla (García, 2019)

Otro ámbito en el que se ha aplicado el yoga con resultados interesantes y prometedores es en la educación. Una de las vertientes de esta aplicación en el área infantil se denomina Yoga Educativo y se realiza en Río de Janeiro, involucrando, además de psicomotricidad, yoga de la risa, meditaciones dinámicas y técnicas de relajación. Mientras tanto, un proyecto de la Unesp enseña yoga a niños de escuelas municipales de Baurul, y hay noticias de otras escuelas que utilizan el yoga y la meditación para aumentar la concentración de sus alumnos, como recurso para intentar controlar artificialmente la agitación de los niños en las escuelas, sin medicalización (Siegel y Leopardi, 2020).

Moratalla, Carrasco y Sánchez (2019) enfatizan en su estudio sobre el yoga: estrategia para la mejora de la convivencia y de la participación activa en la vida social de la institución educativa en la etapa de educación inicial, que existen ciertos aspectos a tener presentes y que pueden obstaculizar la implementación de esta metodología, como en este caso, que el aula tenía demasiados estímulos visuales, lo que facilitaba la distracción de los estudiantes de educación Inicial, por lo que se tuvo que redecorar y minimizar esos estímulos. Otra dificultad es que suele haber un solo docente para la práctica del yoga, siendo complicado estar dirigiendo a los

estudiantes cuando ellos necesitan observar e imitar al docente que debe hacer los ejercicios al mismo tiempo como ejemplo.

En un estudio de Eggleston (2015) se examinó la relación del yoga en el estrés percibido y la autoestima de los adolescentes que son precedentes para el éxito académico. Participaron 20 estudiantes de séptimo grado (12-13 años de edad) en un programa de yoga una vez a la semana de duración 30 minutos por todo el año académico (36 semanas). Los resultados obtenidos fueron que los estudiantes que practicaron yoga por un año académico mejoraron su autoestima con el tiempo y también pudieron sentirse más relajados, tranquilos y menos estresados (Pizarro, 2023).

### **2.11 Desarrollo Socioemocional y Autorregulación**

Desde una perspectiva ministerial, el Currículo Nacional a través de las Bases curriculares (2024) de la asignatura de Orientación, plantea en su eje crecimiento personal que el desarrollo emocional intenciona la capacidad de contactarse consigo mismo y con los demás mediante de la comprensión y comunicación de los propios sentimientos y emociones, como de aquellas vivenciadas por otras personas. A su vez, los objetivos de esta área promueven que los alumnos comprendan la influencia de las emociones en sus ideas, comportamiento y relaciones, y que logren desarrollar la capacidad de integrarlas en función del desarrollo personal y la relación con los demás.

El manejo de estrategias para generar niveles mayores de autorregulación en los estudiantes cobra cada vez mayor importancia, tanto así que en estudios realizados en Estados Unidos y Costa Rica se ha demostrado que la comunidad educativa: directores, docentes, padres y madres de familia, e incluso los mismos estudiantes, consideran que la disciplina es uno de los aspectos que genera la más alta preocupación al interior de las escuelas (Cristi, Esparza y Espinosa,2019)

La educación emocional hoy en día representa un eje transversal dentro del aprendizaje escolar, con resultados satisfactorios que permiten a las y los estudiantes adquirir destrezas básicas en tareas escolares, control y comprensión de sus emociones. Peña (2021) comenta, que es un proceso educativo, continuo y permanente que procura la autorregulación de las emociones y construcción integral del ser humano. Además, dentro de esta fase se puede trabajar la conciencia emocional, inteligencia emocional, regulación emocional y competencias socioemocionales. Por ello, UNICEF (2021) menciona que, dentro del proceso escolar, la educación emocional es clave para resolver los problemas, admitir responsabilidad, desenvolvimiento de relaciones sociales afectivas y académicas (Valente y Salvador, 2023).

Un estudio realizado en Chile corroboró, en estudiantes chilenos de cuarto básico, lo descrito en la literatura internacional respecto a que la autorregulación conductual se asocia a un mejor rendimiento académico (*Weis, Trommsdorff, & Muñoz, 2016*). Por lo tanto, comprender el proceso de autorregulación en estudiantes de primer ciclo básico permitirá, por un lado, identificar los elementos relevantes para apoyar la obtención de un mejor rendimiento académico; y, por otro, considerar la autorregulación como un proceso clave en la conformación de la personalidad de niños y niñas, particularmente en relación con las metas que estos van estableciendo para sí mismos (Muñoz, 2018). En esta misma línea, la investigación realizada por Chernyshenko y sus colegas (2018) resalta la importancia de trabajar habilidades socioemocionales desde la niñez, pues en esta etapa se presentan muchos cambios a nivel biológico, psicológico y social. El abordaje integral desde la primera infancia podría tener un mayor impacto positivo en relaciones sociales asertivas (García y Niño, 2023).

## **CAPÍTULO III: DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN**

### **3.1 Tipo de Investigación**

La estructura del estudio se enmarca dentro del paradigma interpretativo, el cual permite comprender los procesos e interacciones observables del sujeto desde su propia perspectiva y en relación con el entorno en el que se desenvuelve. Este enfoque, de carácter cualitativo, busca profundizar en la investigación mediante diseños abiertos y emergentes, orientados a la globalidad y contextualización (Ricoy, 2006). En este sentido, dicho paradigma posibilita contrastar las posturas derivadas de las experiencias obtenidas en la relación entre la práctica del yoga y el desarrollo de habilidades socioemocionales, elementos que inciden en la capacidad del sujeto para experimentar variables como la autorregulación.

### **3.2 Enfoque de la Investigación**

El estudio se desarrolló a través un enfoque cualitativo, este enfoque requiere un tratamiento estructurado de los datos, que permita comprender en profundidad las experiencias y significados construidos por los participantes. Como señalan Goetz y Le Compte (1981), el análisis de la información debe abordarse de manera sistemática, con el propósito de generar constructos y establecer relaciones entre ellos. En esta línea, la metodología cualitativa se constituye en una vía coherente para alcanzar procesos de teorización fundamentados en la experiencia (Osses, Sánchez & Ibáñez, 2006).

### **3.3 Diseño Metodológico**

El método constituye una estrategia integral para abordar el análisis de un problema, la cual debe ser coherente con su definición teórica y los objetivos de investigación (Canales, Alvarado & Pineda, 1994). Este estudio tiene un diseño de estudio de caso, centrado en observaciones participantes, entrevistas semiestructuradas y focus group, realizados durante un taller de yoga dirigido a estudiantes de segundo y tercero básico, impartido en un colegio particular

subvencionado de la comuna de Padre Hurtado, Región Metropolitana. El taller tuvo una duración de 8 semanas, donde se implementaron 16 clases de yoga para niños y niñas, impartidas por la docente a cargo de 3° básico. Las clases se realizaron 2 veces por semana con una metodología interactiva que utilizaba cartas, dados y ruletas de posturas, además de cuentos yoguis. Cada una tuvo duración aproximada de 45 minutos entre los meses de septiembre y noviembre del presente año.

### 3.4 Población y Muestra

#### 3.4.1 Población

Canales, Alvarado y Pineda (1994) definen la población o “universo” como el conjunto de individuos u objetos sobre los que se desea obtener información en una investigación. En el presente estudio, la población está conformada por estudiantes de 2° y 3° básico de un Colegio Particular Subvencionado (gratuito), ubicado en la comuna de Padre Hurtado, Región Metropolitana.

#### 3.4.2 Muestra

La muestra, entendida como un subgrupo representativo de la población del cual se recolectan los datos, debe reflejar las características del universo definido (Hernández, Fernández & Baptista, 2014). En este estudio, se trata de una muestra no probabilística e intencional, compuesta 13 estudiantes; 4 mujeres y 9 hombres. Además de 5 padres y/o apoderados/as y 2 profesoras.

**Tabla N°1:** *Muestra del estudio de estudiantes*

Estudiantes	Sexo	Edad	Curso
Estudiante 1	Femenino	7 años	2° año básico
Estudiante 2	Femenino	9 años	3° año básico
Estudiante3	Femenino	8 años	3° año básico
Estudiante 4	Femenino	8 años	3° año básico
Estudiante 5	Masculino	7 años	2° año básico

Estudiante 6	Masculino	7 años	2° año básico
Estudiante 7	Masculino	7 años	2° año básico
Estudiante 8	Masculino	8 años	2° año básico
Estudiante 9	Masculino	7 años	2° año básico
Estudiante 10	Masculino	7 años	2° año básico
Estudiante 11	Masculino	8 años	3° año básico
Estudiante 12	Masculino	8 años	2° año básico
Estudiante 13	Masculino	9 años	3° año básico

FUENTE: Elaboración propia

**Tabla N° 2:** *Muestra de apoderados/as*

Apoderados/as	Parentesco	Sexo	Curso
Apoderada 1	Mamá	Femenino	3° año básico
Apoderada 2	Papá	Masculino	2° año básico
Apoderada 3	Mamá	Femenino	2° año básico
Apoderado 4	Mamá	Femenino	2° año básico
Apoderado 5	Mamá	Femenino	3° año básico

FUENTE: Elaboración propia

**Tabla N° 3:** *Muestra del estudio de profesoras*

Profesoras	Sexo	Curso	Años de ejercicio
Profesora 1	Femenino	2° año básico	11 años
Profesora 2	Femenino	3° año básico	18 años

FUENTE: Elaboración propia

### 3.5 Conceptualización y Operacionalización de Categorías

Como bien indica Flick (2007) la observación debe también atravesar un proceso de hacerse cada vez más concreta y concentrada en los aspectos que son esenciales para las preguntas de investigación. Por ello es que establecer una ruta que guíe el proceso de recolección de datos va a permitir que conforme avanza la

inducción podemos ir generando listados de elementos que no podemos dejar fuera y unidades que deben analizarse (Hernández. Fernández y Baptista, 2014).

Para efecto de este estudio es que se han establecido 5 categorías a priori, que dan soporte y van en la línea significativa de la variable a observar, como en este caso la “autorregulación”.

### **3.5.1 Autoestima**

El término autoestima se refiere al sentimiento que surge en el sujeto, como una valoración propia que acompaña a la percepción de sí mismo, en un acto combinado de conocimiento y afectación, forma activa en el cual se incorporan elementos afectivos consecuentes de estima o rechazo (Aguilera y Bolgeri, 2021)

### **3.5.2 Atención**

Es un proceso selectivo de toda la información que el ser humano necesita para la consolidación programática legible y su control adecuado en el curso de este mismo (González y Lagos, 2022).

### **3.5.3 Control Emocional**

Es un proceso dinámico que involucra las dimensiones de reactividad y control que temporalmente se alternan y constituyen un importante mediador en las relaciones interpersonales y en el ajuste socioemocional a lo largo de la vida (Fayne, García, Montero y Valencia, 2013).

### **3.5.4 Conciencia Social**

Corresponde a la capacidad de tomar diferentes perspectivas, sentir empatía por los demás, apreciar la diversidad y comprender normas sociales y culturales, aspectos fundamentales para el desarrollo de la competencia social en el ámbito escolar (Unidad de Currículum y Evaluación [UCE], 2022).

### **3.5.5 Flexibilidad Cognitiva**

Se refiere a la habilidad para adaptar nuestros pensamientos y conductas en situaciones cambiantes y lograr darnos cuenta de que si algo no está resultando como se espera o dejó de funcionar, podemos reajustar nuestra conducta y pensamientos para lograr el objetivo propuesto y, así, lograr adaptarnos al entorno y a nuevas situaciones que lo demanden (Bernal-Ruiz, Torres Pérez, Cárdenas Tapia, Riveros Farías, Vilches Carvajal, Farías Hurtubia, & Quintana López, 2021).

## **3.6 Instrumentos y Técnicas de Recolección de Datos**

Para la recolección de los datos se realizaron, observaciones participantes, entrevistas semiestructuradas y un focus group. Estas técnicas se aplicaron posterior a la entrega de autorización y consentimiento informado.

### **3.6.1 Observación Participante**

La observación participante constituye el eje vertebrador del trabajo de campo a partir del cual se lleva a cabo la construcción del trabajo etnográfico. Si bien existen diversas técnicas de observación, la llamada “observación participante” (OP) supone un tipo de propuesta en la cual intervienen distintas técnicas y métodos, vinculados tanto con formas de observación, modalidades de interacción, como tipos de entrevistas (Vasilachis 2006).

### **3.6.2 Focus Group**

Los grupos de enfoque (focus group) se utilizan en la investigación cualitativa en todos los campos del conocimiento. Según Hernández, Fernández y Baptista (2014), en los grupos de enfoque existe un interés por parte del investigador por cómo los individuos forman un esquema o perspectiva de un problema a través de la interacción. También algunos autores los consideran como una especie de entrevistas grupales, las cuales consisten en reuniones de grupos pequeños o medianos (3 a 10 personas), en las cuales los participantes conversan a profundidad en torno a uno o varios temas en un ambiente relajado e informal bajo la conducción de un especialista en dinámicas grupales.

**Tabla N°4:** *Lineamientos focus group*

<b>Componentes</b>	<b>Descripción</b>
Objetivo general	Analizar la posible influencia de la práctica del yoga sobre el desarrollo de habilidades socioemocionales, como la autorregulación en niños y niñas de primer ciclo de enseñanza básica.
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"><li>- Identificar estilos y técnicas del yoga aplicadas al ámbito educativo en primer ciclo.</li><li>- Evidenciar el desarrollo de las habilidades socioemocionales, como la autorregulación entre niños y niñas de los 6 a 10 años.</li><li>- Analizar la relación entre la práctica de yoga y el desarrollo habilidades socioemocionales en niños y niñas de primer ciclo.</li></ul>
Participantes	8 estudiantes de 2° y 3° año básico
Duración	30 minutos
Modalidad	Presencial
Categorías de análisis	Autoestima, atención, conciencia social, conciencia emocional, flexibilidad cognitiva.
Preguntas	15 preguntas, 3 por categoría
Tipo de análisis	Análisis contenido

FUENTE: Elaboración propia

### 3.6.3 Entrevistas

Se define como una reunión para conversar e intercambiar información entre una persona (el entrevistador) y otra (el entrevistado) u otras (entrevistados). En la entrevista, a través de las preguntas y respuestas se logra una comunicación y la construcción conjunta de significados respecto a un tema (Janesick, 1998).

Las entrevistas se dividen en estructuradas, semiestructuradas y no estructuradas o abiertas (Ryen, 2013; y Grinnell y Unrau, 2011). Regularmente en la investigación cualitativa, las primeras entrevistas son abiertas y de tipo “piloto”, y van estructurándose conforme avanza el trabajo de campo. Regularmente el propio investigador conduce las entrevistas (Hernández Fernández y Baptista, 2014)

**Tabla N° 5:** *Lineamientos entrevistas apoderado/as y profesoras*

Componentes	Descripción
Objetivo general	Analizar la posible influencia de la práctica del yoga sobre el desarrollo de habilidades socioemocionales, como la autorregulación en niños y niñas de primer ciclo de enseñanza básica.
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"><li>- Identificar estilos y técnicas del yoga aplicadas al ámbito educativo en primer ciclo.</li><li>- Evidenciar el desarrollo de las habilidades socioemocionales, como la autorregulación entre niños y niñas de los 6 a 10 años.</li><li>- Analizar la relación entre la práctica de yoga y el desarrollo habilidades socioemocionales en niños y niñas de primer ciclo.</li></ul>
Participantes	2 Profesoras y 5 apoderados/as
Duración	20 a 30 minutos

Modalidad	Telemática
Categorías de análisis	Autoestima, atención, conciencia social, conciencia emocional, flexibilidad cognitiva.
Preguntas	15 preguntas, 3 por categoría + 3 de cierre
Tipo de análisis	Análisis de contenido

FUENTE: elaboración propia

### 3.7 Análisis de Contenido

Es importante comprender que por análisis de datos cualitativos se entiende el proceso mediante el cual se organiza y manipula la información recogida por los investigadores para establecer relaciones, interpretar, extraer significados y conclusiones (Rodríguez, Lorenzo y Herrera, 2005).

Con el fin de organizar los datos obtenidos a través de las técnicas antes mencionadas, es que se estableció una ruta de categorización con criterios e indicadores en relación a los objetivos del estudio y sus variables, utilizando las categorías a priori y las categorías emergentes conducentes a un análisis que posteriormente permitió entregar resultados claros y elaborar conclusiones en torno al objeto de estudio.

## **CAPÍTULO IV: ANÁLISIS Y RESULTADO**

### **4.1 Análisis**

A continuación, se presentan los análisis de la investigación los cuales se llevaron a cabo a través del análisis de contenido. El detalle completo se encuentra en los anexos. Para el análisis de los datos, se realizaron tres tablas (matrices): en la primera tabla, se encuentran los análisis del Focus Group con estudiantes de 2° y 3° año básico; en la segunda tabla, se encuentran los análisis de las Entrevistas Semiestructuras con apoderadas/as de ambos cursos; en la tercera tabla, se encuentran los análisis de las Entrevistas Semiestructurada con las profesoras jefes de los respectivos cursos. Se utilizaron categorías preliminares, las cuales sirvieron como punto inicial. De estas categorías surgieron conceptos que representaron ideas claves, permitiendo clasificar la información, dando paso a las categorías emergentes que buscan comprender y enriquecer la temática estudiada.

Tabla N° 6: Matriz de análisis Focus Group

Categoría preliminar	E 1	E 2	E 3	E 4	E 5	E 6	E 7	E 12	Concepto	Categoría emergente
Autoestima	<p>1.- "Bien y estoy feliz."</p> <p>2.- "El cactus."</p> <p>3.- "No pasa nada."</p>	<p>1.- "Bien"</p> <p>2.- "El cactus, porque me gusta pararme en un pie."</p> <p>3.- "Intentarlo otra vez."</p>	<p>1. "Bien y un poco feliz."</p> <p>2.- "La del niño, ay me relaja mucho."</p> <p>3.- "No me pasa nada."</p>	<p>1.- "Bien"</p> <p>2.- "El árbol, porque tengo que hacer equilibrio."</p> <p>3.- "La hago de nuevo."</p>	<p>1.- "Feliz"</p> <p>2.- "La serpiente, porque me relaja."</p> <p>3.- "No, nada."</p>	<p>1.- "Excelente"</p> <p>2.- "El gusano, es que no me acuerdo."</p> <p>3.- "Nada"</p>	<p>1.- "Bien y también feliz."</p> <p>2.- "Porque me encanta y me encanta hacer yoga. La gelatina."</p> <p>3.- "Tampoco me pasa nada."</p>	<p>1.- "Bien y no siento nada."</p> <p>2.- "El indio, porque me gusta mucho."</p> <p>3.- "Me costó un poquito y no me pasa nada si no me sale bien."</p>	<p>Bien Feliz El cactus Me gusta Pararme en un pie El niño Me relaja mucho El árbol Hacer equilibrio La serpiente El gusano Porque me encanta y me encanta hacer yoga. La gelatina El indio Me gusta mucho -Nada No pasa nada. Intentarlo otra vez. La hago de nuevo</p>	<p>Bienestar y Felicidad</p> <p>Gusto por la relajación</p> <p>Posturas de equilibrio</p> <p>Intentarlo otra vez</p>
Atención	<p>4.- "Nada"</p>	<p>4.- "Mirar un punto fijo"</p>	<p>4.- "Las posturas"</p>	<p>4.- "mmm..., cerrar los ojos."</p>	<p>4.- "Acostarme"</p>	<p>4.- "aaa..., ver un punto fijo."</p>	<p>4.- "Nada"</p>	<p>4.- "Mirar un punto fijo."</p>	<p>Nada Mirar un punto fijo Las posturas</p>	<p>Mirar un punto fijo</p> <p>Acostado</p>

	<p>5.- "Me pongo acostada."</p> <p>6.- "El cactus."</p>	<p>5.- "Volver a hacer la postura que estaba haciendo."</p> <p>6.- "El niño"</p>	<p>5.- "Nada"</p> <p>6.- "La del niño"</p>	<p>5.- "No sé, hacer" otra postura, la del árbol</p> <p>6.- "El niño"</p>	<p>5.- "Nada"</p> <p>6.- "El árbol"</p>	<p>5.- "Acostame"</p> <p>6.- "Aaa.., la serpiente"</p>	<p>5.- "Me acuesto"</p> <p>6.- "La gelatina"</p>	<p>5.- "Me acuesto"</p> <p>6.- "El indio"</p>	<p>Cerrar los ojos</p> <p>Acostarme</p> <p>Ver un punto fijo</p> <p>Acostado</p> <p>Volver a hacer la postura</p> <p>No sé, hacer otra postura</p> <p>Me acuesto</p> <p>El cactus</p> <p>El niño El árbol</p> <p>La serpiente</p> <p>La gelatina</p> <p>El indio</p>	<p>Postura del niño</p>
<p>Conciencia social</p>	<p>7.- "Bien/bien"</p> <p>8.- "No, sí en las normales"</p> <p>9.- "Eee, lo acompaño."</p>	<p>7.- Bien/no tan bien</p> <p>8.- "Si a la E3 en las dos."</p> <p>9.- "Le digo a la profesora"</p>	<p>7.- "Bien, /no tan bien."</p> <p>8.- "No/sí en las normales"</p> <p>9.- "Ah?, lo vigilo y me siento un poco mal."</p>	<p>7.- "Bien/ y bien."</p> <p>8.- "A una compañera."</p> <p>9.- "La abrazo y luego doy su espacio."</p>	<p>7.- "Bien/ y también"</p> <p>8.- "A realizar una postura y también."</p> <p>9.- "Me paro a decirle a la profesora que pasó eso."</p>	<p>7.- "Bien/también."</p> <p>8.- "No /no tampoco"</p> <p>9.- "Le doy el espacio."</p>	<p>7.- "Bien/bien."</p> <p>8.- "No, sí en las normales"</p> <p>9.- "Lo acompaño."</p>	<p>7.- "Bien"</p> <p>8.- "Sí, en las normales"</p> <p>9.- "Bien, su espacio se lo doy."</p>	<p>Bien</p> <p>No, en las normales</p> <p>Sí en las normales</p> <p>Compañera</p> <p>Realizar una postura</p> <p>Lo acompaño</p> <p>Le digo a la profesora</p> <p>Lo vigilo</p> <p>La abrazo Le doy espacio</p> <p>Me paro a decirle a la profesora</p> <p>Su espacio se lo doy</p>	<p>-Bienestar social</p> <p>-Clases normales</p> <p>Compañía y espacio personal</p>

<p><b>Conciencia emocional</b></p>	<p>10.- "Bien, sí"</p> <p>11.- "Me quedo a un lado de la sala"</p> <p>12.- "El niño."</p>	<p>10.- Bien/un poco cansada después de las clases"</p> <p>11.- "Nada/nada."</p> <p>12.- El indio porque me hace bien</p>	<p>10.- "Bien un poco cansada de estar en posturas."</p> <p>11.- "Me pongo así, sobre la mesa (cabeza sobre los brazos apoyado en la mesa) y en el yoga también."</p> <p>12.- "La del niño."</p>	<p>10.- "Bien/igual"</p> <p>11.- "aaa nada."</p> <p>12.- "El árbol, porque me estiro mucho"</p>	<p>10.- "Emocionado /normal"</p> <p>11.- "Me quedo sentado así (apoya su cabeza sobre los brazos) / También."</p> <p>12.- "El gusanito."</p>	<p>10.- "Bien/aaa también."</p> <p>11.- "Eee aaa, nada/eee, sí, aaa."</p> <p>12.- "El del niño"</p>	<p>10.- "Bien/Bien"</p> <p>11.- "Así (apoya su cabeza sobre los brazos, sentado en el suelo con las piernas flectadas y los brazos apoyados sobre las rodillas)"</p> <p>12.- "La gelatina es la mejor"</p>	<p>10.- Bien/Si</p> <p>11.- "No hago nada/nada."</p> <p>12.- "La gelatina"</p>	<p>Bien Cansada Emocionado</p> <p>Me quedo a un lado Nada Cabeza sobre los brazos apoyado en la mesa Apoyo la cabeza sobre los brazos.</p> <p>El niño El indio El árbol El gusanito La gelatina</p>	<p>Estado de ánimo</p> <p>Ajustes de postura</p> <p>Posturas que hacen sentir mejor</p>
<p><b>Flexibilidad cognitiva</b></p>	<p>13.- "Eee, la hago."</p> <p>14.- "Sí, yo quiero inventar una"</p>	<p>13.- "Hacerlo"</p> <p>14.- "Sí"</p> <p>15.- "Alego"</p>	<p>13.- "Eee, nada, hago la actividad de él."</p> <p>14.- "Sí"</p>	<p>13.- "La hago"</p> <p>14.- "Sip, una nueva"</p> <p>15.- "La hago"</p>	<p>13.- "Hacerla"</p> <p>14.- "Sip, como una de un dinosaurio"</p>	<p>13.- "Hacerla"</p> <p>14.- "Sí"</p> <p>15.- "Aaa, no sé."</p>	<p>13.- "La hago"</p> <p>14.- "Sí"</p> <p>15.- "Mmm, la hago."</p>	<p>13.- "La hago"</p> <p>14.- "Sí yo quiero inventar otras"</p> <p>15.- "No importa."</p>	<p>La hago. Hacerlo Hago la actividad Hacerla</p> <p>Sí, yo quiero inventar una Sip una nueva quiero hacer otras</p>	<p><b>Cambio de posturas</b></p> <p><b>Inventar posturas nuevas</b></p>

	15.- "Eee, la hago."		15.- "Ah?, normal"		15.- "No importa"				Alego No importa	
--	-------------------------	--	-----------------------	--	-------------------	--	--	--	---------------------	--

FUENTE: Elaboración propia

Tabla N°7: Matriz de análisis entrevista apoderados/as

Categoría preliminar	A 1	A 2	A 3	A 4	A 5	Concepto	Categoría emergente
Autoestima	<p>1.- No, no he visto ningún cambio, o sea eee, llega más tranquilo en todo caso del colegio.</p> <p>2.- "...tiene como esa conciencia, ese conocimiento, que sabe que se equivocó en algo..."</p> <p>3.- "...A él le gusta el yoga, llega feliz, le gusta ir a yoga..."</p>	<p>1.- "...Ha tenido una aceptación de como se ve y le afecta si lo molestan por algo de su apariencia física o por su ropa..."</p> <p>2.- "...como que no hace reacciones, se ríe, si algo no le salió, pero de actuar mal, el no se sonríe, pero no actúa mal..."</p> <p>3.- "...ha cambiado un poquito... él tenía vergüenza de</p>	<p>1.- "... El me comenta los ejercicios que hace..."</p> <p>2.- "...Llorando, el llora y a veces le da, así como rabia..."</p> <p>3.- "...A veces siento que tiene su seguridad, pero otras veces hace las cosas con desconfianza, con cierto temor.</p>	<p>1.- "... sí está más vanidosa, se preocupa más como se viste, en que le queda bien, en su imagen personal, como que de eso se preocupa a arto..."</p> <p>2.- "...se pone triste si se equivoca en algo, pero también le enseñamos que tiene que volver a intentarlo..."</p> <p>3.- "...Sí, que ella se siente</p>	<p>1.- "...Este cambio igual lo he notado, es que este último tiempo ella ha estado más relajadita..."</p> <p>2.- "...con frustración cuando algo no le sale a la primera vez que ella lo intenta, otras veces se pone como nerviosa y otras veces como triste..."</p> <p>3.- "...se frustra tanto cuando uno la trata de corregir, porque</p>	<p>Tranquila</p> <p>-Aceptación de como se ve</p> <p>-Apariencia física</p> <p>-Ejercicios</p> <p>-Imagen personal</p> <p>-Seguridad</p> <p>-Más relajadita</p> <p>-Conocimiento que sabe que se equivocó</p> <p>-Sonríe</p> <p>-Llorando, él llora</p> <p>-Rabia</p> <p>-Se pone triste</p> <p>-Con frustración</p> <p>-Nerviosa</p> <p>-Como triste</p> <p>-Le gusta el yoga</p> <p>-Llega feliz</p> <p>-Le gusta ir a yoga</p> <p>-Vergüenza</p> <p>-Vergonzoso</p> <p>-Desconfianza</p> <p>-Temor</p> <p>-Capaz</p>	<p>Imagen personal</p> <p>Manifestaciones emocionales</p>

		presentarse y el en sí, todavía es un poco vergonzoso...”		capaz de hacer las cosas...”	es muy a la idea de ella...”	-Se frustra	
Atención	<p>4.- “...No tía, esta semana llegó con 2 anotaciones en el cuaderno, que no estaba haciendo las actividades...”</p> <p>5.- “...se distrae muy fácilmente, pero, cuando le gusta algo él se concentra mucho...”</p> <p>6.- “...Sí, le ha ayudado mucho, es que a él le gusta...”</p>	<p>4.- “...No, del colegio no me han dicho nada, pero cuando estoy con él en los estudios se concentra...”</p> <p>5.- “...No, no he observado nada...”</p> <p>6.- “...Si, ha estado más tranquilo, le bajó un poco el humor...”</p>	<p>4.- Es que él cuándo está haciendo algo se concentra, pero es como muy hiperactivo, siempre está como allí y acá, pero cuando se coloca a hacer las cosas lo veo un poco, más concentrado.</p> <p>5.- “...él a veces quiere tener el teléfono en la mano mientras come y yo se lo quito para que pueda comer...”</p> <p>6.- “...no lo he observado en sí...”</p>	<p>4.- “...Sí, porque sabe que ha llegado con mejores notas, yo siento que con eso está poniendo mayor atención en clases.”</p> <p>5.- “ah, ah, hay que tomar once, ya no estamos jugando”, dejamos todo de lado, celulares, todo para tomar once...”</p> <p>6.- “...Sí, puede que le esté sirviendo...”</p>	<p>4.- “...Sí, la verdad que sí, de hecho, tuve que llegar a la profesora porque mi hija me decía que con el compañero le impedía concentrarse.”</p> <p>5.- “..., pero en cuanto se concentra ella me hace bien las cosas...”</p> <p>6.- “...Sí, yo creo que sí, definitivamente, es una actividad que está destinada a eso, está destinada al cariño propio, a la relajación, al bienestar propio...”</p>	<p>Llegó con 2 anotaciones</p> <p>-Concentra</p> <p>Hiperactivo</p> <p>-Concentrado</p> <p>-Ha llegado con mejores notas</p> <p>Tuve que llegar a la profesora</p> <p>-Atención</p> <p>-Concentrarse</p> <p>Se distrae fácilmente</p> <p>No he observado nada</p> <p>-Dejamos todo de lado</p> <p>Sí le sirve</p> <p>Le ha ayudado mucho</p> <p>Tranquilo</p> <p>Le está sirviendo</p> <p>Cariño propio</p> <p>Relajación</p> <p>Bienestar propio</p>	<p>Concentración</p> <p>Hiperactividad</p> <p>Es una actividad que le sirve</p> <p>Cariño propio</p>

<p>Conciencia social</p>	<p>7.- "...ahora le cuesta menos acercarse para jugar..."</p> <p>8.- "...Sí, él siempre ha sido muy cooperador en casa y con sus cosas... ayuda con la mesa, con cosas así."</p> <p>9.- "... está más abierto a conversar con otros y de contar cosas, que antes no hacía..."</p>	<p>7.- "...yo lo veo que mantiene buenas relaciones con sus amigos y me cuenta si sus amigos son chistosos, que lo hacen reír..."</p> <p>8.- "...él quería hacer cosas y cooperar todo el tiempo..."</p> <p>9.- "...él llegó con lo de yoga, que quería participar y yo siento que eso le ha ayudado mucho..."</p>	<p>7.- "...O sea en el colegio ha mejorado, yo lo llevé al psicólogo después de eso mejoró mucho..."</p> <p>8.- "...Si a veces quiere ayudar a sus compañeros, el entrena fútbol y siempre quiere ayudarlos..."</p> <p>9.- "...A mejorado sí, con el yoga, o sea ha estado mejor el comportamiento de él..."</p>	<p>7.- "...Ella tiene problemas con un compañero en específico, pero ella ahora se defiende, no se deja pasar a llevar..."</p> <p>8.- "...Ella es así..."</p> <p>9.- "...Sí, porque ella siempre habla del yoga, está feliz con el yoga, está contenta"</p>	<p>7.- "..., es que nunca he tenido ese tipo de problemas con ella en colegio. Lo que sí, varias veces me la han tenido que cambiar de banco, porque se distrae..."</p> <p>8.- "...anda todo el tiempo pendiente acá en la casa de ayudarme... me ayuda a limpiar la casa a ordenar, "mamita te ayudo, te pongo la mesa..."</p> <p>9.- "... porque he notado el entusiasmo de ella, en practicar la yoga..., ella se prepara para el día de yoga."</p>	<p>Le cuesta menos acercarse a jugar</p> <p>-Mantiene buenas relaciones</p> <p>Mejoró mucho</p> <p>Ella tiene problemas con un compañero</p> <p>Ahora se defiende</p> <p>Se distrae</p> <p>-Cooperador</p> <p>-Cooperar</p> <p>-Ayudar</p> <p>-Ayudarme</p> <p>-Ayudarlos</p> <p>-Ayudado</p> <p>-participar</p> <p>-Abierto a conversar</p> <p>-Yoga</p> <p>Ha mejorado con el yoga</p> <p>Está feliz con el yoga, está contenta</p> <p>-Entusiasmo</p> <p>Practicar la yoga</p> <p>Se prepara para el día de yoga</p>	<p>Relaciones interpersonales</p> <p>Ayuda y cooperación</p> <p>Conversación</p>
<p>Conciencia emocional</p>	<p>10.- "...él es muy de su espacio personal, a pesar de lo"</p>	<p>10.- "...conmigo ha demostrado un poquito más de"</p>	<p>10.- "...él es muy sentimental, por toda llora, uno a"</p>	<p>10.- "...sí, y ahora expresa no se queda callada..."</p>	<p>10.- "...Es que ella es muy buena para expresarse, no es una niña que"</p>	<p>Espacio personal</p> <p>-Introvertido</p> <p>emocionalmente</p> <p>Más de afectividad</p> <p>-Muy sentimental</p>	<p>Espacio personal</p> <p>Respiración y emociones</p>

	<p>chiquitito, es muy <b>introvertido emocionalmente...</b></p> <p>11.- "...cuando se frustra no, no habla, o le cuesta decir las cosas..."</p> <p>12.- "...últimamente él ha tenido esa disposición a decir sus sentimientos, manifestar el tipo de sentimiento. Es capaz de mirar el espectro completo de sus emociones..."</p>	<p><b>afectividad</b> y de repente me abraza..."</p> <p>11.- "...a veces grita mucho, levanta la voz..."</p> <p>12.- "...si tenía cólera iba le tiraba al hermano y ahora solo le grita le levanta la voz, pero ya no lo golpea..."</p>	<p>veces le llama la atención o ve algo así como que lo <b>llena de sentimientos y llora...</b></p> <p>11.- "... se pone a llorar"</p> <p>12.- "...ahora trata de respirar y se calma un poco, dice que en el yoga les enseñan a respirar para calmarse y después poder decir las cosas..."</p>	<p>11.- "...llora hasta que se le pasa..."</p> <p>12.- "..., la sigo viendo igual, ella llora no más..."</p>	<p>se <b>quede callada...</b></p> <p>11.- "...por ahí se pone a llorar cuando la corrijo..."</p> <p>12.- "...me dijo de manera tranquila y calmada en otra oportunidad ella me hubiera levantado el tono, se hubiera puesto a llorar..."</p>	<p>-Llora</p> <p>-Llena de sentimientos</p> <p>-Ahora expresa</p> <p>-Expresarse</p> <p>-Se frustra y no habla</p> <p>-Grita y levanta la voz</p> <p>-Se pone a llorar</p> <p>Levantar la voz</p> <p>-Sentimientos</p> <p>-Sentimiento</p> <p>-Espectro completo de sus emociones</p> <p>-Cólera</p> <p>-Levanta la voz</p> <p>-Respirar y se calma</p> <p>-Respirar para calmarse</p> <p>-Llorar</p> <p>Tranquila y calmada</p> <p>-Levantado el tono</p>	<p>Llanto y gritos como expresión del enojo</p>
Flexibilidad cognitiva	<p>13.- "...se pone un poco triste, si yo le explico porque no podemos hacer lo sea,</p>	<p>13.- "...Se molesta..."</p> <p>14.- "...Si, él es de buscar soluciones..."</p>	<p>13.- "...se quiere como molestar y llorar..."</p> <p>14.- "...trata de resolver el problema..."</p>	<p>13.- "...Bien, entiende siempre pregunta el ¿por qué?, pero entiende..."</p>	<p>13.- "...igual se enoja y se ofende conmigo..."</p> <p>14.- "...es una niña que siempre trata de resolver sus cosas..."</p>	<p>-Triste</p> <p>-Entiende</p> <p>-Lo acepta</p> <p>-Molesta</p> <p>-Molestar</p> <p>-Entiende siempre</p> <p>-Se enoja y ofende</p>	<p>Tristeza y malestar</p> <p>Resolución adaptativa</p> <p>Autosuficiencia</p>

	<p>él lo entiende, lo acepta... ”</p> <p>14.- “...él siempre ha sido muy independiente y autosuficiente... ”</p> <p>15.- “...Sí, le he notado un cambio...”</p>	<p>15.- “...Sí, es más fácil, se adapta...”</p>	<p>15.- “...Sí, o sea, como que él ha evolucionado...”</p>	<p>14.- “...busca la solución a sus problemas...”</p> <p>15.- “...Sí, puede ser que sí, hace un tiempo ella se adapta más a la situación del momento...”</p>	<p>15.- “...Sí, la verdad que sí...”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Independiente y autosuficiente</li> <li>-Buscar soluciones</li> <li>-Resolver el problema</li> <li>-Busca la solución a sus problemas</li> <li>-Trata de resolver sus cosas</li> <li>-Se adapta</li> <li>-Ha evolucionado</li> </ul>	
Preguntas de cierre	<p>16.- “...en el área emocional y social, los beneficios que ha tenido y para poder expresarse mejor...”</p> <p>17.- “...Yo si la recomendaría, porque ayuda a los niños a concentrarse...”</p> <p>18.- “...este taller muestra</p>	<p>16.- “...ha cambiado su carácter, ha cambiado, ha estado, más tranquilo...”</p> <p>17.- “...Si, les da tranquilidad, él se siente bien, porque cuando le tocaba yoga él llegaba feliz...”</p> <p>18.- “...Él estaba feliz, cuando le</p>	<p>16.- “mamá hacer yoga es como un ejercicio para la salud de nosotros...”</p> <p>17.- “...Porque sería como una actividad física para los niños, para que su bienestar y su salud...”</p> <p>18.- “...él llega contando lo</p>	<p>16.- “...Está más activa, está más preocupada de sí misma, de verse bien, de arreglase, está más contenta...”</p> <p>17.- “...Sí, para la autoestima, para los niños poder desenvolverse de una manera mejor...”</p>	<p>16.- “...sepa las técnicas para enfrentar diferentes tipos de situaciones, para ella sentirse bien...”</p> <p>17.- “...Yo sí sé qué hace bien, hace a uno sentir bien...”</p> <p>18.- “...Porque esto les sirve para la concentración, para el estudio, les sirve para todo, para</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Área emocional y social</li> <li>Expresarse mejor</li> <li>Tranquilo</li> <li>-Yoga como ejercicio para la salud</li> <li>-Verse bien</li> <li>-Sentirse bien</li> <li>-Tranquilidad</li> <li>-Se siente bien</li> <li>-Cuando le tocaba yoga llegaba feliz</li> <li>-Actividad física</li> <li>-Bienestar y Salud</li> <li>-Para la autoestima</li> <li>Desenvolverse mejor</li> <li>-Sentir bien</li> <li>-Estaba feliz</li> <li>-Yoga</li> </ul>	<p>Conexión con las emociones</p> <p>Beneficios del yoga</p>

que muchas veces tenemos encasillado el gusto por los talleres que sean intelectuales o físicos...”	mandaron la inscripción de yoga y yo sé que se sentía bien...”	que hace y dice que le gusta...”	18.- “...Que encuentro que le ha hecho bien, llega más contenta...”	conectar sus sentimientos...”	-Sentía bien -Le gusta -Le ha hecho bien -Contenta -Conectar sus sentimientos
---	--	----------------------------------	---	-------------------------------	---

FUENTE: Elaboración propia

Tabla N°8: Matriz de análisis entrevista profesoras

Categoría preliminar	Profesora 1	Profesora 2	Concepto	Categoría emergente
Autoestima	<p>1.- “...hay algunos niños del grupo, que tienen una baja autoestima, que generalmente se están tirando como para abajo, o como que no pueden, eso como que en general tienen arta pena a veces...”</p> <p>2.- “...Sí, mira, el cambio más notorio ha sido el de la E2 y la E3, ellas, la E2 ahora ha estado mucho más animada y bueno la E3 se hizo como super amiga de E4, que también va a el taller, eso les ha servido un montón, como que ambas se apoyan muchísimo, en ellas he visto un</p> <p>3.- “...Sí, todo el rato, porque es como una forma de vida, distinta, más lenta, más en el aquí y el ahora. “Darme cuenta que no pasa nada si no puedo...”</p>	<p>1.- “...hay algunos niños que tienen el autoestima baja, pero hay otros que la tienen muy alta, como que pasan al ego, a ser muy egocéntricos...”</p> <p>2.- “...si se ha notado, que ahora pueden responder con más seguridad, lo otro que me impresionó de un estudiante en particular que ahora maneja mejor sus emociones, estaba respirando el otro día, cuando se enojó con un compañero empezó a respirar, enojado pero respiraba y ya no peleó, porque antes iba a los golpes altiro, respondía con agresión y ahora no estaba enojado, ofuscado, pero respirando, se reguló...”</p> <p>3.- “...Yo creo que sí, ellos con el yoga se ralajan, se desestrezan, se conocen ellos mismos, yo creo que sí...”</p>	<p>Baja autoestima Tirando para abajo Tiene arta pena Autoestima baja Otros la tienen muy alta Ego Egocéntricos Más animada Se apoyan Responder con seguridad Maneja sus emociones Respirando Se enojó Respirar Enojado Respiraba Golpes Agresión Enojado Ofuscado Reguló</p>	<p>Alta y baja autoestima Emociones Respiración</p>

			<p>No pasa nada si no puedo</p> <p>Con yoga se relajan</p> <p>Desestrezan</p> <p>Se conocen</p>	
Atención	<p>4.- "...la atención en bien breve, es bien cortita, requieren pausas siempre, pero pausas, que los bajen en realidad, hago pausas, como para bajar la intensidad. La que más uso, es una de percusión corporal, lo otro que ocupo son mini relajaciones que van indicando lo que tienen que hacer, "sentir el corazón" ...</p> <p>5.- "...Sí, sobre todo en las E2 y E3, pero si se nota mucho el cambio..."</p> <p>6.- "...por ejemplo en las evaluaciones, ahí yo noto que están más bajos, que están más calmos, que no hay como una presión..."</p>	<p>4.- "...Mucha atención, es tanto que a veces tengo que decir "hablen", tengo algunas estrategias también para lograr eso, divido la clase en 3 filas y la fila ganadora, después les hago un sorteo, tengo catidólares, también la subasta..."</p> <p>5.- "...Sí, en el E8, que ahora trabajo, le pone más empeño, como que se focaliza y aunque le cuesta, se nota que se está esforzando..."</p> <p>6.- "...En las actividades artísticas, yo hago tecnología y artes visuales y en lo artístico están como más concentrados siento yo..."</p>	<p>Atención breve</p> <p>Cortita</p> <p>Requieren pausas</p> <p>Bajen a la realidad</p> <p>Bajar la intensidad</p> <p>Percusión corporal</p> <p>Relajaciones</p> <p>Sentir el corazón</p> <p>Mucha atención</p> <p>Estrategias</p> <p>Divido la clase en 3 filas</p> <p>Sorteo</p> <p>Catidólares</p> <p>Subasta</p> <p>cambio</p> <p>Ahora trabaja</p> <p>Empeño</p> <p>Focaliza</p> <p>Esforzando</p> <p>Evaluaciones</p> <p>Más bajos, más calmos</p> <p>No hay presión</p> <p>Actividades artísticas</p> <p>concentrados</p>	<p>Estrategias de autorregulación emocional</p> <p>Estrategias pedagógicas</p>
Conciencia social	<p>7.- "...Mira, hoy en día es bastante buena, ellos aprendieron a respetar a tolerar, comprenden que los compañeros son distintos..."</p>	<p>7.- "...Buena, ellos argumentan hacen los consejos de curso, se respetan las normas de clase, se levanta la mano para solicitar la palabra, súper bien, entre ellos mantienen el respeto, la cordialidad..."</p>	<p>Respetar</p> <p>Tolerar</p> <p>Comprenden</p> <p>Buena</p> <p>Respetan</p>	<p>Habilidades sociales</p> <p>Técnicas de yoga</p>

	<p>8.- "...Sí, por ejemplo, la E4 siempre estaba sola, siempre y ahora se junta con la E3 y ahí sí lo noto mucho..."</p> <p>9.- "...Sí, estoy absolutamente segura, lo he comprobado, porque hace 3 años me tocó un curso muy difícil, trabajamos posturas, hacíamos yoga todos los días un ratito, bajaron su intensidad totalmente, ya cuando estaban en tercero se autorregulaban, las respiraciones solitos, como te decía se autorregulaban, no había más gritos..."</p>	<p>8.- "...son empáticos, ellos se prestan cosas y todo, pero no me he fijado en éstos niños que practican yoga específicamente..."</p> <p>9.- "...Yo creo que sí, o sea, por algo mandé a esos niñitos que eran como más disruptivos, para que estuvieran como más enfocados, más tranquilos y yo siento que sí les ha servido..."</p>	<p>Respeto Cordialidad Sola Empáticos Prestan cosas Segura, lo he comprobado Posturas Hacíamos yoga Bajaron su intensidad Autorregulaban Las respiraciones</p> <p>Disruptivos Enfocados Tranquilos Les ha servido</p>	
<p><b>Conciencia emocional</b></p>	<p>10.- "...Ya, bueno el manejo es llorar, enojarse, eso es lo más claro, algunos se esconden, se esconden debajo de la mesa, cosas así..."</p> <p>11.- "...Sí, mira insisto con las mismas niñas, las dos chicas, súper, o sea E3 nunca más se escondió debajo de la mesa, antes no se atrevía a hablarme..."</p> <p>12.- "...me pasa con la E2, que yo siento que ella se aprendió a autorregular o a darse cuenta que se puede equivocar ella usa como esas estrategias del "ya no, si lo voy a intentar de nuevo" ...</p>	<p>10.- ... Muchas veces ellos no saben manejar sus emociones, se desregulan, les pegan a los compañeros, pelean, eso es cuando ya están muy enojados, se ponen a llorar, expresan que están tristes, pero lloran, como les cuesta decir "estoy triste por tal cosa..." y eso se está trabajando también, verbalizarlo les cuesta..."</p> <p>11.- "...Sí, ese caso del E5, el otro día se enojó con un compañero y ya no le pegó, ahora empezó a respirar y le dije "mira te está sirviendo el yoga", "si profesora" me dijo "me sirve", se está autocontrolando..."</p> <p>12.- "...Estrategias emocionales, yo creo que el respirar, respirar para calmarse y</p>	<p>Llorar Enojarse Esconden Manejar emociones Desregulan Pegan Pelean Enojados Llorar Tristes Lloran Autorregular Se pueden equivocar Estrategias Enojó Pegó Respirar</p>	<p>Habilidades socioemocionales Estrategias para llegar a la calma</p>

		bueno, esa es la única que he observado hasta el momento, no se han desregulado ...”	Yoga Me sirve Autocontrolando Estrategias emocionales Respirar para calmarse Desregulado	
<b>Flexibilidad cognitiva</b>	<p>13.- “...Ayyy, mira igual les cuesta arto, en general noto un poco de caos...”</p> <p>14.- “...: Si, mucho las mismas que te he nombrado todo el rato, la E2 E3...”</p> <p>15.- “...Sí, porque los calma Yo creo que tiene que ver con conectarse con el “aquí y ahora”, en general los niños están pensando siempre en lo que viene...”</p>	<p>13.- “...tienden a desordenarse, entonces que hago yo para volver a la calma, hacemos esto de pausa activa, o bien cerrar los ojitos como meditación...”</p> <p>14.- “...Si, sí, lo he visto, en el E8, trata de lograr los objetivos, los objetivos de la clase, si he visto que el ha mejorado en ese aspecto.”</p> <p>15.- “...Sí, yo que sí, por las posturas que ellos hacen, entonces va la flexibilidad física y cognitiva siento yo. quedan más activos, su cerebro como que queda activo, quedan pensando mejor, más concentrados como más organizados...”</p>	<p>Un poco de caos Desordenarse Volver a la calma Pausa activa Cerrar los ojos como meditación Calma Conectarse aquí y ahora Pensando en lo que viene Lograr objetivos de clases Ha mejorado Las posturas Flexibilidad física Cognitiva Activos Cerebro activo Pensando mejor Concentrados Organizados</p>	<p>Activación cognitiva Conectarse con el presente</p>
<b>Preguntas de cierre</b>	<p>16.- “...Bueno, yo recomendaría que se hiciera un hábito, porque no sirve si lo haces una vez a la semana o una vez al mes, tiene que ser un hábito...”</p> <p>17.- “...Sí, por supuesto, por lo mismo, porque bajaría la ansiedad, ayudaría al tema de conectarse y poner atención en el momento en el que estamos, eee,</p>	<p>16.- “...Los niños se focalizan, se relajan, aprenden técnicas también para autorregularse, regular sus emociones, se conocen a ellos mismos...”</p> <p>17.- ... pero sería beneficioso, porque como decía a los niños les sirve, les sirve</p>	<p>Un hábito Tiene que ser un hábito Focalizan Relajan Conocen ellos mismos Bajaría la ansiedad Conectarse Poner atención</p>	<p>Beneficios del yoga Estrés y ansiedad Validación positiva</p>

	<p>porque también <b>baja el nivel del de estrés...</b>”</p> <p><b>18.-</b> “...si bien ha sido poquito <b>el tema del yoga con los niños, se ha notado mucho el cambio, por ejemplo, en la ansiedad, en la frustración, incluso en el tema emocional, en que están mucho más contentos los niños que van, como que yo siento que ellos estaban como anulados y esto los llevó a decir “oye yo existo” “yo puedo hacer cosas buenas, no importa que me equivoque, porque después, la próxima vez lo voy hacer mejor”</b>”</p>	<p><b>hasta mejorar la convivencia escolar dentro del colegio. sería positivo... ”</b></p> <p><b>18.-</b> “...Podría ser el caso del E5, que <b>se autorreguló, respira, como que lo está poniendo en práctica y del E8, que está súper focalizado, trata de terminar sus actividades, aunque le cuesta, pero lo hace, tiene su fuerza de voluntad.</b>”</p>	<p><b>Bajar el nivel de estrés</b>  <b>Beneficioso</b>  <b>Mejorar la convivencia escolar</b>  <b>Sería positivo</b>  <b>Yoga con los niños</b>  <b>Se ha notado mucho el cambio</b>  <b>Ansiedad</b>  <b>Frustración</b>  <b>Tema emocional</b>  <b>Contentos</b>  <b>Estaban anulados</b>  <b>Yo existo</b>  <b>Yo puedo hacer cosas buenas</b>  <b>No importa que me equivoque</b>  <b>La próxima vez lo voy a hacer mejor</b>  <b>Autorreguló</b>  <b>Respira</b>  <b>Súper focalizado</b>  <b>Fuerza de voluntad</b></p>	
--	---	--	---	--

FUENTE: Elaboración propia.

## 4.2 Resultados

Las categorías preliminares representan aquellas unidades identificadas y establecidas en el marco teórico. Por otra parte, las categorías emergentes representan aquellas unidades obtenidas luego de la lectura y análisis de antecedentes recopilados mediante el focus group, enfocado a estudiantes y las entrevistas semiestructuradas dirigidas a padres y/o apoderados/as y las profesoras.

## 4.3 Resultado Estudiantes

**Tabla N°9: Resultados observación participante**

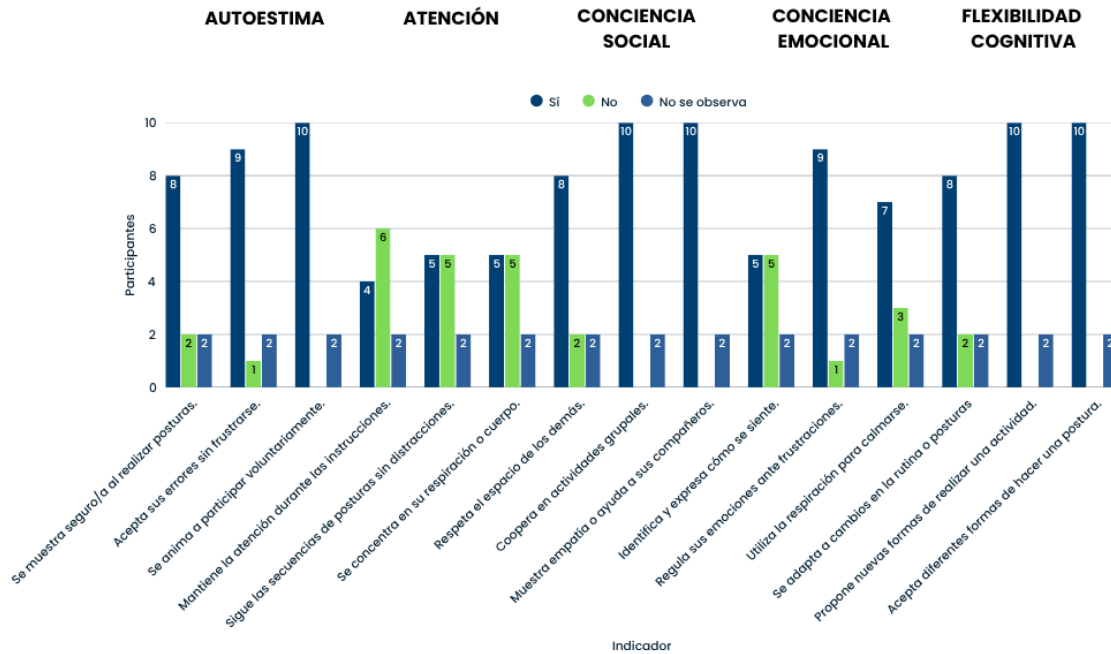
Categoría	Indicador	Sí	No	No se observa
Autoestima	Se muestra seguro/a al realizar posturas.	8	2	2
Autoestima	Acepta sus errores sin frustrarse.	9	1	2
Autoestima	Se anima a participar voluntariamente.	10	0	2
Atención	Mantiene la atención durante las instrucciones.	4	6	2
Atención	Sigue las secuencias de posturas sin distracciones.	5	5	2
Atención	Se concentra en su respiración o cuerpo.	5	5	2
Conciencia Social	Respeto el espacio de los demás.	8	2	2
Conciencia Social	Coopera en actividades grupales.	10	0	2
Conciencia Social	Muestra empatía o ayuda a sus compañeros.	10	0	2
Conciencia Emocional	Identifica y expresa cómo se siente.	5	5	2
Conciencia Emocional	Regula sus emociones ante frustraciones.	9	1	2
Conciencia Emocional	Utiliza la respiración para calmarse.	7	3	2
Flexibilidad Cognitiva	Se adapta a cambios en la rutina o posturas	8	2	2

Flexibilidad Cognitiva	Propone nuevas formas de realizar una actividad.	10	0	2
Flexibilidad Cognitiva	Acepta diferentes formas de hacer una postura.	10	0	2

FUENTE: Elaboración propia

Gráfico N° 1: Resultados observación participante

## RESULTADOS PAUTA DE OBSERVACIÓN



FUENTE: Elaboración propia

La pauta de observación utilizada en este estudio evalúa el comportamiento de los participantes en función de cinco categorías preliminares: autoestima, atención, conciencia social, conciencia emocional, flexibilidad cognitiva.

Cada categoría incluye tres indicadores observables, y los resultados se agrupan en tres niveles de respuesta: “Sí” (conducta observada), “No” (conducta no observada) y “No se observa” (participantes ausentes).

La siguiente tabla presentan las categorías preliminares, conceptos y categorías emergentes en este estudio, así como la cantidad de menciones dentro del análisis del focus group con estudiantes, lo que permitió identificar si estas surgieron por novedad o frecuencia.

**Tabla N°10:** *Categorías preliminares, conceptos, categorías emergentes del Focus Group Estudiantes*

<b>Categoría preliminar</b>	<b>Concepto</b>	<b>Categoría emergente</b>	<b>Origen</b>	<b>Cantidad de referencias</b>
<b>Autoestima</b>	-Bien -Feliz -Nada -No pasa nada. -Intentarlo otra vez. -Pararme en un pie.	<b>Bienestar y felicidad</b>	Frecuencia	12 veces
	-El cactus -Pararme en un pie -El niño -El árbol -Hacer equilibrio -La serpiente -El gusano -La gelatina -El indio	<b>Posturas de equilibrio</b>	Frecuencia	4 veces
	-Me gusta -Me relaja mucho -Porque me encanta -Me encanta hacer yoga Me gusta mucho	<b>Gusto por la relajación</b>	Frecuencia	2 veces
	-Nada -No pasa nada -Intentarlo otra vez	<b>Intentarlo otra vez</b>	Novedad	1 vez

	-La hago de nuevo			
<b>Atención</b>	-Mirar un punto fijo. -Las posturas -Cerrar los ojos -Ver un punto fijo	<b>Mirar un punto fijo</b>	Frecuencia	4 veces
	-Acostarme -Acostado -Volver a hacer la postura -Hacer otra postura -Me acuesto	<b>Acostado</b>		5 veces
	-El cactus -El niño -El árbol -La serpiente -La gelatina -El indio	<b>Postura del niño</b>		3 veces
<b>Conciencia social</b>	- Bien	<b>Bienestar social</b>	Frecuencia	15 veces
	-No, en las normales -Sí en las normales -Compañera -Realizar una postura	<b>Clases normales</b>	Frecuencia	4 veces
	-Lo acompaño -Lo vigilo -Lo abrazo -Le digo a la profesora -Le doy su espacio -Me paro a decirle a la profesora -Su espacio, se lo doy	<b>Compañía y espacio personal</b>	frecuencia	5 veces
<b>Conciencia emocional</b>	-Bien -Cansado -Emocionado	<b>Estados de ánimo</b>	Frecuencia	9 veces

	-Me quedo a un lado -Nada -Cabeza sobre los brazos apoyado en la mesa -Apoyo la cabeza sobre los brazos.	<b>Ajustes de postura</b>		4 veces
	-El niño -El indio -El árbol -El gusanito -La gelatina	<b>Postura que hacen sentir mejor</b>	Frecuencia	8 veces
<b>Flexibilidad cognitiva</b>	- La hago -Alego -Hacerlo -Hago la actividad -Hacerla -No sé, no importa	<b>Cambio de posturas</b>	Frecuencia	11 veces
	-Sí, yo quiero inventar una -Si -Sip una nueva quiero hacer otras	<b>Inventar posturas nuevas</b>	Frecuencia	8 veces

FUENTE: Elaboración propia

En el siguiente punto, se explican las categorías emergentes que surgieron a raíz de la categoría preliminar **autoestima**.

#### 4.3.1 Bienestar y felicidad

La mayoría de los estudiantes coinciden al expresar sentirse bien y felices cuando practican yoga, incluso algunos mencionan sentirse excelente lo que se ve reflejado a través de la pregunta ¿Cómo te sientes cuando haces yoga? Ante lo cual señalan:

**E1:** *“Feliz y bien”*

**E3:** *“Bien, me pongo feliz “*

#### **4.3.2 Posturas de equilibrio**

Durante el taller de yoga, los estudiantes manifestaron una marcada preferencia por las posturas de equilibrio, las cuales exigen un alto nivel de concentración. Estas fueron ejecutadas con distintos grados de dificultad, integrando la respiración de manera constante a lo largo de la práctica. Al ser consultados con la pregunta: “¿Hay alguna postura que te guste mucho? ¿Por qué?”, expresaron lo siguiente.

**E2:** *“El cactus, porque me gusta pararme en 1 pie”*

**E4:** *“El árbol, porque es de equilibrio”*

#### **4.3.3 Gusto por la relajación**

En relación con la misma pregunta planteada anteriormente, se evidenció también una predilección por posturas que generan sensaciones de relajación y bienestar, tales como la postura del niño y la postura de la serpiente. Ante esta preferencia, los estudiantes manifestaron lo siguiente.

**E3:** *“La del niño, ¡ay!, es que me relaja mucho.”*

**E5:** *“La serpiente, porque me relaja.”*

#### **4.3.4 Intentarlo otra vez**

Los y las estudiantes manifestaron una notable comprensión y aceptación frente a las dificultades que surgían al realizar ciertas posturas, especialmente durante el proceso de aprendizaje. A pesar de que algunas posturas no resultaban como esperaban, demostraron una destacada flexibilidad mental al intentarlo reiteradamente sin frustrarse. Lo que se reflejó al preguntarles: “¿Qué haces cuando una postura no te sale bien?”, donde respondieron lo siguiente.

**E2:** *“Intentarlo otra vez.”*

**E7:** *“Tampoco me pasa nada.”*

**E12:** *“Me costó un poquito y no me pasa nada si no me sale bien.”*

A continuación, se explican las categorías emergentes que surgieron a raíz de la categoría preliminar **atención**.

#### **4.3.5 Mirar un punto fijo**

Cuando se les preguntó a los/as estudiantes: “¿Qué cosas te ayudan a concentrarte durante la clase de yoga?”, la mayoría respondió “*Mirar un punto fijo*”, lo que evidencia el uso de una estrategia de focalización atencional. No obstante, también surgieron otras respuestas que reflejan diversas formas de concentración durante la práctica, como, por ejemplo:

**E4:** “mmm..., cerrar los ojos.”

**E5:** “Acostarme”

**E6:** “Aaa..., ver un punto fijo.”

#### **4.3.6 Acostado**

Los y las estudiantes se distraen con facilidad en ciertos periodos del día o a ante ciertos estímulos, por lo cual se les consultó ¿Qué haces cuando te distraes? Ante lo cual respondieron en su mayoría que acostarse es una forma de volver conectarse, una forma de prestar atención nuevamente, lo que se puede apreciar en las siguientes respuestas.

**E1:** “*Me pongo acostada.*”

**E6:** “*Acostame*”

**E12:** “*Yo me acuesto*”

#### **4.3.7 Postura del niño**

La atención es una categoría preliminar de la cual derivó la postura del niño, que según los/as estudiantes requiere de mucha atención y a pesar que la postura del niño, es más bien, una postura de descanso, que permite la recuperación orgánica del cuerpo, muchos/as de ellos/as coincidieron cuando se les preguntó ¿Te acuerdas de alguna postura que requiere mucha atención?, en que esta postura requería de toda su atención, como se evidencia en las siguientes respuestas.

**E2:** “*El niño*”

**E3:** *“La del niño”*

**E4:** *“El niño”*

A continuación, se explican las categorías emergentes que surgieron a raíz de la categoría preliminar **conciencia social**

#### **4.3.8 Bienestar social**

En este aspecto los/as estudiantes, señalaron sentirse bien con sus compañeros de yoga y los de sus respectivos cursos, al ser un grupo mixto y de 2 niveles diferentes, había niños un poca más grandes y otros más pequeños. Sin embargo, cuando se les consulto por *¿Cómo te llevas con tus compañeros ¿en la clase de yoga y con los del colegio?*, respondieron lo siguiente.

**E3:** *“Me llevo bien y no tan bien”*

**E5:** *“me llevo con los de las 2”*

**E12:** *“Sí, bien”*

#### **4.3.9 Clases normales**

También se les preguntó si *¿Alguna vez ayudaste a alguien durante las clases de yoga y las del colegio?*, porque durante el taller de yoga se enfocaron aprender las posturas que más les gustaron, lo cual fue un trabajo en grupo, pero de manera individual. Ante esto respondieron lo siguiente.

**E1:** *“No en las de yoga, sí en las normales”*

**E2:** *“Sí, a la E3 en las dos.”*

**E7:** *“Sí, en las normales”*

**E12:** *“En las normales sí”*

#### **4.3.10 Compañía y espacio personal**

En relación a como se relacionan entre ellos y cómo reaccionan en relación al espacio personal, se les consultó sobre *¿Qué haces si alguien necesita espacio o está triste?*, para identificar como enfrentan esas situaciones. Ante lo cual respondieron lo siguiente.

**E1:** *“Lo acompaño”*

**E4:** *“La abrazo y luego le doy su espacio”*

**E6:** *“Les doy su espacio”*

A continuación, se explican las categorías emergentes que surgieron a raíz de la categoría preliminar **conciencia emocional**.

#### **4.3.11 Estados de ánimo**

Los estados de ánimo pueden fluctuar a lo largo del día, según los estímulos que los/as estudiantes reciben o en función de sus contextos personales. Dado el gran interés que demostraron por las clases de yoga, se les planteó la siguiente pregunta: “¿Cómo te sientes antes y después de hacer yoga?”, con el propósito de explorar los efectos emocionales que esta práctica genera en ellos/as.

**E1:** *“Bien, sí”*

**E2:** *“Bien/un poco cansada después de las clases”*

**E5:** *“Emocionado y después me siento normal”*

#### **4.3.12 Ajustes de postura**

Los/as estudiantes manifestaron diferentes formas de reaccionar cuando se enojan o cuando están tristes y su cuerpo lo manifiesta de diferentes maneras, a través de sus expresiones y de sus posturas, por eso se les preguntó ¿Qué haces cuando te enojas y te pones triste en las clases normales y las de yoga?, respondieron lo siguiente.

**E1:** *“Me quedo a un lado de la sala”*

**E3:** *“Me pongo así, sobre la mesa (cabeza sobre los brazos apoyado en la mesa) y en el yoga también.”*

**E7:** *“Así (apoya su cabeza sobre los brazos, sentado con las piernas flectadas y los brazos apoyados sobre las rodillas).”*

#### **4.3.13 Posturas que hacen sentir mejor**

Los y las estudiantes manifestaron dentro de sus preferencias, algunas posturas que los hacían sentir bien o mejor y cuando se les preguntó ¿Qué postura te ayuda a sentirte mejor?, respondieron lo siguiente.

**E2:** *“El indio, porque me hace bien”*

**E4:** *“El árbol, porque me estiro mucho”*

**E7:** *“La gelatina es la mejor”*

A continuación, se explican las categorías emergentes que surgieron a raíz de la categoría preliminar **flexibilidad cognitiva**.

#### **4.3.14 Cambio de posturas**

Los estudiantes manifestaron una buena capacidad de adaptación al consultar sobre cambios de actividad y de posturas. Concretamente se les preguntó ¿Qué haces si el profesor cambia la actividad? Y ¿Qué haces si una postura es diferente a como la aprendiste antes? Ante lo cual respondieron.

**E1:** *“Eee, la hago.”*

**E2:** *“Alego”*

**E3:** *“Eee, nada, hago la actividad de él.”*

#### **4.3.15 Inventar posturas nuevas**

Los/as estudiantes señalaron claramente su interés por crear sus propias posturas, adaptando las que ya conocían y explorando con creatividad en el espacio destinado para el taller, por esto, cuando se les preguntó ¿Te gusta inventar nuevas formas de hacer las posturas?, respondieron lo siguiente.

**E1:** *“Sí, yo quiero inventar una”*

**E5:** *“Sip, como una de un dinosaurio”*

**E12:** *“Sí yo quiero inventar otras”*

#### 4.4 Resultados apoderados

La siguiente tabla presentan las categorías preliminares, conceptos y categorías emergentes en este estudio, así como la cantidad de menciones dentro del análisis de la entrevista en semiestructuradas con los padres y/o apoderados/as, lo que permitió identificar si estas surgieron por novedad o frecuencia.

**Tabla N°11:** *Categorías preliminares, conceptos, categorías emergentes de las Entrevistas Apoderados*

<b>Categoría preliminar</b>	<b>Concepto</b>	<b>Categoría emergente</b>	<b>Origen</b>	<b>Cantidad de referencias</b>
<b>Autoestima</b>	Aceptación de como se ve -Apariencia física -Ejercicios -Imagen personal	<b>Imagen personal</b>	Frecuencia	3 veces
	-Llorando, él llora -Rabia -Con frustración -Vergüenza -Vergonzoso -Desconfianza -Temor -Se frustra -Conocimiento que sabe que se equivocó -Sonríe -Se pone triste -Nerviosa -Como triste -Llega feliz -Capaz -Le gusta el yoga -Le gusta ir a yoga	<b>Manifestaciones emocionales</b>	Frecuencia	14 veces
<b>Atención</b>	-Concentra	<b>Concentración</b>	Frecuencia	7 veces

	-Concentrado -Atención -Concentrarse			
	Llegó con 2 anotaciones -Ha llegado con mejores -notas Tuve que llegar a la profesora -Se distrae fácilmente -No he observado nada -Dejamos todo de lado	<b>Hiperactividad</b>	Novedad	1 vez
	-Sí le sirve -Le ha ayudado mucho	<b>Actividad que le sirve</b>	Frecuencia	5 veces
	Cariño propio Bienestar propio	<b>Cariño propio</b>	Novedad	1
<b>Conciencia social</b>	-Le cuesta menos acercarse a jugar -Mantiene buenas relaciones -Mejóro mucho -Ella tiene problemas con un compañero -Ahora se defiende -Se distrae	<b>Relaciones interpersonales</b>	Frecuencia	7 veces
	-Cooperador -Cooperar -Ayudar -Ayudarme -Ayudarlos -Ayudado	<b>Ayuda y cooperación</b>	Frecuencia	8 veces

	-Abierto a conversar -Entusiasmo	<b>Conversación</b>	Novedad	1 vez
<b>Conciencia emocional</b>	Espacio personal	<b>Espacio personal</b>	Novedad	1 vez
	-Introvertido emocionalmente -Más de afectividad -Muy sentimental -Llena de sentimientos -Sentimientos -Sentimiento -Espectro completo de sus emociones -Tranquila y calmada	<b>Respiración y emociones</b>	Frecuencia	12 veces
	-Llora Ahora expresa -Expresarse -Se frustra y no habla -Grita y levanta la voz -Se pone a llorar -Levantar la voz -Cólera -Levanta la voz -Levantado el tono	<b>Llanto y gritos como expresión del enojo</b>	Frecuencia	15 veces
<b>Flexibilidad cognitiva</b>	-Triste -Molesta -Molestar -Se enoja y ofende	<b>Tristeza y malestar</b>	Frecuencia	6 veces
	-Entiende -Lo acepta -Entiende siempre -Se adapta	<b>Resolución adaptativa</b>	Frecuencia	11 veces

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ha evolucionado</li> <li>-Independiente y autosuficiente</li> <li>-Buscar soluciones</li> <li>-Resolver el problema</li> <li>-Busca la solución a sus problemas</li> <li>-Trata de resolver sus cosas</li> </ul>			
<b>Preguntas de cierre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Área emocional y social</li> <li>-Tranquilo</li> <li>-Tranquilidad</li> <li>-Estaba feliz</li> <li>-Contenta</li> <li>-Conectar sus sentimientos</li> </ul>	<b>Conexión con las emociones</b>	Frecuencia	7 veces
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Expresarse mejor</li> <li>-Yoga como ejercicio para la salud</li> <li>-Verse bien</li> <li>-Sentirse bien</li> <li>Se siente bien</li> <li>-Cuando le tocaba yoga llegaba feliz</li> <li>-Actividad física</li> <li>-Bienestar y Salud</li> <li>-Para la autoestima</li> <li>Desenvolverse mejor</li> <li>-Sentir bien</li> <li>-Yoga</li> <li>-Sentía bien</li> <li>-Le gusta</li> </ul>	<b>Beneficios del yoga</b>	Frecuencia	15 veces

	-Le ha hecho bien			
--	-------------------	--	--	--

FUENTE: Elaboración propia

En el siguiente punto, se explican las categorías emergentes que surgieron a raíz de la categoría preliminar **autoestima**.

#### 4.4.1 Imagen personal

Los apoderados consultados sobre si ¿Ha notado algún cambio en la forma en que su hijo/a se percibe a sí mismo/a desde que comenzó a practicar yoga?, indicaron en su mayoría que los cambios más notorios se venían en torno a la aceptación de su imagen, apariencia física y preocupación por la vestimenta, lo que se refleja en las siguientes respuestas.

**A2:** *“Ha tenido una aceptación de como se ve... de su apariencia física o por su ropa...”*

**A4:** *“Se preocupa más como se viste, en que le queda bien, en su imagen personal”*

#### 4.4.2 Manifestaciones emocionales

En tanto sobre ¿Cómo reacciona su hijo/a cuando se equivoca o enfrenta un desafío? Y, si ¿Ha observado mayor seguridad o confianza en sí mismo/a?, surgieron varias reacciones y cambios al respecto que los padres y/o apoderados han podido evidenciar a través de las siguientes respuestas.

**A2:** *“se sonríe, pero no actúa mal...”*

**A3:** *“Llorando, la llora y a veces le da, así como rabia...”*

**A5:** *“...con frustración cuando algo no le sale a la primera vez”*

A continuación, se explican las categorías emergentes que surgieron a raíz de la categoría preliminar **atención**.

#### 4.4.3 Concentración

En este ítem los apoderados/as manifestaron haber observado cambios en torno al nivel de atención y concentración, al menos en casa, evidenciando cambios

positivos, por lo que, ante la pregunta ¿Ha notado mejoras en la capacidad de concentración de su hijo/a, ya sea en casa o en la escuela? Y sobre ¿Cómo maneja su hijo/a las distracciones durante actividades cotidianas? Respondieron lo siguiente, señalaron lo siguiente.

**A1:** *“cuando le gusta algo él se concentra mucho...se distrae muy fácilmente, pero, cuando le gusta algo”*

**A2:** *“en los estudios se concentra...”*

**A3:** *“...él a veces quiere tener el teléfono en la mano mientras come”*

**A4:** *“está poniendo mayor atención en clases.”*

#### **4.4.4 Hiperactividad**

Sobre este aspecto un apoderado manifestó sobre su hijo q siempre estaba en movimiento y cito “de allí para acá”, mencionando que era muy hiperactivo, porque cuando se le preguntó si ¿Ha notado mejoras en la capacidad de concentración de su hijo/a, ya sea en casa o en la escuela?, señaló lo siguiente.

**A3:** *“pero es como muy hiperactivo, siempre está como allí y acá”*

#### **4.4.5 Actividad que le sirve**

Los apoderados/as señalaron que notaban en sus hijos/as que el taller de yoga les servía porque estaban más contentos, más tranquilos, más enfocados y cuando se les consultó por ¿Nota que el yoga le ayuda a concentrarse por más tiempo? Respondieron lo siguiente.

**A1:** *“Sí, le ha ayudado mucho,”*

**A2:** *“...Si, ha estado más tranquilo, le bajó un poco el humor...”*

**A5:** *“...Sí, yo creo que sí, definitivamente”*

#### **4.4.6 Cariño propio**

Este ítem surge como una novedad, ya que la categoría preliminar estaba enfocada en la atención, sin embargo, cuando se les consultó a los apoderados/as

¿Nota que el yoga le ayuda a concentrarse por más tiempo? Uno respondió lo siguiente.

**A5:** *“...Sí, yo creo que sí, definitivamente, es una actividad que está destinada a eso, está destinada al cariño propio, a la relajación, al bienestar propio...”*

A continuación, se explican las categorías emergentes que surgieron a raíz de la categoría preliminar **conciencia social**.

#### **4.4.7 Relaciones interpersonales**

Los apoderados/as evidencian una mejora en la interacción social. Señalan mayor iniciativa para integrarse dentro del grupo curso y destaca la mayor seguridad y capacidad de defensa personal. Ante la pregunta sobre ¿Cómo se relaciona su hijo/a con sus compañeros/as desde que practica yoga? Las respuestas fueron las siguientes.

**A1:** *“...ahora le cuesta menos acercarse para jugar*

**A2:** *mantiene buenas relaciones*

**A4:** *ella ahora se defiende, no se deja pasar a llevar...”*

#### **4.4.8 Ayuda y cooperación**

Algunos apoderados/as señalaron observar una actitud de cooperación tanto en el entorno escolar como familiar, lo que sugiere una internalización de valores como la empatía y el cuidado del otro. Ante lo cual se les consultó ¿Ha observado mayor empatía o disposición para ayudar a otros? Y señalaron lo siguiente.

**A2:** *“...él quería hacer cosas y cooperar todo el tiempo...”*

**A: 3** *“Si a veces quiere ayudar a sus compañeros”*

**A5:** *“todo el tiempo pendiente acá en la casa de ayudarme...”*

#### **4.4.9 Conversación**

Ante la misma pregunta de la categoría anterior ¿Nota que el yoga ha influido en su comportamiento dentro del grupo? una apoderada sostuvo que su hijo se

mostraba más dispuesto a conversar y compartir experiencias, señalando lo siguiente.

**A1:** *“... está más abierto a conversar con otros y de contar cosas, que antes no hacía...”*

A continuación, se explican las categorías emergentes que surgieron a raíz de la categoría preliminar **conciencia emocional**

#### **4.4.10 Espacio personal**

Un apoderado manifestó reconocer la dificultad de que su hijo expresara sus sentimientos y ante la pregunta ¿Su hijo/a expresa con mayor claridad lo que siente? Respondió lo siguiente.

**A1:** *Sí, en algunas cosas, como las cosas que no le gustan, como opiniones que nos da, él es muy de su espacio personal, a pesar de lo chiquitito*

#### **4.4.11 Respiración y emociones**

Los apoderados/as indican avances en la forma en que sus hijos expresan sus emociones señalando algunas acciones para poder calmarse, cuando se les preguntó ¿Su hijo/a expresa con mayor claridad lo que siente? Indicaron lo siguiente.

**A1:** *“Sí, en algunas cosas, como las cosas que no le gustan... es muy introvertido emocionalmente...”*

**A3:** *“...ahora trata de respirar y se calma”*

**A5:** *“...me dijo de manera tranquila y calmada...”*

En tanto cuando se les preguntó si ¿Ha notado si el yoga le ha ayudado a identificar y regular sus emociones? Señalaron lo siguiente.

**A1:** *“Es capaz de mirar el espectro completo de sus emociones...”*

**A2:** *“conmigo ha demostrado un poquito más de afectividad”*

**A3:** *“...él es muy sentimental...”*

#### **4.4.12 Llanto y gritos como expresión del enojo**

Los apoderados manifiestan que el llanto y los gritos son la principal forma de expresar su enojo y ante la pregunta ¿Cómo maneja las emociones intensas como la frustración, el enojo o la tristeza? Indicaron que:

**A2:** “...a veces grita mucho, levanta la voz...”

**A3:** “... se pone a llorar

**A4:** “ella llora no más...”

A continuación, se explican las categorías emergentes que surgieron a raíz de la categoría preliminar **flexibilidad cognitiva**

#### **4.4.13 Tristeza y malestar**

Los apoderados/as manifestaron observar diferentes reacciones ante un cambio de planes. Cuando se preguntó al respecto ¿Cómo reacciona su hijo/a, ante los cambios de rutina o situaciones inesperadas? Respondieron lo siguiente.

**A1.** “...se pone un poco triste”

**A3:** “...se quiere como molestar y llorar...”

**A5:** “...igual se enoja y se ofende conmigo...”

#### **4.4.14 Resolución adaptativa**

Los apoderados/as indican que han notado un cambio en relación a la pregunta ¿Nota que ahora se adapta más fácilmente a los cambios desde que practica yoga?, señalan que los niños/as por lo general entienden y aceptan los cambios a través de las siguientes respuestas

**A1:** “él lo entiende, lo acepta... Sí, le he notado un cambio...”

**A2:** “...Sí, es más fácil, se adapta...”

**A4:** “...Bien, entiende, siempre

En relación a la creatividad y resolución de problemas los apoderados manifiestan que los niños/as buscan como resolver, que se las arreglan para

encontrar soluciones, señalando cuando se les preguntó ¿Ha observado mayor creatividad o capacidad para encontrar soluciones a problemas? lo siguiente.

**A2:** *“Sí, él es de buscar soluciones...”*

**A3:** *“...trata de resolver el problema...”*

**A4:** *siempre trata de resolver sus cosas...”*

Categorías emergentes de las **preguntas de cierre**.

#### **4.4.15 Conexión con las emociones**

Algunos apoderados compartieron sus experiencias según lo que pudieron observar en sus hijos del taller de yoga y cuando se les preguntó ¿Hay algo más que le gustaría compartir sobre la experiencia de su hijo/a con el yoga en el colegio? Respondieron lo siguiente.

**A2:** *“Ha estado, más tranquilo...cuando le tocaba yoga él llegaba feliz...”*

**A4:** *“está más contenta...”*

**A5:** *“para conectar sus sentimientos”*

#### **4.4.16 Beneficios del yoga**

Los apoderados manifestaron observar algunos comportamientos luego que comenzar su participación en el taller de yoga. Ante la pregunta ¿Qué beneficios cree usted que ha traído el yoga a la vida de su hijo/a? señalaron lo siguiente.

**A3:** *“una actividad física para los niños, para que su bienestar y su salud...”*

**A4:** *“...Está más activa”*

**A5:** *“esto les sirve para la concentración, para el estudio”*

Los apoderados expresaron sus opiniones sobre el taller. Cuando se les consultó ¿Recomendaría esta práctica a otros padres? ¿Por qué? Respondieron lo siguiente.

**A1:** *“Yo sí la recomendaría, porque ayuda a los niños a concentrarse”*

**A4:** *“Sí, para la autoestima, para los niños poder desenvolverse de una manera mejor...”*

#### 4.5 Resultados profesoras

La siguiente tabla presentan las categorías preliminares, conceptos y categorías emergentes en este estudio, así como la cantidad de menciones dentro del análisis de las entrevistas semiestructuradas con las profesoras, lo que permitió identificar si estas surgieron por novedad o frecuencia.

**Tabla N°12:** *Categorías preliminares, conceptos, categorías emergentes de las Entrevistas Profesoras*

<b>Categoría preliminar</b>	<b>Concepto</b>	<b>Categoría emergente</b>	<b>Origen</b>	<b>Cantidad de referencias</b>
<b>Autoestima</b>	-Baja autoestima -Tirando para abajo -Autoestima baja -Otros la tienen muy alta --Ego Egocéntricos -Responder con seguridad	<b>Alta y baja autoestima</b>	Frecuencia	8 veces
	-Tiene arta pena -Más animada -Se apoyan -Maneja sus emociones S-e enojó -Enojado -Golpes -Agresión -Enojado -Ofuscado -Reguló -Desestrezan -Se conocen	<b>Emociones</b>	Frecuencia	10 veces
	-Respirando -Respirar -Respiraba	<b>Respiración</b>	Frecuencia	4 veces

	-Con yoga se relajan			
<b>Atención</b>	-Requieren pausas -Bajen a la realidad -Bajar la intensidad -Percusión corporal -Relajaciones -Sentir el corazón -cambio -Más bajos, más calmos -No hay presión	<b>Estrategias de autorregulación emocional</b>	Frecuencia	5 veces
	-Atención breve Cortita -Mucha atención -Estrategias -Divido la clase en 3 filas -Sorteo -Catidólares -Subasta -Ahora trabaja -Empeño -Focaliza -Esforzando -Evaluaciones -Actividades artísticas -concentrados	<b>Estrategias pedagógicas</b>	Frecuencia	4 veces
<b>Conciencia social</b>	-Respetar -Tolerar -Comprenden -Autorregulaban -Buena -Respetan -Respeto -Cordialidad	<b>Habilidades sociales</b>	Frecuencia	12 veces

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Sola</li> <li>-Empáticos</li> <li>-Prestan cosas</li> <li>-Segura, lo he comprobado</li> <li>-Enfocados</li> <li>-Les ha servido</li> </ul>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Posturas</li> <li>-Hacíamos yoga</li> <li>-Bajaron su intensidad</li> <li>-Las respiraciones</li> </ul>	<b>Técnicas de yoga</b>	Frecuencia	3 veces
<b>Conciencia emocional</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Llorar</li> <li>-Enojarse</li> <li>-Esconden</li> <li>-Manejar - emociones</li> <li>-Desregulan</li> <li>-Pegan</li> <li>-Pelean</li> <li>-Enojados</li> <li>-Llorar</li> <li>-Tristes</li> <li>-Lloran</li> <li>-Autorregular</li> <li>-Se pueden equivocar</li> <li>-Estrategias</li> <li>-Enojó</li> <li>-Pegó</li> <li>Autocontrolando</li> <li>-Estrategias emocionales</li> <li>-Desregulado</li> </ul>	<b>Habilidades socioemocionales</b>	Frecuencia	8 veces
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Respirar</li> <li>-Yoga</li> <li>-Respirar para calmarse</li> </ul>	<b>Estrategias para llegar a la calma</b>	Frecuencia	4 veces
<b>Flexibilidad cognitiva</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Un poco de caos</li> <li>-Desordenarse</li> </ul>	<b>Activación cognitiva</b>	Frecuencia	9 veces

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pensando en lo que viene</li> <li>-Lograr objetivos de clases</li> <li>-Cognitiva Activos</li> <li>-Cerebro activo</li> <li>-Pensando mejor</li> <li>-Concentrados</li> <li>-Organizados</li> </ul>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Volver a la calma</li> <li>-Pausa activa</li> <li>-Cerrar los ojos como meditación</li> <li>-Calma</li> <li>-Conectarse aquí y ahora</li> <li>-Las posturas</li> <li>-Flexibilidad física</li> </ul>	<b>Conectarse con el presente</b>	Frecuencia	8 veces
<b>Preguntas de cierre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Un hábito</li> <li>-Tiene que ser un hábito</li> <li>-Focalizan</li> <li>-Relajan</li> <li>-Conectarse</li> <li>-Poner atención</li> <li>-Beneficioso</li> <li>-Mejorar la convivencia escolar</li> <li>-Sería positivo</li> <li>-Yoga con los niños</li> <li>-Se ha notado mucho el cambio</li> <li>-Respira</li> <li>- Súper focalizado</li> </ul>	<b>Beneficios del yoga</b>	Frecuencia	10 veces

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Conocen ellos mismos</li> <li>-Bajaría la ansiedad</li> <li>-Bajar el nivel de estrés</li> <li>-Ansiedad</li> <li>-Frustración</li> <li>-Tema emocional</li> <li>-Contentos</li> <li>-Autorreguló</li> </ul>	<b>Estrés y ansiedad</b>	Frecuencia	4 veces
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Estaban anulados</li> <li>-Yo existo</li> <li>-Yo puedo hacer cosas buenas</li> <li>-No importa que me equivoque</li> <li>-La próxima vez lo voy a hacer mejor</li> <li>-Fuerza de voluntad</li> </ul>	<b>Validación positiva</b>	Frecuencia	5 veces

FUENTE: Elaboración propia

En el siguiente punto, se explican las categorías emergentes que surgieron a raíz de la categoría preliminar **autoestima**.

#### 4.5.1 Alta y baja autoestima

Las profesoras manifestaron observar una polarización en relación a la autoestima, según lo observado en clases y cuando se consultó al respecto ¿Cómo describiría el nivel de autoestima de sus estudiantes durante las clases? Respondieron lo siguiente.

**P1:** “*algunos niños del grupo, que tienen una baja autoestima, que generalmente se están tirando como para abajo*”

**P2:** “*...hay algunos niños que tienen la autoestima baja, pero hay otros que la tienen muy alta, como que pasan al ego, a ser muy egocéntricos...*”

#### **4.5.2 Emociones**

Al consultarles a las profesoras si ¿Ha notado algún cambio en la seguridad personal de los niños/as que practican yoga? Respondieron lo siguiente.

**P1:** *“la E2 ahora ha estado mucho más animada y bueno la E3 se hizo como super amiga de E4, que también va a el taller, eso les ha servido un montón, como que ambas se apoyan muchísimo, en ellas he visto un montón”*

**P2:** *“si se ha notado, que ahora pueden responder con más seguridad, lo otro que me impresionó de un estudiante en particular que ahora maneja mejor sus emociones”*

#### **4.5.3 Respiración**

Las profesoras evidenciaron cambios con respecto al como enfrentan los errores sus estudiantes y si utilizan alguna estrategia, ante lo cuales se les consultó ¿Considera que el yoga puede influir en la forma en que los niños/as enfrentan sus errores o desafíos? Y respondieron lo siguiente.

**P1:** *“...Sí, todo el rato, porque es como una forma de vida, distinta, más lenta, más en el aquí y el ahora*

**P2:** *“estaba respirando el otro día, cuando se enojó con un compañero empezó a respirar, enojado, pero respiraba y ya no peleó”*

A continuación, se explican las categorías emergentes que surgieron a raíz de la categoría preliminar **atención**.

#### **4.5.4 Estrategias de autorregulación emocional**

La profesora 1 manifestó la necesidad de tener que realizar pausas durante sus clases para bajar la intensidad, en tanto la profesora 2 señaló tener mucha atención cuando se les preguntó lo siguiente ¿Cómo observa la capacidad de atención de los niños/as durante las clases? Ante lo que respondieron.

**P1:** *“requieren pausas siempre, pero pausas, que los bajen en realidad, hago pausas, como para bajar la intensidad. La que más uso, es una de percusión corporal, lo otro que ocupo son mini relajaciones”*

**P2:** *“...Mucha atención, es tanto que a veces tengo que decir “hablen”*

#### **4.5.5 Estrategias pedagógicas**

La profesora manifiesta tener que utilizar estrategias lúdicas y motivacionales para fomentar la atención. Cuando se le preguntó ¿Ha notado diferencias en la concentración entre quienes practican yoga y quienes no? Respondió lo siguiente.

**P2:** *“tengo algunas estrategias también para lograr eso, divido la clase en 3 filas y la fila ganadora, después les hago un sorteo, tengo catidólares (referencia al dinero con su nombre), también la subasta...”*

Y cuando se les consultó ¿En qué actividades ha visto mejoras de atención en quienes practican yoga? Respondieron lo siguiente

**P1:** *“...por ejemplo en las evaluaciones, ahí yo noto que están más bajos”*

**P2:** *“En las actividades artísticas, yo hago tecnología y artes visuales y en lo artístico están como más concentrados siento yo...”*

A continuación, se explican las categorías emergentes que surgieron a raíz de la categoría preliminar **conciencia social**.

#### **4.5.6 Habilidades sociales**

Las profesoras observan una mejora significativa en la interacción social entre los estudiantes y cuando se les preguntó ¿Cómo describiría la interacción social entre los estudiantes?, esto fue lo que contestaron.

**P1:** *“Mira, hoy en día es bastante buena, ellos aprendieron a respetar a tolerar, comprenden que los compañeros son distintos...”*

**P2:** *“súper bien, entre ellos mantienen el respeto, la cordialidad...”*

Ambas docentes identifican comportamientos empáticos y cooperativos en quienes practican yoga. Ante esto se les preguntó ¿Ha observado comportamientos

de cooperación y empatía en niños/as que practican yoga, en relación a los que no lo hacen? Al respecto señalaron esto.

**P1:** *“Sí, por ejemplo, la E4 siempre estaba sola, siempre y ahora se junta con la E3 y ahí sí lo noto mucho...”*

**P2:** *“son empáticos, ellos se prestan cosas y todo”,*

#### **4.5.7 Técnicas del yoga**

Las respuestas de las profesoras cuando se les preguntó ¿Cree que el yoga puede ayudar a modelar el respeto y la convivencia en el aula? evidencian una fuerte convicción sobre el impacto positivo del yoga en la convivencia escolar. Al respecto señalaron lo siguiente.

**P1:** *“...Sí, estoy absolutamente segura, lo he comprobado, porque hace 3 años me tocó un curso muy difícil, trabajamos posturas, hacíamos yoga todos los días un ratito, bajaron su intensidad totalmente*

**P2:** *“...Yo creo que sí, o sea, por algo mandé a esos niñitos”*

A continuación, se explican las categorías emergentes que surgieron a raíz de la categoría preliminar **conciencia emocional**.

#### **4.5.8 Habilidades socioemocionales**

Las profesoras coinciden en que, ante situaciones de frustración o conflicto, los niños tienden a manifestar sus emociones de forma intensa. Por esto se les consultó ¿Cómo manejan los niños/as sus emociones en situaciones de frustración o conflicto? y respondieron lo siguiente.

**P1:** *“Ya, bueno el manejo es llorar, enojarse, eso es lo más claro, algunos se esconden, se esconden debajo de la mesa, cosas así...”*

**P2:** *“muy enojados, se ponen a llorar, expresan que están tristes, pero lloran, como les cuesta decir “estoy triste por tal cosa...” y eso se está trabajando también, verbalizarlo les cuesta...”*

También ambas profesoras observan cambios positivos, porque cuando se les consultó ¿Ha notado si el yoga ha influido en la forma en que los estudiantes que lo practican, expresan o regulan sus emociones? Señalaron lo siguiente.

**P1:** *“O sea E3 nunca más se escondió debajo de la mesa, antes no se atrevía a hablarme...”*

**P2:** *“Sí, ese caso del E5, el otro día se enojó con un compañero y ya no le pegó”*

#### **4.5.9 Estrategias para llegar a la calma**

Las profesoras evidencian el uso de ciertas estrategias adquiridas en el taller de yoga por parte de sus estudiantes. Porque cuando se les consultó ¿Qué estrategias emocionales observa con mayor frecuencia en quienes practican yoga? Respondieron lo siguiente.

**P1:** *“...ella se aprendió a autorregular o a darse cuenta que se puede equivocar ella usa como esas estrategias del “ya no, si lo voy a intentar de nuevo...”*

**P2:** *“Estrategias emocionales, yo creo que el respirar, respirar para calmarse y bueno, esa es la única que he observado hasta el momento, cuando se han desregulado”*

A continuación, se explican las categorías emergentes que surgieron a raíz de la categoría preliminar **flexibilidad cognitiva**.

#### **4.5.10 Activación cognitiva**

Las profesoras manifestaron las dificultades antes los cambios de rutinas con los estudiantes. Cuando se les preguntó ¿Cómo reaccionan los niños/as ante cambios en la rutina o nuevas actividades? Señalaron lo siguiente.

**P1:** *“...Ayyy, mira igual les cuesta arto, en general noto un poco de caos... los niños están pensando siempre en lo que viene...”*

**P2:** *“...tienden a desordenarse,*

En relación la capacidad de adaptación las profesoras indicaron observar cambios al respecto y al consultar ¿Ha observado mayor adaptabilidad o creatividad en estudiantes que practican yoga? Señalaron lo siguiente.

**P1:** *“...: Si, mucho las mismas que te he nombrado todo el rato, la E2 E3...”*

**P2:** *“Si, sí, lo he visto, en el E8, trata de lograr los objetivos, los objetivos de la clase, si he visto que él ha mejorado en ese aspecto.”*

#### **4.5.11 Conectarse con el presente**

Las profesoras manifestaron la relevancia de conectarse con el presente, al consultar ¿Considera que el yoga puede contribuir al desarrollo de la flexibilidad cognitiva? ¿De qué manera? Señalaron lo siguiente.

**P1:** *“...Sí, porque los calma. Yo creo que tiene que ver con conectarse con el “aquí y ahora”, en general*

**P2:** *“...Sí, yo que sí, por las posturas que ellos hacen, entonces va la flexibilidad física y cognitiva siento yo. quedan más activos, su cerebro como que queda activo, quedan pensando mejor, más concentrados como más organizados...”*

Categorías emergentes de las preguntas de cierre

#### **4.5.12 Beneficios del yoga**

En relación a los beneficios del yoga, las profesoras expresaron su opinión al respecto. Cuando se les consultó ¿Cree que sería beneficioso integrar el yoga de manera sistemática en el currículo escolar? ¿Por qué? Respondieron lo siguiente.

**P1:** *“...Bueno, yo recomendaría que se hiciera un hábito, porque no sirve si lo haces una vez a la semana o una vez al mes, tiene que ser un hábito...”*

**P2:** *“... pero sería beneficioso, porque como decía a los niños les sirve, les sirve hasta mejorar la convivencia escolar dentro del colegio. sería positivo...”*

#### **4.5.13 Estrés y ansiedad**

Debido a la cantidad de horas que los niños pasan en las escuelas, los profesores tienen una mirada sobre el estado emocional de los estudiantes. Por esto

ante la pregunta ¿Qué recomendaciones daría a otros profesores/as que estén considerando implementar yoga como herramienta educativa en sus aulas? Señalaron lo siguiente.

**P1:** *“...Sí, por supuesto, por lo mismo, porque bajaría la ansiedad, ayudaría al tema de conectarse y poner atención en el momento en el que estamos, eee, porque también baja el nivel del de estrés...”*

**P2:** *“Los niños se focalizan, se relajan, aprenden técnicas también para autorregularse, regular sus emociones, se conocen a ellos mismos...”*

#### **4.5.14 Validación positiva**

Las profesoras observaron un cambio en el autoestima y percepción personal de los estudiantes y al consultar ¿Hay alguna experiencia significativa que haya vivido con sus estudiantes relacionada con el yoga y la autorregulación que le gustaría compartir? Respondieron lo siguiente.

**P1:** *“yo siento que ellos estaban como anulados y esto los llevó a decir “oye yo existo” “yo puedo hacer cosas buenas, no importa que me equivoque, porque después, la próxima vez lo voy hacer mejor”*

**P2:** *“...Podría ser el caso del E5, que se autorreguló, respira, como que lo está poniendo en práctica y del E8, que está súper focalizado, trata de terminar sus actividades, aunque le cuesta, pero lo hace, tiene su fuerza de voluntad.”*

## CAPÍTULO V: DISCUSIONES DE LOS RESULTADOS

### 5.1 Discusión De Resultados

Durante el desarrollo de este estudio, se analizó información relevante relacionada a la “Influencia de las técnicas del yoga en el desarrollo de habilidades socioemocionales, como la autorregulación en niños y niñas de primer ciclo de enseñanza básica”. Se discutirá de manera más detallada acerca de las categorías emergentes que se repitieron con frecuencia, es decir, aquellos mencionados más de tres veces: *posturas de equilibrio, alta y baja autoestima, manifestaciones emocionales, acostado, concentración, estrategias de autorregulación emocional, bienestar social, relaciones interpersonales, autorregulación, posturas que hacen sentir bien, habilidades socioemocionales cambios de posturas, activación cognitiva, beneficios del yoga, estrés y ansiedad*. Dentro de las técnicas de recolección de datos, se realizó una comparación de las diferentes perspectivas obtenidas de los estudiantes, apoderados/as y profesoras, relacionándolas así, con el marco teórico para respecto a las categorías preliminares y emergentes.

A través del análisis de datos, se puede establecer que desde la categoría preliminar Autoestima surgieron varias categorías emergentes. La primera es *Posturas de Equilibrio*, ante lo que los estudiantes indicaron su preferencia y gusto por este tipo de posturas, las cuales requieren de un grado alto de atención y conexión con ellos mismos. También resulta la categoría de *Alta y Baja Autoestima*, donde las profesoras coinciden en que, a pesar de tener estudiantes con una autoestima bastante alta, hay otros que tienden a desvalorizarse. Al respecto y sobre los beneficios de la práctica de yoga en niños y niñas, García (2015) señala que en el plano psíquico: calma, distiende y conecta con su vida interior, contribuye a desterrar los miedos nocturnos y el insomnio infantil en el caso de los niños tímidos o con problemas de autoestima, las posturas invertidas y de equilibrio aportan dominio del cuerpo y seguridad en sí mismos.

En la categoría *Manifestaciones Emocionales*, los apoderados/as señalaron haber observado cambios significativos en el estado emocional de sus hijos a partir de la práctica de yoga, lo que ha favorecido el desarrollo de un sentido de confianza y seguridad personal en los niños. Al respecto la UNICEF (2015) señala que en niños y niñas entre los 4 y 11 años el desarrollo socioemocional comienza, desde reconocer sus cualidades y limitaciones, sus emociones y sentimientos, a la vez que desarrolla la capacidad de expresarlos sin dañar a otros. Esto favorece su autoconocimiento y autoestima, como también sus habilidades para relacionarse con las demás personas.

Por otro lado, desde la categoría preliminar Atención emerge la categoría *Acostado*, la cual es descrita por los estudiantes como una estrategia para volver al presente cuando se distraen y recuperar la concentración. Asimismo, surge la categoría *Estrategias de Autorregulación Emocional*, a través de la cual las profesoras evidencian el uso de técnicas de yoga durante las clases, ya sea para realizar pausas, facilitar la transición entre asignaturas o mantener la atención de los estudiantes. Las estructuras de estas técnicas son claras y aplicables a casi todos los estilos dirigidos a adultos. Entre ellas se incluyen las posturas (asanas), las técnicas de respiración (pranayama), la relajación (savasana), la concentración (dharana) y la introspección (pratyahara). Cuando se practican de forma continua y sostenida en el tiempo, estas técnicas permiten a los alumnos conectarse con su cuerpo y reconocer su interioridad, propiciando estados de armonía y bienestar (Guerra & Rovetto, 2024).

Los apoderados/as evidencian avances en torno a la *Concentración*, en la cual se han observado cambios significativos, desde la implementación del taller. En esta línea, un proyecto desarrollado por la Universidad Estatal Paulista (Unesp), enseña yoga a niños de escuelas municipales de Bauru, y se han reportado experiencias similares en otras instituciones educativas que utilizan el yoga y la meditación como estrategias para mejorar la concentración de los estudiantes. Estas prácticas se

presentan como alternativas no medicalizadas para abordar la agitación infantil en contextos escolares (Siegel & Leopardi, 2020).

Desde la categoría preliminar Conciencia Social nace la de *Bienestar Social* a través de estudiantes de la cual, los estudiantes señalaron mantener buenas relaciones entre pares, tanto en las clases de yoga, como en las clases normales. Ante esto cabe señalar que, el yoga se lleva a cabo a través del juego lúdico que relaciona a los niños y niñas con un entorno cercano. Es así como la evidencia empírica ha puesto de relieve que el juego permite al niño desarrollar su pensamiento, satisfacer necesidades, explorar y descubrir el goce de crear, elaborar experiencias, expresar y controlar emociones, ampliar los horizontes de sí mismo, aprender a cooperar, por lo que se puede afirmar que estimular la actividad lúdica positiva, simbólica, constructiva y cooperativa en contextos escolares es sinónimo de potenciar el desarrollo infantil (Coronel 2023).

En relación con la categoría emergente *Relaciones Interpersonales*, los apoderados/as señalan que sus hijos, en general, mantienen buenas relaciones con sus compañeros y amigos; sin embargo, destacan que, a partir de la práctica de yoga esta ha evolucionado. En relación a lo mismo las profesoras coinciden y destacan casos particulares en sus respectivos niveles e indican que, ahora se relacionan con mayor seguridad y confianza. En esta línea, la investigación de Chernyshenko et al. (2018) resalta la importancia de desarrollar habilidades socioemocionales desde la niñez, etapa en la que ocurren múltiples transformaciones a nivel biológico, psicológico y social. Un abordaje integral desde la primera infancia podría favorecer de manera significativa el establecimiento de relaciones sociales asertivas (García & Niño, 2023).

Desde la categoría Conciencia Emocional emerge la categoría *Posturas que Hacen Sentir Mejor*, en la cual los estudiantes expresan sentirse bien, aunque en ocasiones algo cansados después de las clases de yoga. En particular, identificaron posturas como el niño, el indio y el árbol como aquellas que les generaban una

mayor sensación de bienestar. Según Roger y Civil (2018), las posturas de yoga aportan beneficios en distintos niveles: a nivel físico, contribuyen al desarrollo de fuerza, equilibrio y flexibilidad; a nivel emocional, fortalecen la confianza; y a nivel mental, promueven la claridad y la concentración.

Tanto las profesoras como los apoderados/as manifiestan un progreso en relación con las *Habilidades Socioemocionales* de los estudiantes y sus hijos, respectivamente. Destacan avances en el control del enojo, la aceptación de las equivocaciones y la disminución de conductas agresivas dentro del aula, aunque también expresan que los niños aún presentan dificultades para verbalizar lo que sienten. En esta línea, Guerra y Rovetto (2020) definen el desarrollo emocional como un proceso mediante el cual el individuo aprende, de forma progresiva, a conocer, regular y gestionar sus propias emociones, así como a reconocer y sintonizar con las emociones de los demás, relacionarse adecuadamente con ellos y adquirir diversas habilidades y competencias sociales. Estas incluyen la empatía, la capacidad de motivarse y motivar a otros, el ejercicio del liderazgo, el desarrollo de la autoconfianza, la regulación emocional y el conocimiento de sí mismo, entre otras.

De la categoría preliminar Flexibilidad Cognitiva, emerge la de *Cambios de Posturas*, en la cual los estudiantes manifiestan, en su mayoría, una actitud receptiva frente al cambio de actividad y/o postura durante las clases de yoga. Esta disposición al cambio se relaciona con lo planteado por Iyengar (2012), quien sostiene que los niños abordan el yoga de manera muy distinta a los adultos. Aunque aún no han alcanzado el mismo nivel de desarrollo cognitivo, poseen una mente más abierta y universal. Además, suelen mostrar mayor rapidez en sus movimientos físicos, lo que influye directamente en la forma en que experimentan y practican el yoga.

En relación con la *Activación Cognitiva*, tanto apoderados/as como profesoras coinciden en que los niños y niñas se muestran más enfocados, organizados y

presentan menos dificultades para concentrarse desde la implementación del taller de yoga. No obstante, las profesoras señalan que, en ocasiones, el cambio entre asignaturas genera cierta desorganización en el aula, ya que los estudiantes tienden a anticiparse constantemente a lo que viene, lo que puede provocar episodios de desorden. En este sentido, García (2015) sostiene que, a nivel escolar, el yoga contribuye a que el niño aprenda a controlar la impulsividad e integrar una disciplina, desarrollando así la atención, la memoria y la imaginación. Además, aumenta la estimulación y la motivación, y en casos de fracaso escolar, se ha comprobado que mejora el rendimiento académico, ya que ayuda a controlar el nerviosismo, reduce la agresividad y potencia la concentración.

A partir de las Preguntas de Cierre realizadas a los apoderados/as y profesoras emerge la categoría *Beneficios del Yoga* a través de cual los apoderados/as indican observar a sus hijos más felices y contentos, destacando además avances en la concentración y el valor del yoga para la salud física y su autoestima. En relación a esto Valente y Salvador (2023) indican que el yoga es una práctica contemplativa que, a partir de posturas, control de respiración, atención, relajación y meditación, beneficia el aspecto, emocional, mental, corporal y espiritual.

En la categoría *Estrés y Ansiedad*, las profesoras identifican los beneficios del yoga en la disminución de los niveles de estrés y ansiedad en los/as estudiantes, así como en la adquisición de técnicas de autorregulación. Es importante considerar que la práctica del yoga no solo involucra el cuerpo y el movimiento, sino que también incorpora técnicas de respiración, relajación y meditación (atención plena), las cuales contribuyen al equilibrio entre el sistema nervioso simpático y parasimpático. Esta regulación favorece la reducción del estrés y promueve cambios en las conexiones neuronales gracias a la plasticidad cerebral, lo que se traduce en transformaciones físicas, mentales y emocionales en sus practicantes (Gutiérrez Ponce, 2016).

## 5.2 CONCLUSIONES

El objetivo general de esta investigación fue “Analizar la posible influencia de la práctica del yoga sobre el desarrollo de habilidades socioemocionales, como la autorregulación en niños y niñas de primer ciclo de enseñanza básica”. De este objetivo se desprenden tres objetivos específicos. Los que se desglosan y analizan a continuación.

El primer objetivo planteado fue “Identificar estilos y técnicas del yoga aplicadas al ámbito educativo en primer ciclo”. En relación con la identificación de estilos de yoga, a través de las observaciones participantes se evidencia que fue posible determinar un estilo de yoga para niños y niñas que es flexible y dinámico, donde a través del juego y dinámicas grupales, como cuentos y adivinanzas, se integran posturas inspiradas en animales y elementos de la naturaleza, adaptado a la edad de los niños/as.

En relación con las técnicas de yoga, estas pudieron ser observadas e identificadas de manera clara y coincidente por los tres grupos de la muestra. Dichos grupos destacaron el uso de la respiración (pranayama) como un mecanismo eficaz para recuperar la calma; asimismo, señalaron la práctica de posturas (asanas), las cuales generaron en los/as estudiantes estados de bienestar, felicidad y relajación, tanto durante como después de las sesiones de yoga. Del mismo modo, se reconoció la implementación de meditaciones y ejercicios de relajación por parte de las profesoras, especialmente en momentos de transición o cambios de rutina.

Por otro lado, el segundo objetivo planteado fue “evidenciar el desarrollo de las habilidades socioemocionales, como la autorregulación entre niños y niñas de 6 a 10 años”. En este sentido, se constató la incipiente adquisición de dichas habilidades a través de acciones concretas y momentos específicos de la jornada escolar. Las profesoras señalaron cambios notorios en estudiantes que previamente no contaban con estrategias de autocontrol frente a sus impulsos, lo que solía derivar en agresiones hacia sus compañeros. Asimismo, se observaron casos en

los que niños y niñas lograron desplegar un mayor nivel de autorregulación ante situaciones de frustración; según lo manifestado por los apoderados, en otro momento estas reacciones se habrían traducido en enojo o llanto. En contraste, ahora se evidenció una mayor capacidad de equilibrio y gestión emocional, lo que sugiere un avance significativo en el desarrollo socioemocional.

En relación con el tercer objetivo, “analizar la relación entre la práctica de yoga y el desarrollo de habilidades socioemocionales en niños y niñas de primer ciclo”, se concluye que existe una relación directa entre ambas variables. Los resultados evidencian un empoderamiento positivo y una autoestima fortalecida, producto del desarrollo de la confianza y la seguridad observada en algunos/as estudiantes. Las profesoras señalaron que ciertos niños/as, que anteriormente se mostraban retraídos y evitaban el contacto, comenzaron a participar con mayor apertura. De igual modo, los apoderados/as destacaron cambios en sus hijos/as, quienes previamente evitaban acercarse a otros niños por vergüenza o desconfianza. Aun cuando las sesiones de yoga fueron limitadas, se observó la incorporación de técnicas de relajación y respiración, las cuales favorecieron una mejor adaptación al entorno escolar y contribuyeron al desarrollo de competencias socioemocionales.

Finalmente, se establece que fue posible identificar, evidenciar y analizar una estrecha relación entre la práctica de yoga en niños y niñas de primer ciclo y el incipiente desarrollo de la autorregulación emocional, académica y social. Este hallazgo se vio ratificado tanto en las observaciones realizadas durante las sesiones de yoga como en los testimonios de apoderados/as y profesoras, quienes reconocieron los beneficios de la práctica en el contexto escolar. Dichos beneficios se manifestaron en cambios positivos en la gestión de emociones, una mayor capacidad de adaptación al cambio, incremento en la concentración y, en algunos casos, mejoras en el rendimiento escolar, lo que confirma el potencial del yoga como estrategia pedagógica para favorecer el desarrollo integral de los estudiantes.

## **5.3 Limitaciones y Proyecciones**

### **5.3.1 Limitaciones**

En el desarrollo de todo estudio, resulta esencial identificar y considerar las limitaciones que pueden incidir en el proceso. Estas constituyen elementos inherentes a cualquier estudio y delimitan el alcance dentro del cual se lleva a cabo la indagación. A continuación, se expone de manera sintética el conjunto de limitaciones que fueron emergiendo progresivamente a lo largo del proceso investigativo.

La implementación del taller de yoga se vio afectada por diversos factores que retrasaron su inicio, entre ellos las festividades escolares, la aplicación de pruebas estandarizadas y, posteriormente, un rebrote de influenza que provocó ausencias prolongadas en la población estudiantil de los niveles intervenidos.

Como consecuencia, fue necesario reprogramar tanto las observaciones planificadas como la aplicación de los instrumentos de recogida de datos, lo que implicó la imposibilidad de contar con la participación completa de la muestra originalmente considerada.

### **5.3.2 Proyecciones**

Las proyecciones de este estudio apuntan a fortalecer el diseño de estrategias pedagógicas que integren el yoga como herramienta sistemática para el desarrollo de habilidades socioemocionales en niños y niñas del primer ciclo de enseñanza básica. A partir de los hallazgos obtenidos, se vislumbra la posibilidad de incorporar esta práctica en los planes de formación integral, promoviendo espacios educativos que favorezcan la autorregulación emocional, la empatía, la concentración y la resolución pacífica de conflictos. Asimismo, se proyecta la elaboración de orientaciones metodológicas y recursos didácticos que permitan adaptar el yoga a distintos contextos escolares, contribuyendo al bienestar emocional y al ajuste escolar de los estudiantes desde una perspectiva inclusiva y preventiva.

## BIBLIOGRAFÍA

- Aguilera, F. Bolgeri, P. (2021). Aplicación y evaluación de una intervención para el desarrollo socio emocional y fortalecimiento de la autoestima en estudiantes de enseñanza básica. *Revista de estudios y experiencias en educación*, 22(44). <http://dx.doi.org/10.21703/0718-5162.v20.n43.2021.001>
- Álvarez, J. (2023). Aprendizaje socioemocional para transformar la escuela. Soluciones Legales S.A <https://elibro.net/es/ereader/udec/232567>
- Anchundia Macías, G., & Vega Intriago, J. (2024). Evidencia de estrategias de desarrollo de habilidades socioemocionales y su impacto en el aprendizaje y el ajuste escolar. *Revista Innova Educación*, 6(3), 61–79. <https://doi.org/10.35622/j.rie.2024.03.004>
- Antivero, Pizarro C. C. (2015) Expectativas de las familias sobre la educación emocional de los niños y niñas en proceso de escolarización en primer año básico. [Tesis de Grado, Universidad de Chile]. <https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/134266>
- Ayala, F. Badillo, I. Mora, M. Cortez, A. (2022). El impacto socioemocional de la pandemia en los docentes durante el proceso de enseñanza y aprendizaje virtual. Segundo Congreso Internacional de Ciencias Humanas Actualidad de lo clásico y saberes en disputa de cara a la sociedad digital. Escuela de Humanidades, Universidad Nacional de San Martín, Argentina. <https://www.academica.org/2.congreso.internacional.de.ciencias.humanas>
- Bendriss, R. (2015). *Yoga en la educación: una metodología para el desarrollo integral del niño*. Madrid: Editorial Académica Española.
- Bernal, F., Torres Pérez, C. P., Cárdenas Tapia, D. M., Riveros Farías, D. A., Vilches Carvajal, C., Farías Hurtubia, M. P., & Quintana López, L. K. (2021). Influencia de las competencias parentales en la atención y la flexibilidad cognitiva de escolares. *Liberabit*, 27(2), e471. <https://revistaliberabit.edu.pe/index.php/Liberabit/article/view/471>
- Burgos Cancino, K. A., & Santa Cruz Valenzuela, G. (2015). *Yoga infantil y el desarrollo emocional en educación parvularia* [Tesis de licenciatura, Universidad de las Américas]. Biblioteca Digital Academia. <https://bibliotecadigital.academia.cl/bitstream/handle/123456789/3068/TPARV%2039.pdf>
- Canales, F. H., Alvarado, E. L., & Pineda, E. B. (1994). *Metodología de la investigación: Manual para el desarrollo de personal de salud (2ª ed.)*.

Organización Panamericana de la Salud.  
<https://iris.paho.org/handle/10665.2/3132>

Casassus, J. (2009). *La Educación del Ser Emocional*. Cuarto Propio

Cedeño, W. Ibarra, L., Galarza, F. Verdesoto, J. Gómez, D. (2022). Habilidades socioemocionales y su incidencia en las relaciones interpersonales entre estudiantes. *Universidad y Sociedad*, 24(4).  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2218-36202022000400466](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202022000400466)

Centro de Estudios del Ministerio de Educación. (2023). *Evidencias N°57: Efectos de la pandemia en el bienestar socioemocional de niños, niñas y adolescentes en Chile*. Ministerio de Educación. <https://centroestudios.mineduc.cl/wp-content/uploads/sites/100/2023/07/Evidencias-57.pdf>

Centro de Estudios Públicos (CEP). (2023). *Encuesta CEP: Impacto de la pandemia en la salud mental y dinámica familiar en Chile*. Santiago de Chile: Centro de Estudios Públicos. <https://www.cepchile.cl>

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 de Grado, Universidad del Gran Rosario]. <https://rid.ugr.edu.ar/bitstream>

Currículum Nacional (2025). Bases curriculares (2024).  
<https://www.curriculumnacional.cl/recursos/bases-curriculares-1-6-basico>

Cristi, M. (2019). *Intervención pedagógica en estrategias docentes basadas en las neurociencias y el yoga para fomentar la autorregulación de los estudiantes en aula. Experiencia en el primer subciclo de básica en educación básica, en un colegio de la comuna de Puente Alto, Santiago*. [ Tesis de Magíster, Universidad de Finis Terrae] <https://repositorio.uft.cl/server/api/core/bitstreams/e1e6e6b9-abc8-4ee5-b79e-dc24fa5295b7/content>

D´ Angelo, A. (2018). Swamis a gurús: Una genealogía histórica de los tipos de yoga practicados en Argentina: entre el neohinduismo y la Nueva Era. *Sociedad y religión*, 28(49), 101-134. [https://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1853-70812018000100005&script=sci\\_abstract&tlng=en](https://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1853-70812018000100005&script=sci_abstract&tlng=en)

Desikachar, T. K. V. (1995). *The heart of yoga: Developing a personal practice*. Inner Traditions.

Deolmi, M., & Pisani, F. (2020). Psychological and psychiatric impact of COVID-19 pandemic among children and adolescents. *Acta Biomedica*, 91(4), e2020053.  
<https://doi.org/10.23750/abm.v91i4.10870>

Diagnóstico Integral de Aprendizaje (2023). Marco de evaluación de los aprendizajes socioemocionales.

[https://diagnosticointegral.agenciaeducacion.cl/documentos/Marco\\_Evaluacion\\_Socioemocional.pdf](https://diagnosticointegral.agenciaeducacion.cl/documentos/Marco_Evaluacion_Socioemocional.pdf)

Enipane, V. (2019). *Autorregulación emocional en alumnos de niveles de transición* [Tesis de Magíster, Universidad del Desarrollo].

<https://repositorio.udd.cl/server/api/core/bitstreams/d8d8cfd4-bd8c-4caa-8e5b-97dac325c12c/content>

Escobar, E. Serrano, K. Villavicencio, L. Gallegos, P. (2019). Utilización de yoga como terapia alternativa en el tratamiento del estrés, mitos y realidades. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 48(4).

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0138-65572019000400014&script=sci\\_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0138-65572019000400014&script=sci_arttext)

Fayne, M. García, B. Montero, M. Valencia, A. (2013). Regulación materna y esfuerzo de control emocional en niños pequeños. *International Journal of Psychological Research*, 6(1).

[http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S2011-20842013000100005&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S2011-20842013000100005&script=sci_arttext)

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2015). Tiempo de crecer. Guía para la familia. El desarrollo de niños y niñas de 4 a 10 años.

[https://www.unicef.org/chile/media/1926/file/tiempo\\_de\\_crecer.pdf](https://www.unicef.org/chile/media/1926/file/tiempo_de_crecer.pdf)

Flick, U. (2007). *Introducción a la investigación cualitativa*. Morata

García, M. (2015). *Yoga para niños: Ejercicios para el bienestar emocional y físico*. Editorial Salud Integral.

García, L. Niño, S. (2023). La regulación emocional en docentes de educación en formación. *Pensamiento Educativo* 60(3), 1-14.

<https://www.scielo.cl/pdf/pel/v60n3/0719-0409-pel-60-03-00101.pdf>

García, Gómez, L. (2019). *Programa de prevención de la ansiedad en adolescentes a través de la autorregulación emocional mediante la práctica de yoga* [Tesis de Grado, Universidad de Salamanca]

[https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/140686/TG\\_Programa\\_prevenición\\_ansiiedad\\_en\\_adolescentes\\_García\\_Gómez\\_Lydia.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/140686/TG_Programa_prevenición_ansiiedad_en_adolescentes_García_Gómez_Lydia.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Giménez, M., Olgún, S., & Almirón, M. (2020). Yoga como ejercicio físico no convencional: componentes y beneficios en la salud integral. *Revista de Ciencias de la Actividad Física*, 21(2), 45–58. Universidad de Concepción.

<https://revistas.udec.cl/index.php/index/login?source=%2Findex.php%2Frcaf%2Farticle%2Fview%2F2857>

- González, N. Lagos, N. (2022). Efectividad de un programa de intervención basado en mindfulness para autorregular la atención en niñez de educación primaria. *Revista Electrónica Educare*, 26(1). <http://dx.doi.org/10.15359/ree.26-1.7>
- Goleman, D. (1996). *La Inteligencia Emocional*. Editorial Vegara
- Gómez Encinas, L., & Ferrández Formoso, R. (Eds.). (2022). *Yoga: historia, filosofía y prácticas*. Revista Aposta Digital, (94). <https://philarchive.org/archive/FORYHF>
- Guerra, C. Rovetto, M. Yoga en la escuela. Una experiencia en la ciudad de Rosario. *Praxis Educativa*, 24(2). [https://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S0328-97022020000200134&script=sci\\_arttext#redalyc\\_153163488011\\_ref3](https://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S0328-97022020000200134&script=sci_arttext#redalyc_153163488011_ref3)
- Gutiérrez Ponce, C. (2016). Cambios como consecuencia de la práctica de yoga en la atención sostenida y autocontrol de adultos clínicamente sanos [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México]. Dirección General de Bibliotecas UNAM. <https://tesiunamdocumentos.dgb.unam.mx/ptd2016/septiembre/0751018/0751018.pdf>
- Hasselle-Newcombe, S. (2009). Spirituality and ethnography: The case of yoga. In J. Finnegan & M. Hyde (Eds.), *Ethnographies of Religion: Theoretical, Methodological and Practical Considerations* (pp. 211–226). Ashgate.
- Ibáñez, N. (2002). Las emociones en el aula. *Estudios Pedagógicos* (28), 31-45. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052002000100002>
- Iyengar, B. K. S. (2012). *Yoga para la juventud*. Editorial Kairós.
- Iyengar, B. K. S. (2015). *\*El árbol del yoga\** (J. M. Abeleira, Trad.). Kairós. (Obra original publicada en 1971).
- Izquierdo, C., Granese, A., & Maira, G. (2023). Estrés parental y salud mental infantil en contextos de pandemia. *Revista Chilena de Pediatría*, 94(2), 120–130. [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0716-10182023000200125](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0716-10182023000200125)
- Janzen, H. L., Hildebrand, D. K., Kaufmann, L., & Saklofske, D. H. (2001). *Depression in children: Information for parents*. National Association of School Psychologists. Recuperado de <https://www.infocop.es/pdf/Depresionni%C3%B1os2017.pdf>
- Janesick, V. J. (1998). *The dance of qualitative research design: Metaphor, methodolatry, and meaning*. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *Strategies of qualitative inquiry* (pp. 35–55). Thousand Oaks, CA: Sage.

Kaur, P. (2015). *Yoga con niños: Juego - Conciencia - Pureza, elevando la experiencia infantil*. Cuarto Propio

Kojakovic, M. (2005). *Yoga para niños*. Random House Mondadori

Lizama Lefno, A. (2015). *Las Paradojas del Yoga. El caso de Chile* [Tesis Doctoral, Universidad Autónoma de Barcelona].  
[https://ddd.uab.cat/pub/tesis/2015/hdl\\_10803\\_298326/all1de1.pdf](https://ddd.uab.cat/pub/tesis/2015/hdl_10803_298326/all1de1.pdf)

Ministerio de Educación. (2024). *Política Nacional de Convivencia Educativa y Aprendizaje Socioemocional 2024–2030*. Ministerio de Educación.  
<https://convivenciaparaciudadania.mineduc.cl/wpcontent/uploads/2024/05/Politica-Nacional-de-Convivencia-Educativa-MINEDUC-2024.pdf>

Moratalla, S. Carrasco, A. Sánchez, C. (2019). El yoga: estrategia para la mejora de la convivencia y de la participación activa en la vida social de la institución educativa en la etapa de educación inicial. *Educación*, 28(55).  
<http://dx.doi.org/10.18800/educacion.201902.006>

Muñoz Muñoz, L. (2018). *El proceso de autorregulación en el contexto escolar* [Tesis doctoral, Universidad de Chile]. Repositorio Académico Universidad de Chile.  
<https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/175850>

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Cultura y Ciencias (2024). *Aportes para la enseñanza de habilidades socioemocionales: Estudio Regional Comparativo y Explicativo (ERCE 2019)*.  
<https://www.unesco.org/es/articles/aportes-para-la-ensenanza-de-habilidades-socioemocionales-estudio-regionalcomparativo-y-explicativo>

Osses, S. Sánchez, I. Ibáñez, F. (2006). Investigación cualitativa en educación. Hacia la generación de teoría a través del proceso analítico. *Estudios Pedagógicos*, 32(1). <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052006000100007>

Patañjali. (2024). *Yoga Sūtras de Patañjali (Ó. Pujol Riembaud, Trad. y Com.)*. Editorial Kairós.  
<https://agniyoga.cl/wp-content/uploads/2023/06/YogaSutras-de-Patanjali-con-comentarios.pdf>

Paz, R. (2012). *Yoga para niños, técnicas, asanas y rutinas*. Editorial Mirbet

Pizarro, Valdebenito, C. (2023). *Efectos de un programa virtual de yoga-mindfulness en el bienestar de escolares con trastorno de espectro autista*. [Tesis de Magíster, Universidad de Concepción].

<https://repositorio.udec.cl/server/api/core/bitstreams/d65174cd-accc-488b-b718-001816d24aa7/content>

Yogui Ramayana. (2014). La ciencia espiritual del yoga: Principios del yoga y la meditación. Edición independiente. Ecuador: Yogui Ramayana. <https://rishikulyogshalainspanish.org/wp-content/uploads/2023/03/La-ciencia-espiritual-yoga-Yogui-Ramayana-rishikulyogshalainspanish.pdf>

Rekalde, I.; Vizcarra, M.T. y Macazaga, A.M. (2014). La observación como estrategia de investigación para construir contextos de aprendizaje y fomentar procesos participativos. *Educación XX1*, 17 (1), 199-220. doi: 10.5944/educxx1.17.1.1074

Ricoy Lorenzo, C. (2006). Contribución sobre los paradigmas de investigación. *Educação (Santa María. Online)*, 31(1), 11-22. <https://www.redalyc.org/pdf/1171/117117257002.pdf>

Rodríguez-Rey, R., & Cantero-García, M. (2020). El modelo de aprendizaje social de Bandura y su aplicación en el desarrollo socioemocional. *Revista de Psicología y Educación*, 15(1), 45–58. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7677756>

Román, Olivero, V. (2017). *Estrategias de yoga infantil en la autorregulación de niños y niñas en la rutina diaria de un jardín infantil de la comuna de San Bernardo*. [Tesis de Magíster, Universidad Finis Terrae]. <https://repositorio.uft.cl/server/api/core/bitstreams/23d0bc84-b4e1-4ffb-8fc5-6f9aff861f97/content>

Román, M., Sequeira, J. (2017). *Yoga en la escuela: efectos en el autocontrol y la expresión emocional en niños pequeños*. *Revista de Investigación Educativa*, 35(2), 345–360. <https://repositorio.uft.cl/server/api/core/bitstreams/23d0bc84-b4e1-4ffb-8fc5-6f9aff861f97/content>

Ronqui, V. Sánchez, M. Trías, D. (2021). La enseñanza de la autorregulación en aulas de educación primaria. *Cuadernos de Investigación Educativa*, 12(2). <https://doi.org/10.18861/cied.2021.12.2.3055>

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). *Emotional intelligence. Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>

Siegel, P. Leopardi, C. (2020). El yoga: ¿un objeto de frontera? *Interface – Comunicação, Saúde, Educação*, 24. <https://doi.org/10.1590/interface.200180>

- Svātmārāma. (2022). *Haṭha Yoga Pradīpikā: Luz sobre el Haṭha Yoga*. Akila Institute. <https://edu.akilainstitute.com/wp-content/uploads/2022/01/Hatha-Yoga-Pradipika-Espanol.pdf>
- UNESCO. (2024, julio 9). UNESCO publishes a report on socio-emotional skills in classrooms across Latin America and the Caribbean. <https://www.unesco.org/en/articles/unesco-publishes-report-socio-emotional-skills-classrooms-across-latin-america-and-caribbean>
- Unidad de Currículum y Evaluación [UCE]. (2022). *Estrategias para el aprendizaje socioemocional desde el currículum nacional*. Ministerio de Educación. [https://www.curriculumnacional.cl/614/articles-342763\\_recurso\\_pdf.pdf](https://www.curriculumnacional.cl/614/articles-342763_recurso_pdf.pdf)
- Valente, C. Salvador, P (2023). Yoga infantil y educación emocional. *Educa Indoamérica* (1), 7-11. <https://www.indoamerica.edu.ec/wp-content/uploads/2023/11/educaindoamerica-ISSN.pdf>
- Vasilachis de Gialdino, I. (2006). *Estrategias de investigación cualitativa*. Barcelona: Gedisa.
- Vyasa. (s.f.). *La Bhagavad Gītā* (E. Easwaran, Trad.). Nilgiri Press. <https://aithor.com/blog/es-es/how-to-cite-the-bhagavad-gita>
- Weis, M., Trommsdorff, G., & Muñoz, L. (2016). Behavioral self-regulation and academic achievement in Chilean elementary school students. *Infancia y Aprendizaje*, 39(2), 310–330. [https://www.researchgate.net/publication/377278832\\_Infancias\\_aprendizajes\\_y\\_educacion\\_socioemocional](https://www.researchgate.net/publication/377278832_Infancias_aprendizajes_y_educacion_socioemocional)
- Whitebread, D., & Basilio, M. (2012). The emergence and early development of self-regulation in young children. *Profesorado, Revista de Currículum y Formación del Profesorado*, 16(1), 15–34. <https://revistaseug.ugr.es/index.php/profesorado/article/view/19766>
- Yoga Alliance International. (s.f.). YAI Code. [https://yogaalliance.in/?page\\_id=2035](https://yogaalliance.in/?page_id=2035)

## ANEXOS

### Consentimiento Informado para aplicación de instrumentos

**Título del Estudio:** Influencia de la práctica de yoga en el desarrollo de habilidades socioemocionales, como la autorregulación, en niños y niñas de primer ciclo de enseñanza básica.

**Investigador/a Principal:** Ximena Jara Rodríguez

**Contacto:** +569 36100552

**Propósito del Estudio:** Analizar la posible influencia de la práctica del yoga sobre el desarrollo de habilidades socioemocionales, como la autorregulación en niños y niñas de primer ciclo de enseñanza básica.

**Procedimiento:** Si decide participar, le solicitaremos autorización para aplicar durante el taller de yoga para niños y niñas impartido en el Colegio Amanecer, una pauta de observación y la realización de un focus group con su hijo y/o hija. También se le solicitará participar de una entrevista, que dura aproximadamente 20 min. La cual será grabada para facilitar su análisis, pero se garantizará la confidencialidad de sus respuestas. Las grabaciones se almacenarán de manera segura.

**Voluntariedad:** Su participación es completamente voluntaria. Tiene el derecho de negarse a participar o de retirar su consentimiento en cualquier momento sin que esto afecte su relación con el investigador o con cualquier institución involucrada.

**Confidencialidad:** Toda la información que proporcione será tratada con la máxima confidencialidad si es que así lo desea. Los datos se utilizarán únicamente para fines de investigación educativa como primera fuente.

**Riesgos y Beneficios:** La participación en este estudio no debería implicar riesgos significativos. Sin embargo, al hablar sobre experiencias difíciles, podría sentir incomodidad. Si eso sucede, puede optar por pausar o finalizar la entrevista. Los beneficios incluyen contribuir al entendimiento del proceso socioemocional que su hijo o hija pueden o no estar desarrollando al interior del establecimiento o en su hogar.

**Consentimiento:** Al firmar este documento, confirma que ha leído y comprendido la información proporcionada, y que acepta participar en esta investigación.

---

**Nombre y Firma del Participante**

## Pauta de observación yoga infantil

### Objetivos específicos

- Identificar estilos y técnicas del yoga aplicadas al ámbito educativo en primer ciclo.
- Evidenciar el desarrollo de las habilidades socioemocionales, como la autorregulación entre niños y niñas de los 6 a 10 años.
- Analizar la relación entre la práctica de yoga y el desarrollo habilidades socioemocionales en niños y niñas de primer ciclo.

### Objetivo General

Analizar la posible influencia de la práctica del yoga sobre el desarrollo de habilidades socioemocionales, como la autorregulación en niños y niñas de primer ciclo de enseñanza básica.

### Datos generales

Nombre del niño/a:	
Fecha:	
Sesión N°:	
Observador/a:	

### Autoestima

Indicador	Sí	No	Observaciones
Se muestra seguro/a al realizar posturas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Acepta sus errores sin frustrarse.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Se anima a participar voluntariamente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

### Atención

Indicador	Sí	No	Observaciones
Mantiene la atención durante las instrucciones.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sigue las secuencias de posturas sin distracciones.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Se concentra en su respiración o cuerpo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

### Conciencia Social

Indicador	Sí	No	Observaciones
Respeto el espacio de los demás.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Coopera en actividades grupales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Muestra empatía o ayuda a compañeros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

### **Conciencia Emociona**

Indicador	Sí	No	Observaciones
Identifica y expresa cómo se siente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Regula sus emociones ante frustraciones.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Utiliza la respiración para calmarse.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

### **Flexibilidad Cognitiva**

Indicador	Sí	No	Observaciones
Se adapta a cambios en la rutina o posturas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Propone nuevas formas de realizar una actividad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Acepta diferentes formas de hacer una postura.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

### ***Comentarios Generales del Observador/a:***

---



---



---



---

## Guion Focus Group Infantil

### Objetivo específicos

- Identificar estilos y técnicas del yoga aplicadas al ámbito educativo en primer ciclo.
- Evidenciar el desarrollo de las habilidades socioemocionales, como la autorregulación entre niños y niñas de los 6 a 10 años.
- Analizar la relación entre la práctica de yoga y el desarrollo habilidades socioemocionales en niños y niñas de primer ciclo.

### Objetivo General

Analizar la posible influencia de la práctica del yoga sobre el desarrollo de habilidades socioemocionales, como la autorregulación en niños y niñas de primer ciclo de enseñanza básica.

### Estructura:

- Duración estimada: 30 min
- Número de participantes: 8 estudiantes
- Facilitador/a: Estudiante en proceso de tesis y profesor/ra responsable.
- Materiales: Imágenes, tarjetas con emociones y posturas de yoga, pelotas suaves (para asignar turnos y bajar la ansiedad), música suave, cojines.

### Preguntas por Categoría

#### Autoestima

- 1.- ¿Cómo te sientes cuando haces yoga?
- 2.- ¿Hay alguna postura que te guste mucho? ¿Por qué?
- 3.- ¿Qué haces cuando una postura no te sale bien?

#### Atención

- 4.- ¿Qué cosas te ayudan a concentrarte durante la clase de yoga?
- 5.- ¿Qué haces cuando te distraes?
- 6.- ¿Te acuerdas de alguna postura que requiere mucha atención?

#### Conciencia Social

- 7.- ¿Cómo te llevas con tus compañeros en la clase de yoga y los del colegio?
- 8.- ¿Alguna vez ayudaste a alguien durante la clase de yoga y las clases normales?
- 9.- ¿Qué haces si alguien necesita espacio o está triste?

#### Conciencia Emocional

- 10.- ¿Cómo te sientes antes y después de hacer yoga?
- 11.- ¿Qué haces cuando te enojas o te pones triste en clases normales y las de yoga?
- 12.- ¿Qué postura o ejercicio te ayuda a sentirte mejor?

#### Flexibilidad Cognitiva

- 13.- ¿Qué haces si el profesor cambia la actividad?

- 14.- ¿Te gusta inventar nuevas formas de hacer las posturas?  
15.- ¿Qué haces si una postura es diferente a como la aprendiste antes?

**Actividades de Apoyo (opcional)**

- Rueda de emociones: Usar tarjetas con caritas para que los niños expresen cómo se sienten.
- Dibujo libre: “Dibuja cómo te sientes cuando haces yoga”.
- Juego de roles: Representar situaciones de clase con títeres o muñecos.

**Registro del Facilitador**

- Lenguaje verbal y no verbal
- Participación activa o pasiva
- Reacciones emocionales
- Interacciones entre pares

## **Guion entrevista a padres y/o apoderados**

### **Objetivos específicos**

- Identificar estilos y técnicas del yoga aplicadas al ámbito educativo en primer ciclo.
- Evidenciar el desarrollo de las habilidades socioemocionales, como la autorregulación entre niños y niñas de los 6 a 10 años.
- Analizar la relación entre la práctica de yoga y el desarrollo habilidades socioemocionales en niños y niñas de primer ciclo.

### **Objetivo General**

Analizar la posible influencia de la práctica del yoga sobre el desarrollo de habilidades socioemocionales, como la autorregulación en niños y niñas de primer ciclo de enseñanza básica.

### **Datos Generales**

1. Nombre del apoderado:
2. Parentesco con el niño/a:
3. Edad del niño/a:

### **Autoestima**

- 1.- ¿Ha notado algún cambio en la forma en que su hijo/a se percibe a sí mismo/a desde que comenzó a practicar yoga?
- 2.- ¿Cómo reacciona su hijo/a cuando se equivoca o enfrenta un desafío?
- 3.- ¿Ha observado mayor seguridad o confianza en sí mismo/a?

### **Atención**

- 4.- ¿Ha notado mejoras en la capacidad de concentración de su hijo/a, ya sea en casa o en la escuela?
- 5.- ¿Cómo maneja su hijo/a las distracciones durante actividades cotidianas?
- 6.- ¿Nota que el yoga le ayuda a concentrarse por más tiempo?

### **Conciencia Social**

- 7.- ¿Cómo se relaciona su hijo/a con sus compañeros/as desde que practica yoga?
- 8.- ¿Ha observado mayor empatía o disposición para ayudar a otros?
- 9.- ¿Nota que el yoga ha influido en su comportamiento dentro del grupo?

### **Conciencia Emocional**

- 10.- ¿Su hijo/a expresa con mayor claridad lo que siente?
- 11.- ¿Cómo maneja las emociones intensas como la frustración, el enojo o la tristeza?
- 12.- ¿Ha notado si el yoga le ha ayudado a identificar y regular sus emociones?

### **Flexibilidad Cognitiva**

- 13.- ¿Cómo reacciona su hijo/a, ante los cambios de rutina o situaciones inesperadas?
- 14.- ¿Ha observado mayor creatividad o capacidad para encontrar soluciones a problemas?
- 15.- ¿Nota que ahora se adapta más fácilmente a los cambios desde que practica yoga?

**Preguntas de cierre**

- 1.- ¿Qué beneficios cree usted que ha traído el yoga a la vida de su hijo/a?
- 2.- ¿Recomendaría esta práctica a otros padres? ¿Por qué?
- 3.- ¿Hay algo más que le gustaría compartir sobre la experiencia de su hijo/a con el yoga en el colegio?

## **Guion entrevista a Profesores/as**

### **Objetivos específicos**

- Identificar estilos y técnicas del yoga aplicadas al ámbito educativo en primer ciclo.
- Evidenciar el desarrollo de las habilidades socioemocionales, como la autorregulación entre niños y niñas de los 6 a 10 años.
- Analizar la relación entre la práctica de yoga y el desarrollo habilidades socioemocionales en niños y niñas de primer ciclo.

### **Objetivo General**

Analizar la posible influencia de la práctica del yoga sobre el desarrollo de habilidades socioemocionales, como la autorregulación en niños y niñas de primer ciclo de enseñanza básica.

### **Datos Generales del Entrevistado/a**

Nombre:

Establecimiento Educativo:

Curso:

Años de experiencia docente:

### **Autoestima**

- 1.- ¿Cómo describiría el nivel de autoestima de sus estudiantes durante las clases?
- 2.- ¿Ha notado algún cambio en la seguridad personal de los niños/as que practican yoga?
- 3.- ¿Considera que el yoga puede influir en la forma en que los niños/as enfrentan sus errores o desafíos?

### **Atención**

- 4.- ¿Cómo observa la capacidad de atención de los niños/as durante las clases?
- 5.- ¿Ha notado diferencias en la concentración entre quienes practican yoga y quienes no?
- 6.- ¿En qué actividades ha visto mejoras de atención en quienes practican yoga?

### **Conciencia Social**

- 7.- ¿Cómo describiría la interacción social entre los estudiantes?
- 8.- ¿Ha observado comportamientos de cooperación y empatía en niños/as que practican yoga, en relación a los que no lo hacen?
- 9.- ¿Cree que el yoga puede ayudar a modelar el respeto y la convivencia en el aula?

### **Conciencia Emocional**

- 10.- ¿Cómo manejan los niños/as sus emociones en situaciones de frustración o conflicto?

11.- ¿Ha notado si el yoga ha influido en la forma en que los estudiantes que lo practican, expresan o regulan sus emociones?

12.- ¿Qué estrategias emocionales observa con mayor frecuencia en quienes practican yoga?

### **Flexibilidad Cognitiva**

13.- ¿Cómo reaccionan los niños/as ante cambios en la rutina o nuevas actividades?

14.- ¿Ha observado mayor adaptabilidad o creatividad en estudiantes que practican yoga?

15.- ¿Considera que el yoga puede contribuir al desarrollo de la flexibilidad cognitiva?  
¿De qué manera?

### **Preguntas de cierre**

1.- ¿Qué recomendaciones daría a otros profesores/as que estén considerando implementar yoga como herramienta educativa en sus aulas?

2.- ¿Cree que sería beneficioso integrar el yoga de manera sistemática en el currículo escolar? ¿Por qué?

3.- ¿Hay alguna experiencia significativa que haya vivido con sus estudiantes relacionada con el yoga y la autorregulación que le gustaría compartir?

## Pauta de observación yoga infantil: Autorregulación (con respuestas)

### Objetivos específicos

- Identificar estilos y técnicas del yoga aplicadas al ámbito educativo en primer ciclo.
- Evidenciar el desarrollo de las habilidades socioemocionales, como la autorregulación entre niños y niñas de los 6 a 10 años.
- Analizar la relación entre la práctica de yoga y el desarrollo habilidades socioemocionales en niños y niñas de primer ciclo.

### Objetivo General

Analizar la posible influencia de la práctica del yoga sobre el desarrollo de habilidades socioemocionales, como la autorregulación en niños y niñas de primer ciclo de enseñanza básica.

#### Datos generales:

Nombre del niño/a:	E1
Fecha:	
Sesión N°:	6
Observador/a:	

#### *Autoestima*

Indicador	Sí	No	Observaciones
Se muestra seguro/a al realizar posturas.	X	<input type="checkbox"/>	
Acepta sus errores sin frustrarse.	X	<input type="checkbox"/>	
Se anima a participar voluntariamente.	X	<input type="checkbox"/>	

#### *Atención*

Indicador	Sí	No	Observaciones
Mantiene la atención durante las instrucciones.	X	<input type="checkbox"/>	
Sigue las secuencias de posturas sin distracciones.	X	<input type="checkbox"/>	
Se concentra en su respiración o cuerpo.	X	<input type="checkbox"/>	

#### *Conciencia Social*

Indicador	Sí	No	Observaciones

Respeto el espacio de los demás.	X		
Coopera en actividades grupales.	X		
Muestra empatía o ayuda a compañeros.	X		

***Conciencia Emocional***

Indicador	Sí	No	Observaciones
Identifica y expresa cómo se siente.		X	
Regula sus emociones ante frustraciones.	X		
Utiliza la respiración para calmarse.	X		

***Flexibilidad Cognitiva***

Indicador	Sí	No	Observaciones
Se adapta a cambios en la rutina o posturas.	X		
Propone nuevas formas de realizar una actividad.		X	
Acepta diferentes formas de hacer una postura.	X		

***Comentarios Generales del Observador/a:***

Demuestra un gran avance al realizar posturas de equilibrio, llevando a cabo las indicaciones sobre buscar un punto fijo y ayudarse de la respiración para mantener la postura.

Pauta de observación yoga infantil: Autorregulación (con respuestas)

**Objetivos específicos**

- Identificar estilos y técnicas del yoga aplicadas al ámbito educativo en primer ciclo.
- Evidenciar el desarrollo de las habilidades socioemocionales, como la autorregulación entre niños y niñas de los 6 a 10 años.
- Analizar la relación entre la práctica de yoga y el desarrollo habilidades socioemocionales en niños y niñas de primer ciclo.

**Objetivo General**

Analizar la posible influencia de la práctica del yoga sobre el desarrollo de habilidades socioemocionales, como la autorregulación en niños y niñas de primer ciclo de enseñanza básica.

**Datos generales:**

Nombre del niño/a:	E2
Fecha:	
Sesión N°:	6
Observador/a:	

**Autoestima**

Indicador	Sí	No	Observaciones
Se muestra seguro/a al realizar posturas.	X		
Acepta sus errores sin frustrarse.	X		
Se anima a participar voluntariamente.	X		

**Atención**

Indicador	Sí	No	Observaciones
Mantiene la atención durante las instrucciones.		X	
Sigue las secuencias de posturas sin distracciones.		X	
Se concentra en su respiración o cuerpo.		X	

**Conciencia Social**

Indicador	Sí	No	Observaciones
-----------	----	----	---------------

Respeto el espacio de los demás.	X		
Coopera en actividades grupales.	X		
Muestra empatía o ayuda a compañeros.	X		

***Conciencia Emocional***

Indicador	Sí	No	Observaciones
Identifica y expresa cómo se siente.	X		
Regula sus emociones ante frustraciones.	X		
Utiliza la respiración para calmarse.	X		

***Flexibilidad Cognitiva***

Indicador	Sí	No	Observaciones
Se adapta a cambios en la rutina o posturas.		X	
Propone nuevas formas de realizar una actividad.		X	
Acepta diferentes formas de hacer una postura.		X	

Pauta de observación yoga infantil: Autorregulación (con respuestas)

**Objetivos específicos**

- Identificar estilos y técnicas del yoga aplicadas al ámbito educativo en primer ciclo.
- Evidenciar el desarrollo de las habilidades socioemocionales, como la autorregulación entre niños y niñas de los 6 a 10 años.
- Analizar la relación entre la práctica de yoga y el desarrollo habilidades socioemocionales en niños y niñas de primer ciclo.

**Objetivo General**

Analizar la posible influencia de la práctica del yoga sobre el desarrollo de habilidades socioemocionales, como la autorregulación en niños y niñas de primer ciclo de enseñanza básica.

**Datos generales:**

Nombre del niño/a:	E3
Fecha:	
Sesión N°:	6
Observador/a:	

**Autoestima**

Indicador	Sí	No	Observaciones
Se muestra seguro/a al realizar posturas.	X		Clase a clase va adquiriendo + seguridad
Acepta sus errores sin frustrarse.	X		
Se anima a participar voluntariamente.	X		

**Atención**

Indicador	Sí	No	Observaciones
Mantiene la atención durante las instrucciones.	X		
Sigue las secuencias de posturas sin distracciones.		X	
Se concentra en su respiración o cuerpo.	X		

### ***Conciencia Social***

Indicador	Sí	No	Observaciones
Respeto el espacio de los demás.	X		
Coopera en actividades grupales.	X		
Muestra empatía o ayuda a compañeros.	X		

### ***Conciencia Emocional***

Indicador	Sí	No	Observaciones
Identifica y expresa cómo se siente.	X		
Regula sus emociones ante frustraciones.	X		
Utiliza la respiración para calmarse.	X		

### ***Flexibilidad Cognitiva***

Indicador	Sí	No	Observaciones
Se adapta a cambios en la rutina o posturas.	X		
Propone nuevas formas de realizar una actividad.		X	
Acepta diferentes formas de hacer una postura.	X		

Pauta de observación yoga infantil: Autorregulación (con respuestas)

**Objetivos específicos**

- Identificar estilos y técnicas del yoga aplicadas al ámbito educativo en primer ciclo.
- Evidenciar el desarrollo de las habilidades socioemocionales, como la autorregulación entre niños y niñas de los 6 a 10 años.
- Analizar la relación entre la práctica de yoga y el desarrollo habilidades socioemocionales en niños y niñas de primer ciclo.

**Objetivo General**

Analizar la posible influencia de la práctica del yoga sobre el desarrollo de habilidades socioemocionales, como la autorregulación en niños y niñas de primer ciclo de enseñanza básica.

**Datos generales:**

Nombre del niño/a:	E5
Fecha:	
Sesión N°:	6
Observador/a:	

**Autoestima**

Indicador	Sí	No	Observaciones
Se muestra seguro/a al realizar posturas.	X		
Acepta sus errores sin frustrarse.		X	Manifiesta episodios de frustración y disruptivos
Se anima a participar voluntariamente.	x		

**Atención**

Indicador	Sí	No	Observaciones
Mantiene la atención durante las instrucciones.		X	
Sigue las secuencias de posturas sin distracciones.		X	
Se concentra en su respiración o cuerpo.		x	

### ***Conciencia Social***

Indicador	Sí	No	Observaciones
Respeto el espacio de los demás.	X		
Coopera en actividades grupales.	X		
Muestra empatía o ayuda a compañeros.	X		

### ***Conciencia Emocional***

Indicador	Sí	No	Observaciones
Identifica y expresa cómo se siente.		X	
Regula sus emociones ante frustraciones.		X	
Utiliza la respiración para calmarse.		X	

### ***Flexibilidad Cognitiva***

Indicador	Sí	No	Observaciones
Se adapta a cambios en la rutina o posturas.	X		
Propone nuevas formas de realizar una actividad.		X	
Acepta diferentes formas de hacer una postura.	X		

Pauta de observación yoga infantil: Autorregulación (con respuestas)

**Objetivos específicos**

- Identificar estilos y técnicas del yoga aplicadas al ámbito educativo en primer ciclo.
- Evidenciar el desarrollo de las habilidades socioemocionales, como la autorregulación entre niños y niñas de los 6 a 10 años.
- Analizar la relación entre la práctica de yoga y el desarrollo habilidades socioemocionales en niños y niñas de primer ciclo.

**Objetivo General**

Analizar la posible influencia de la práctica del yoga sobre el desarrollo de habilidades socioemocionales, como la autorregulación en niños y niñas de primer ciclo de enseñanza básica.

**Datos generales:**

Nombre del niño/a:	E6
Fecha:	
Sesión N°:	6
Observador/a:	

**Autoestima**

Indicador	Sí	No	Observaciones
Se muestra seguro/a al realizar posturas.		X	
Acepta sus errores sin frustrarse.	X		
Se anima a participar voluntariamente.	X		

**Atención**

Indicador	Sí	No	Observaciones
Mantiene la atención durante las instrucciones.		X	
Sigue las secuencias de posturas sin distracciones.		X	Realiza posturas diferentes a las que se le muestran
Se concentra en su respiración o cuerpo.		X	

***Conciencia Social***

Indicador	Sí	No	Observaciones
Respeto el espacio de los demás.	X		
Coopera en actividades grupales.	X		
Muestra empatía o ayuda a compañeros.	X		

***Conciencia Emocional***

Indicador	Sí	No	Observaciones
Identifica y expresa cómo se siente.		X	
Regula sus emociones ante frustraciones.	X		
Utiliza la respiración para calmarse.		X	

***Flexibilidad Cognitiva***

Indicador	Sí	No	Observaciones
Se adapta a cambios en la rutina o posturas.		X	
Propone nuevas formas de realizar una actividad.		X	
Acepta diferentes formas de hacer una postura.	X		

Pauta de observación yoga infantil: Autorregulación (con respuestas)

**Objetivos específicos**

- Identificar estilos y técnicas del yoga aplicadas al ámbito educativo en primer ciclo.
- Evidenciar el desarrollo de las habilidades socioemocionales, como la autorregulación entre niños y niñas de los 6 a 10 años.
- Analizar la relación entre la práctica de yoga y el desarrollo habilidades socioemocionales en niños y niñas de primer ciclo.

**Objetivo General**

Analizar la posible influencia de la práctica del yoga sobre el desarrollo de habilidades socioemocionales, como la autorregulación en niños y niñas de primer ciclo de enseñanza básica.

**Datos generales:**

Nombre del niño/a:	E8
Fecha:	
Sesión N°:	6
Observador/a:	

**Autoestima**

Indicador	Sí	No	Observaciones
Se muestra seguro/a al realizar posturas.		X	
Acepta sus errores sin frustrarse.	X		
Se anima a participar voluntariamente.	X		

**Atención**

Indicador	Sí	No	Observaciones
Mantiene la atención durante las instrucciones.		X	
Sigue las secuencias de posturas sin distracciones.		X	
Se concentra en su respiración o cuerpo.		X	

### ***Conciencia Social***

Indicador	Sí	No	Observaciones
Respeto el espacio de los demás.		X	
Coopera en actividades grupales.	X		
Muestra empatía o ayuda a compañeros.	X		

### ***Conciencia Emocional***

Indicador	Sí	No	Observaciones
Identifica y expresa cómo se siente.	X		
Regula sus emociones ante frustraciones.	X		
Utiliza la respiración para calmarse.	X		

### ***Flexibilidad Cognitiva***

Indicador	Sí	No	Observaciones
Se adapta a cambios en la rutina o posturas.	X		
Propone nuevas formas de realizar una actividad.		X	
Acepta diferentes formas de hacer una postura.	X		

Pauta de observación yoga infantil: Autorregulación (con respuestas)

**Objetivos específicos**

- Identificar estilos y técnicas del yoga aplicadas al ámbito educativo en primer ciclo.
- Evidenciar el desarrollo de las habilidades socioemocionales, como la autorregulación entre niños y niñas de los 6 a 10 años.
- Analizar la relación entre la práctica de yoga y el desarrollo habilidades socioemocionales en niños y niñas de primer ciclo.

**Objetivo General**

Analizar la posible influencia de la práctica del yoga sobre el desarrollo de habilidades socioemocionales, como la autorregulación en niños y niñas de primer ciclo de enseñanza básica.

**Datos generales:**

Nombre del niño/a:	E9
Fecha:	
Sesión N°:	6
Observador/a:	

**Autoestima**

Indicador	Sí	No	Observaciones
Se muestra seguro/a al realizar posturas.	X		
Acepta sus errores sin frustrarse.	X		
Se anima a participar voluntariamente.	X		

**Atención**

Indicador	Sí	No	Observaciones
Mantiene la atención durante las instrucciones.	X		
Sigue las secuencias de posturas sin distracciones.	X		
Se concentra en su respiración o cuerpo.	X		

### ***Conciencia Social***

Indicador	Sí	No	Observaciones
Respeto el espacio de los demás.	X		
Coopera en actividades grupales.	X		
Muestra empatía o ayuda a compañeros.	X		

### ***Conciencia Emocional***

Indicador	Sí	No	Observaciones
Identifica y expresa cómo se siente.		X	
Regula sus emociones ante frustraciones.	X		
Utiliza la respiración para calmarse.	X		

### ***Flexibilidad Cognitiva***

Indicador	Sí	No	Observaciones
Se adapta a cambios en la rutina o posturas.	X		
Propone nuevas formas de realizar una actividad.		X	
Acepta diferentes formas de hacer una postura.	X		

Pauta de observación yoga infantil: Autorregulación (con respuestas)

**Objetivos específicos**

- Identificar estilos y técnicas del yoga aplicadas al ámbito educativo en primer ciclo.
- Evidenciar el desarrollo de las habilidades socioemocionales, como la autorregulación entre niños y niñas de los 6 a 10 años.
- Analizar la relación entre la práctica de yoga y el desarrollo habilidades socioemocionales en niños y niñas de primer ciclo.

**Objetivo General**

Analizar la posible influencia de la práctica del yoga sobre el desarrollo de habilidades socioemocionales, como la autorregulación en niños y niñas de primer ciclo de enseñanza básica.

**Datos generales:**

Nombre del niño/a:	E10
Fecha:	
Sesión N°:	6
Observador/a:	

**Autoestima**

Indicador	Sí	No	Observaciones
Se muestra seguro/a al realizar posturas.	X		
Acepta sus errores sin frustrarse.	X		
Se anima a participar voluntariamente.	X		

**Atención**

Indicador	Sí	No	Observaciones
Mantiene la atención durante las instrucciones.	X		
Sigue las secuencias de posturas sin distracciones.	X		
Se concentra en su respiración o cuerpo.	X		

### ***Conciencia Social***

Indicador	Sí	No	Observaciones
Respeto el espacio de los demás.	X		
Coopera en actividades grupales.	X		
Muestra empatía o ayuda a compañeros.	X		

### ***Conciencia Emocional***

Indicador	Sí	No	Observaciones
Identifica y expresa cómo se siente.	X		
Regula sus emociones ante frustraciones.	X		
Utiliza la respiración para calmarse.	X		

### ***Flexibilidad Cognitiva***

Indicador	Sí	No	Observaciones
Se adapta a cambios en la rutina o posturas.	X		
Propone nuevas formas de realizar una actividad.		X	
Acepta diferentes formas de hacer una postura.	X		

Pauta de observación yoga infantil: Autorregulación (con respuestas)

**Objetivos específicos**

- Identificar estilos y técnicas del yoga aplicadas al ámbito educativo en primer ciclo.
- Evidenciar el desarrollo de las habilidades socioemocionales, como la autorregulación entre niños y niñas de los 6 a 10 años.
- Analizar la relación entre la práctica de yoga y el desarrollo habilidades socioemocionales en niños y niñas de primer ciclo.

**Objetivo General**

Analizar la posible influencia de la práctica del yoga sobre el desarrollo de habilidades socioemocionales, como la autorregulación en niños y niñas de primer ciclo de enseñanza básica.

**Datos generales:**

Nombre del niño/a:	E11
Fecha:	
Sesión N°:	6
Observador/a:	

**Autoestima**

Indicador	Sí	No	Observaciones
Se muestra seguro/a al realizar posturas.	X		
Acepta sus errores sin frustrarse.	X		
Se anima a participar voluntariamente.	X		

**Atención**

Indicador	Sí	No	Observaciones
Mantiene la atención durante las instrucciones.		X	
Sigue las secuencias de posturas sin distracciones.		X	
Se concentra en su respiración o cuerpo.		X	

### ***Conciencia Social***

Indicador	Sí	No	Observaciones
Respeto el espacio de los demás.		X	
Coopera en actividades grupales.	X		
Muestra empatía o ayuda a compañeros.	X		

### ***Conciencia Emocional***

Indicador	Sí	No	Observaciones
Identifica y expresa cómo se siente.		X	
Regula sus emociones ante frustraciones.	X		
Utiliza la respiración para calmarse.		X	

### ***Flexibilidad Cognitiva***

Indicador	Sí	No	Observaciones
Se adapta a cambios en la rutina o posturas.	X		
Propone nuevas formas de realizar una actividad.		X	
Acepta diferentes formas de hacer una postura.	X		

Pauta de observación yoga infantil: Autorregulación (con respuestas)

**Objetivos específicos**

- Identificar estilos y técnicas del yoga aplicadas al ámbito educativo en primer ciclo.
- Evidenciar el desarrollo de las habilidades socioemocionales, como la autorregulación entre niños y niñas de los 6 a 10 años.
- Analizar la relación entre la práctica de yoga y el desarrollo habilidades socioemocionales en niños y niñas de primer ciclo.

**Objetivo General**

Analizar la posible influencia de la práctica del yoga sobre el desarrollo de habilidades socioemocionales, como la autorregulación en niños y niñas de primer ciclo de enseñanza básica.

**Datos generales:**

Nombre del niño/a:	E13
Fecha:	
Sesión N°:	6
Observador/a:	

**Autoestima**

Indicador	Sí	No	Observaciones
Se muestra seguro/a al realizar posturas.	X		
Acepta sus errores sin frustrarse.	X		
Se anima a participar voluntariamente.	X		

**Atención**

Indicador	Sí	No	Observaciones
Mantiene la atención durante las instrucciones.		X	
Sigue las secuencias de posturas sin distracciones.	X		
Se concentra en su respiración o cuerpo.	X		

### ***Conciencia Social***

Indicador	Sí	No	Observaciones
Respeto el espacio de los demás.	X		
Coopera en actividades grupales.	X		
Muestra empatía o ayuda a compañeros.	X		

### ***Conciencia Emocional***

Indicador	Sí	No	Observaciones
Identifica y expresa cómo se siente.	X		
Regula sus emociones ante frustraciones.	X		
Utiliza la respiración para calmarse.	X		

### ***Flexibilidad Cognitiva***

Indicador	Sí	No	Observaciones
Se adapta a cambios en la rutina o posturas.	X		
Propone nuevas formas de realizar una actividad.		X	
Acepta diferentes formas de hacer una postura.	X		

## **Guion Focus Group Infantil: Yoga y Autorregulación (7 a 9 años)**

### **Objetivos Específicos**

- Identificar estilos y técnicas del yoga aplicadas al ámbito educativo en primer ciclo.
- Evidenciar el desarrollo de las habilidades socioemocionales, como la autorregulación entre niños y niñas de los 6 a 10 años.
- Analizar la relación entre la práctica de yoga y el desarrollo habilidades socioemocionales en niños y niñas de primer ciclo.

### **Objetivo General**

Analizar la posible influencia de la práctica del yoga sobre el desarrollo de habilidades socioemocionales, como la autorregulación en niños y niñas de primer ciclo de enseñanza básica.

### **Preguntas por Categoría**

#### **Autoestima**

- 1.- ¿Cómo te sientes cuando haces yoga?
- 2.- ¿Hay alguna postura que te guste mucho? ¿Por qué?
- 3.- ¿Qué haces cuando una postura no te sale bien?

#### **Atención**

- 4.- ¿Qué cosas te ayudan a concentrarte durante la clase de yoga?
- 5.- ¿Qué haces cuando te distraes?
- 6.- ¿Te acuerdas de alguna postura que requiere mucha atención?

#### **Conciencia Social**

- 7.- ¿Cómo te llevas con tus compañeros en la clase de yoga y los del colegio?
- 8.- ¿Alguna vez ayudaste a alguien durante la clase de yoga y las clases normales?
- 9.- ¿Qué haces si alguien necesita espacio o está triste?

#### **Conciencia Emocional**

- 10.- ¿Cómo te sientes antes y después de hacer yoga?
- 11.- ¿Qué haces cuando te enojas o te pones triste en clases normales y las de yoga?
- 12.- ¿Qué postura o ejercicio te ayuda a sentirte mejor?

#### **Flexibilidad Cognitiva**

- 13.- ¿Qué haces si el profesor cambia la actividad?
- 14.- ¿Te gusta inventar nuevas formas de hacer las posturas?
- 15.- ¿Qué haces si una postura es diferente a como la aprendiste antes?

## Guion Focus Group Infantil: Yoga y Autorregulación (CON RESPUESTAS)

### Objetivos Específicos

- Identificar estilos y técnicas del yoga aplicadas al ámbito educativo en primer ciclo.
- Evidenciar el desarrollo de las habilidades socioemocionales, como la autorregulación entre niños y niñas de los 6 a 10 años.
- Analizar la relación entre la práctica de yoga y el desarrollo habilidades socioemocionales en niños y niñas de primer ciclo.

### Objetivo General

Analizar la posible influencia de la práctica del yoga sobre el desarrollo de habilidades socioemocionales, como la autorregulación en niños y niñas de primer ciclo de enseñanza básica.

### Preguntas por Categoría

#### AUTOESTIMA

#### 1.- ¿Cómo te sientes cuando haces yoga?

E1: *“Bien y estoy feliz.”*

E2: *“Bien”*

E3: *“Bien y un poco feliz.”*

E4: *“Bien”*

E5: *“Feliz”*

E6: *“Excelente”*

E7: *“Bien y también feliz.”*

E12: *“Bien y no siento nada.”*

#### 2.- ¿Hay alguna postura que te guste mucho? ¿Por qué?

E1: *“El cactus.”*

E2: *“El cactus, porque me gusta pararme en un pie.”*

E3: *“La del niño, ay me relaja mucho.”*

E4: *“El árbol, porque tengo que hacer equilibrio.”*

E5: *“La serpiente, porque me relaja.”*

E6: *“El gusano, es que no me acuerdo.”*

E7: *Porque me encanta y me encanta hacer yoga. La gelatina.”*

E12: *“El indio, porque me gusta mucho.”*

#### 3.- ¿Qué haces cuando una postura no te sale bien?

**E1:** *“No pasa nada.”*

**E2:** *“Intentarlo otra vez.”*

**E3:** *“No me pasa nada.”*

**E4:** *“La hago de nuevo.”*

**E5:** *“No, nada.”*

**E6:** *“Nada”*

**E7:** *“Tampoco me pasa nada.”*

**E12:** *“Me costó un poquito y no me pasa nada si no me sale bien.”*

## **ATENCIÓN**

### **4.- ¿Qué cosas te ayudan a concentrarte durante la clase de yoga?**

**E1:** *“Nada”*

**E2:** *“Mirar un punto fijo”*

**E3:** *“Las posturas”*

**E4:** *“mmm..., cerrar los ojos.”*

**E5:** *“Acostarme”*

**E6:** *“aaa..., ver un punto fijo.”*

**E7:** *“Nada”*

**E12:** *“Mirar un punto fijo.”*

### **5.- ¿Qué haces cuando te distraes?**

**E1:** *“Me pongo acostada.”*

**E2:** *“Volver a hacer la postura que estaba haciendo que estaba haciendo.”*

**E3:** *“Nada”*

**E4:** *“No sé, hacer” otra postura, la del árbol”*

**E5:** *“Nada”*

**E6:** *“Acostame”*

**E7:** *“Me acuesto”*

**E12:** *“Me acuesto”*

### **6.- ¿Te acuerdas de alguna postura que requiere mucha atención?**

**E1:** *“El cactus.”*

**E2:** *“El niño”*

**E3:** *“La del niño”*

**E4:** *“El niño”*

**E5:** *“El árbol”*

**E6:** *“Aaa...la serpiente”*

**E7:** *“La gelatina”*

**E12:** *“El indio”*

## **CONCIENCIA SOCIAL**

**7.- ¿Cómo te llevas con tus compañeros en la clase de yoga y los del colegio?**

*E1: "Bien en las dos"*

*E2: Bien y no tan bien*

*E3: "Bien y no tan bien."*

*E4: "Bien en las dos"*

*E5: "Bien y también en las normales"*

*E6: "Bien en el yoga también en las normales."*

*E7: "Bien y bien."*

*E12: "Bien"*

**8.- ¿Alguna vez ayudaste a alguien durante la clase de yoga y las clases normales?**

*E1: "No, si en las normales"*

*E2: "Sí a la E3 en las dos."*

*E3: No y sí en las normales"*

*E4: "A una compañera."*

*E5: "A realizar una postura y también en las normales"*

*E6: "No y en las otras tampoco"*

*E7: "No, en las de yoga, sí en las normales"*

*E12: "Sí, en las normales."*

**9.- ¿Qué haces si alguien necesita espacio o está triste?**

*E1: "Eee, lo acompaño."*

*E2: Le digo a la profesora."*

*E3: ¿Ah?, lo vigilo y me siento un poco mal."*

*E4: "La abrazo y luego doy su espacio."*

*E5: "Me paro a decirle a la profesora que pasó eso."*

*E6: "Le doy el espacio."*

*E7: "Lo acompaño."*

*E12: "Bien, su espacio se lo doy."*

## **CONCIENCIA EMOCIONAL**

**10.- ¿Cómo te sientes antes y después de hacer yoga?**

*E1: "Bien, sí"*

*E2: Bien y un poco cansada después de las clases"*

*E3: "Bien un poco cansada de estar en posturas"*

*E4: "Bien igual"*

*E5: "Emocionado y después normal"*

*E6: "Bien, aaa...también."*

*E7: "Bien y Bien"*

*E12: Bien*

**11.- ¿Qué haces cuando te enojas o te pones triste en clases normales y las de yoga?**

*E1: "Me quedo a un lado de la sala"*

*E2: "Nada y nada"*

*E3: "Me pongo así, sobre la mesa (cabeza sobre los brazos apoyado en la mesa) y en el yoga también."*

*E4: "aaa...nada."*

*E5: Me quedo sentado así (apoya su cabeza sobre los brazos)."*

*E6: "Eee aaa, nada, eee, sí, aaa."*

*E7: "Así (apoya su cabeza sobre los brazos/, sentado en el suelo con las piernas flectadas y los brazos apoyados sobre las rodillas)"*

*E12: "No hago nada y nada."*

**12.- ¿Qué postura o ejercicio te ayuda a sentirte mejor?**

*E1: "El niño."*

*E2: "El indio porque me hace bien"*

*E3: "La del niño"*

*E4: "El árbol, porque me estiro mucho"*

*E5: "El del niño"*

*E6: "El gusanito"*

*E7: "La gelatina es la mejor"*

*E12: "La gelatina"*

### **FLEXIBILIDAD COGNITIVA**

**13.- ¿Qué haces si el profesor cambia la actividad?**

*E1: "Eee, la hago."*

*E2: "Hacerlo"*

*E3: "Eee, nada, hago la actividad de él. "*

*E4: "La hago"*

*E5: "Hacerla"*

*E6: "Hacerla"*

*E7: "La hago"*

*E12: "La hago"*

**14.- ¿Te gusta inventar nuevas formas de hacer las posturas?**

*E1: "Sí, yo quiero inventar una"*

*E2: "Sí"*

*E3: "Sí"*

*E4: "Sí, una nueva"*

**E5:** *“Sí, como una de un dinosaurio”*

**E6:** *“Sí”*

**E7:** *“Sí”*

**E12:** *“Sí yo quiero inventar otras”*

**15.-** **¿Qué haces si una postura es diferente a como la aprendiste antes?**

**E1:** *“Eee, la hago.”*

**E2:** *“Alego”*

**E3:** *“Ah?, normal”*

**E4:** *“La hago”*

**E5:** *“No importa”*

**E6:** *“Aaa, no sé.”*

**E7:** *“Mmm, la hago.”*

**E12:** *“No importa.”*

## Guion entrevista a padres y/o apoderados (CON RESPUESTA)

### Objetivos específicos

- Identificar estilos y técnicas del yoga aplicadas al ámbito educativo en primer ciclo.
- Evidenciar el desarrollo de las habilidades socioemocionales, como la autorregulación entre niños y niñas de los 6 a 10 años.
- Analizar la relación entre la práctica de yoga y el desarrollo habilidades socioemocionales en niños y niñas de primer ciclo.

### Objetivo General

Analizar la posible influencia de la práctica del yoga sobre el desarrollo de habilidades socioemocionales, como la autorregulación en niños y niñas de primer ciclo de enseñanza básica.

### Datos Generales

1. Nombre del apoderado:
2. Parentesco con el niño/a:
3. Edad del niño/a:

### AUTOESTIMA

#### 1.- ¿Ha notado algún cambio en la forma en que su hijo/a se percibe a sí mismo/a desde que comenzó a practicar yoga?

**Apoderado/a 1:** *No, no he visto ningún cambio, o sea eee, llega más tranquilo en todo caso del colegio. Él llega se acuesta en la camita, se cambia de ropa y se pone pijama altiro y se queda acostadito en la cama. Y me dice es que hoy el taller estuvo suspendido, de yoga, es que había mucho ruido en el colegio. Es que le encanta, porque venía súper contento, me decía que con el yoga se iba a autorregular y autodisciplina.*

**Apoderado/a 2:** *Antes, este, primero se cubría el cabello, porque cuando ingresó al colegio, yo le corté, era un corte que le hacía todos los años y este año, para él, este, él decía que lo molestaban porque como le habían cortado, eee, yo lo veía un corte normal, porque les corto un corte colegial, bien pegadito y este año fue de muchos cambios con él. Bueno y desde que ya empezó a hacer el yoga, dejó de usar el cuello, porque se cubría con el cuello y ya hacía calor, el salía mojadísimo con el cuello, hasta cuando yo lo retiraba, ahí recién se quitaba el cuello, entonces ese un cambio, porque él se mira al espejo ahora y me dice que quería tener el cabello largo, pero yo le digo que no puede, porque no le da la forma que él quiere y su pelo es grueso, así que le explico que con su cabello no se puede. Ha tenido una aceptación de como se ve y le afecta si lo molestan por algo de su apariencia física o por su ropa. Yo lo veo a él y le digo a mi mamá que este es un tema de autoestima y le digo que se ve bien.*

**Apoderado/a 3:** *El me comenta los ejercicios que hace, me dice “mamá hacemos esto o esto”, me había comentado que tenía que llevar una mantita para las actividades.*

**Apoderado/a 4:** *Eee, sí está más vanidosa, se preocupa más como se viste, en que le queda bien, en su imagen personal, como que de eso se preocupa a arto.*

**Apoderado/a 5:** *Mire, la verdad es que a ella la actividad la ha motivado muchísimo, de hecho, ella espera las clases para poder hacer yoga, se prepara para ir a yoga, porque le ha gustado mucho la actividad. Ella es entre muy hiperactiva, tiene mucha personalidad y por ahí es como muy sensible, es como muy tirada de sus ideas. Este cambio igual lo he notado, es que este último tiempo ella ha estado más relajadita, pero este, ella en sí, su personalidad es como muy hiperactiva. Lo que me he dado cuenta que el otro día, por ejemplo, entre a la pieza y estaba en la colchoneta estirando las piernas, le gusta la actividad, es como que se queda con ganas de seguir practicándola y cada tanto ella siente la necesidad de hacerlo. Cuando sale del colegio y paso ella, sale contenta cuando ha tenido la actividad.*

## **2.- ¿Cómo reacciona su hijo/a cuando se equivoca o enfrenta un desafío?**

**Apoderado/a 1:** *Eee... le cuesta soltar las palabras, como que..., pero el también igual, cuando pide disculpas no le cuesta tanto, pero también eee, tiene como esa conciencia, ese conocimiento, que sabe que se equivocó en algo, igual es muy...A él le cuesta decir las palabras, pero de repente, como que sabe súper bien cuando se equivoca y saber decir muy bien “disculpa”, “perdón yo lo hice”, entonces reacciona y de repente no, de repente no quiere hablar. Sí, a veces sabe reaccionar bien, sabe pedir disculpas y otras veces le cuesta.*

**Apoderado/a 2:** *Yo lo he visto, pero como que no hace reacciones, se ríe, si algo no le salió, pero de actuar mal, el no, se sonríe, pero actúa mal.*

**Apoderado/a 3:** *Llorando, el llora y a veces le da, así como rabia.*

**Apoderado/a 4:** *Bien, ella siempre ha reaccionado bien, se pone triste si se equivoca en algo, pero también le enseñamos que tiene que volver a intentarlo, aunque sea mil veces, pero tiene que volver a intentarlo.*

**Apoderado/a 5:** *Eee, hay veces que actúa como con frustración cuando algo no le sale a la primera vez que ella lo intenta, otras veces se pone como nerviosa y otras veces como triste.*

## **3.- ¿Ha observado mayor seguridad o confianza en sí mismo/a?**

**Apoderado/a 1:** *A él le gusta el yoga, llega feliz, le gusta ir a yoga. De hecho, es el que se acuerda del mat en la mañana, me dice “¿mamá y el mat dónde está?”. Porque el día miércoles, porque de hecho yo no sabía que el día martes iban a también tener taller. Me dijo “mamá hoy día es martes, hoy día tengo yoga”. Tía yo le voy a ser súper sincera, hace poco tuvo una evaluación de educación física y llegó con un 4.5, entonces él no es de ver deporte, no es de jugar a la pelota, no a él le va súper bien en las otras clases, su nivel académico es súper bueno, pero le cuesta mucho el hecho de hacer deporte y esas cosas, lo hace y ya, como le pasa con educación física, pero con lo de yoga, él me dijo que lo iba a hacer en el horario de educación física. El quería ir mucho al taller.*

**Apoderado/a 2:** *Sí, yo creo, ha cambiado un poquito. Por ejemplo, lo habíamos estado llenando a un club de fútbol y el me comentaba que él tenía vergüenza de presentarse y el en*

*sí, todavía es un poco vergonzoso, ese es proceso de este año, el año pasado no era así y mi mamá me ha comentado que cuando salimos no saluda y tenemos que decirle, porque le da vergüenza.*

**Apoderado/a 3:** *A veces siento que tiene su seguridad, pero otras veces hace las cosas con desconfianza, con cierto temor.*

**Apoderado/a 4:** *Sí, que ella se siente capaz de hacer las cosas.*

**Apoderado/a 5:** *Ella sí, es muy tirada de sus ideas, independientemente que no tenga la razón, aunque se esté equivocando, para ella sí, siempre tiene la razón, por eso yo creo que por eso se frustra tanto cuando uno la trata de corregir, porque es muy a la idea de ella.*

## **ATENCIÓN**

**4.- ¿Ha notado mejoras en la capacidad de concentración de su hijo/a, ya sea en casa o en la escuela?**

**Apoderado/a 1:** *No tía, esta semana llegó con 2 anotaciones en el cuaderno, que no estaba haciendo las actividades hacer, que se dedica a conversar, así que le dije “que tenía que prestar más atención, se aburre.*

**Apoderado/a 2:** *No, del colegio no me han dicho nada, pero cuando estoy con el en los estudios se concentra, salvo que venga el hermano y ahí se desconcentra, si estamos los dos solo, el me escucha y me ayuda con las cosas.*

**Apoderado/a 3:** *Es que el cuándo está haciendo algo se concentra, pero es como muy hiperactivo, siempre está como allí y acá, pero cuando se coloca a hacer las cosas lo veo un poco, más concentrado.*

**Apoderado/a 4:** *Sí, porque sabe que ha llegado con mejores notas, yo siento que con eso está poniendo mayor atención en clases.*

**Apoderado/a 5:** *Sí, la verdad que sí, de hecho, yo con ella en ese sentido no tengo problemas. La verdad es que en una oportunidad tuve que llegar a la profesora porque mi hija me decía que con el compañero que se estaba sentando la distraía mucho y le impedía concentrarse.*

**5.- ¿Cómo maneja su hijo/a las distracciones durante actividades cotidianas?**

**Apoderado/a 1:** *Sí, él es muy distraído, la ve una mariposa pasar y se queda hablando de la mariposa, la mariposa, la mariposa por allá y por acá, se distrae muy fácilmente con las cosas, pero cuando se concentra, eee cuando le gusta algo él se concentra mucho, como armar cosas, legos, rompecabezas. Es muy obediente, sigue instrucciones, pero hay que decirle las instrucciones claras, para que él las pueda entender.*

**Apoderado/a 2:** *No, no he observado nada.*

**Apoderado/a 3:** *Eee, siempre los desayunos son juntos y a el almuerzo, esperamos a que llegue del colegio, él a veces quiere tener el teléfono en la mano mientras come y yo se lo quiero para que pueda comer.*

**Apoderado/a 4:** *Es que aquí en casa es distinto, porque en casa se le puede repetir dos o tres veces, se le puede corregir, y como que “ah, ah, hay que tomar once, ya no estamos jugando”, dejamos todo de lado, celulares, todo para tomar once.*

**Apoderado/a 5:** *Ella cuando se concentra, lo hace al 100%, pero por ejemplo cuando ella se cansa antes de terminarme las actividades, por ahí se cansa muy rápido, pero en cuanto se concentra ella me hace bien las cosas.*

## **6.- ¿Nota que el yoga le ayuda a concentrarse por más tiempo?**

**Apoderado/a 1:** *Sí, le ha ayudado mucho, es que a él le gusta, entonces yo lo noto que, si a él le gusta, él va a estar bien en eso, le va a ayudar mucho, porque los otros días me viene diciendo “mamá hicimos tal pose, hicimos la posición del perro, del gato, del león”, pero me dijo que era como poses de animales, entonces y ahí venía súper contento. Yo lo puse en taekwondo y no le gustó, pero él quería que le firmáramos para a yoga, porque él quería ir. Nos dio el discurso de por qué tenía que ir a yoga.*

**Apoderado/a 2:** *Si, peleaba mucho con el hermano, pero ha estado más tranquilo, le bajó un poco el humor y ha estado teniendo muchos problemas en el colegio y no es porque no sea n niño malo, si no que s por juego, es por jugar, todo es por jugar. Yo ya no sabía cómo hablarle y qué hacer y ha bajado un poco, que el profesor le había dicho que había cambiado su comportamiento.*

**Apoderado/a 3:** *Eee, si el igual dice que le gusta practicar yoga. Bueno no lo he observado en sí.*

**Apoderado/a 4:** *Sí, puede que le esté sirviendo.*

**Apoderado/a 5:** *Sí, yo creo que sí, definitivamente. Es que yo encuentro que es una actividad que está destinada a eso, está destinada al cariño propio, a la relajación, al bienestar propio, a todo eso, igual lo comparto.*

## **CONCIENCIA SOCIAL**

### **7.- ¿Cómo se relaciona su hijo/a con sus compañeros/as desde que practica yoga?**

**Apoderado/a 1:** *Sí, más que con los compañeros, con otros niños con los que compartimos, en la iglesia a la que vamos ahora le cuesta menos acercarse para jugar, en el colegio no nos han dicho nada sobre cómo se lleva con ellos.*

**Apoderado/a 2:** *eee, no me ha comentado nada y cuando sale yo lo veo que mantiene buenas relaciones con sus amigos y me cuenta si sus amigos son chistosos, que lo hacen reír*

**Apoderado/a 3:** *O sea en el colegio ha mejorado, porque nosotros tuvimos varias citaciones con él, yo lo llevé al psicólogo después de eso mejoró mucho y no me han vuelto a llamar.*

**Apoderado/a 4:** *Eee, eso no lo he visto, porque para mí ella tiene una sola amiga y los demás no los conozco muy bien. Ella tiene problemas con un compañero en específico, pero ella ahora se defiende, no se deja pasar a llevar.*

**Apoderado/a 5:** *En realidad, en sí, es que nunca he tenido ese tipo de problemas con ella en colegio. Lo que sí, varias veces me la han tenido que cambiar de banco, porque se distrae, más allá de eso no he tenido problemas. Ella es una niña que tampoco necesita estudiar mucho porque se concentra en la clase, presta atención en la clase y cuando llega a la casa, se pone a hacer la actividad y no tiene problemas para realizarla y si por ahí le cuesta un poco, le explico un poco y entiende y lo hace, en ese sentido, no es una niña que le cueste el colegio, por ahí agarra y se distrae en el colegio, pero no es que le cueste aprender.*

#### **8.- ¿Ha observado mayor empatía o disposición para ayudar a otros?**

**Apoderado/a 1:** *Sí, él siempre ha sido muy cooperador en casa y con sus cosas, ayuda con su hermano, por ejemplo, con la comida, le prepara el cereal, ayuda con la mesa, con cosas así. También le ha enseñado cosas a su hermano sobre como comportarse con la mamá, con el papá, le dice las cosas que no nos gustan que hagan, como del comportamiento.*

**Apoderado/a 2:** *Mmm, del colegio no se mucho, pero en casa, como recién nos mudamos y estábamos arreglando, él quería estar en todas, como es pequeño le pedimos que tuviera cuidado, pero él quería hacer cosas y cooperar todo el tiempo.*

**Apoderado/a 3:** *Si a veces quiere ayudar a sus compañeros, él entrena futbol y siempre quiere ayudarlos.*

**Apoderado/a 4:** *Sofía es así.*

**Apoderado/a 5:** *Mmm, definitivamente. En sí, ella es una niña muy, este a mí, anda todo el tiempo pendiente acá en la casa de ayudarme, en que qué necesito, es una niña que está súper pendiente de mí, de hacerme cariño, de andar encima de mí. Ella me ayuda a limpiar la casa a ordenar, “mamita te ayudo, te pongo la mesa” y es con todos igual, no es solamente conmigo. Su personalidad es así.*

#### **9.- ¿Nota que el yoga ha influido en su comportamiento dentro del grupo?**

**Apoderado/a 1:** *La profesora no nos ha dicho nada del colegio, pero si lo notamos con otras personas, en la iglesia a la que vamos o con familiares, notamos que este..., está más abierto a conversar con otros y de contar cosas, que antes no hacía.*

**Apoderado/a 2:** *Si, yo creo que si, como le dije está más pasivo, obedece, lo que visto que ha estado más tranquilo. Tiene que ver mucho, nos decían que lo pusiéramos en deporte y él llegó con lo de yoga, que quería participar y yo siento que eso le ha ayudado mucho.*

**Apoderado/a 3:** *A mejorado sí, con el yoga, o sea ha estado mejor el comportamiento de él*

**Apoderado/a 4:** *Sí, porque ella siempre habla del yoga, está feliz con el yoga, está contenta y la responsabilidad, porque a ella le pidieron una mantita y ella echa su manta sola, está pendiente.*

**Apoderado/a 5:** *Sí, yo creo que sí, o sea, más que nada, porque he notado el entusiasmo de ella, en practicar la yoga, le ha gustado mucho. Porque ella igual si no le hubiera gustado de un principio ella misma me lo hubiera dicho, que ya no quería seguir participando, sin embargo, se ha sentido cómoda y le ha gustado, ella se prepara para el día de yoga.*

## **CONCIENCIA EMOCIONAL**

### **10.- ¿Su hijo/a expresa con mayor claridad lo que siente?**

**Apoderado/a 1:** *Sí, en algunas cosas, como las cosas que no le gustan, como opiniones que nos da, él es muy de su espacio personal, a pesar de lo chiquitito, es muy introvertido emocionalmente, es como bien de su espacio, pero el últimamente da sus opiniones de lo que no les gusta, las cosas que a él no le parecen. Yo estoy súper contenta con el taller, porque a él yo siento que le gusta mucho, y es que él está contento, porque en las mañanas dice “hoy es martes y tengo yoga, hoy es miércoles y tengo yoga”, mamá ¿dónde está el mat?*

**Apoderado/a 2:** *Eee, este a mí solamente me abraza, me dice te amo, está como un poquito más cariñoso, pero fue creciendo y se puso más distante, pero conmigo ha demostrado un poquito más de afectividad y de repente me abraza y con el papá es como un hola, hola y nada más.*

**Apoderado/a 3:** *Pues, él es muy sentimental, por toda llora, uno a veces le llama la atención o ve algo así como que lo llena de sentimientos y llora.*

**Apoderado/a 4:** *Eee sí, y ahora expresa no se queda callada.*

**Apoderado/a 5:** *Sí, ella sí. Es que ella es muy buena para expresarse, no es una niña que un ejemplo, le pasa algo o le moleste algo, se quede callada, ella lo dice.*

### **11.- ¿Cómo maneja las emociones intensas como la frustración, el enojo o la tristeza?**

**Apoderado/a 1:** *Cuando se frustra, cuando está triste lo dice, cuando está enojado lo dice, pero cuando se frustra no, no habla, o le cuesta decir las cosas.*

**Apoderado/a 2:** *De repente, a veces grita mucho, levanta la voz, es cuando pelea con el hermano, y yo le digo no levantes la voz, O si yo lo quiero corregir y está molesto me levanta la voz.*

**Apoderado/a 3:** *Llorando, se pone a llorar. Si llora y quiere hacer como rabietas a veces, pero como que se controla y solo llora. Lo que pasa, por lo menos yo que lo llevo a el psicólogo, es que yo tuve un embarazo donde sufrí mucho y yo durante desde los 6 meses en adelante yo lloré mucho y me han dicho que como que eso le afectó a él, de que por eso llora, es sentimental y es así. Sí porque el que le dan cosas emocionales y una trata de controlar eso con él, pero no.*

**Apoderado/a 4:** *Emm, llora hasta que se le pasa, “bota, bota, bota le digo yo”, hasta que tiene que hablar, en algún momento tiene que decir las cosas que le pasan.*

**Apoderado/a 5:** *Eee, pucha la tristeza, por ahí se pone a llorar cuando la corrijo, un ejemplo e independiente que ella no tenga la razón, sigue peleando porque ella tenga la razón y eso mismo la lleva como a frustrarse*

## **12.- ¿Ha notado si el yoga le ha ayudado a identificar y regular sus emociones?**

**Apoderado/a 1:** *En general, él nunca ha sido de show, de pataletas y tampoco ha sido del estilo agresivo de tirar cosas, jamás, nunca ha sido así, siempre ha sido más bien pacífico y calmado, pero es como muy para adentro, a veces uno le pregunta y se queda callado, pero uno como padre ya sabe sus emociones, su figura, con su cara, su rostro, sus ojos, ya sé que está triste o enojado, feliz, pero últimamente él ha tenido esa disposición a decir sus sentimiento, manifestar el tipo de sentimiento. Hace un tiempo, el con su hermano chico discuten y en esas discusiones había tirones entre ellos, pero en el último tiempo él le ha dicho a su hermano “me voy a enojar” “estoy molesto”, le dice “no lo hagas, porque me voy a enojar o me voy a molestar”, “la mamá se va enojar si hacemos esto”, “la mamá está feliz, el papá está feliz”. Es capaz de mirar el espectro completo de sus emociones.*

**Apoderado/a 2:** *Antes mucho, lo manoteaba al hermano, si tenía cólera iba le tiraba al hermano y ahora solo le grita le levanta la voz, pero ya no lo golpea, Según él entre ellos se molestan.*

**Apoderado/a 3:** *Este, a le cuesta sacar las palabras y llora mucho mucho, no habla, pero ahora trata de respirar y se calma un poco, dice que en el yoga les enseñan a respirar para calmarse y después poder decir las cosas, pero en general a él le cuesta.*

**apoderado/a 4:** *Eee, la sigo viendo igual, ella llora no más.*

**apoderado/a 5:** *La verdad, es que ahora, últimamente eee no ha habido mayores peleas, la verdad es eso no sabría cómo responder. Pero me pasó ayer con una nota que me trajo de matemáticas y yo le pregunté que ¿Por qué se había sacado una nota tan baja? Y me dijo “es que mamá en verdad no lo entiendo”, “no lo entendí”, entonces yo agarré y se lo expliqué, ella entendió a la primera y automáticamente me hizo todos los ejercicios y eso ahora que usted me lo dice, me hace recordar que efectivamente ella en otra oportunidad, como en ese momento ella se hubiese frustrado mucho. En un momento yo la estuve retando porque era una nota demasiado baja y ella se puso nerviosa porque los ejercicios no le habían salido, pero me dijo de manera tranquila y calmada en otra oportunidad ella me hubiera levantado el tono, se hubiera puesto a llorar.*

## **FLEXIBILIDAD COGNITIVA**

### **13.- ¿Cómo reacciona su hijo/a, ante los cambios de rutina o situaciones inesperadas?**

**Apoderado/a 1:** *Solo dice mmm. Obvio se pone un poco triste, si yo le explico porque no podemos hacer lo sea, es lo entiende, lo acepta. Nunca me ha hecho pataleta, yo les pongo música, interactiva, sobre la autoestima, sobre el autocuidado le mando una notita “eres*

*importante” “tu potencial es infinito, siempre estamos con su papá motivándolo, uno como papá tiene que estar presente en todo y eso los motiva. Hay un principio de amor.*

**Apoderado/a 2:** *Se molesta, porque justamente esta semana hubo cambios en el futbol y no los pude llevar, entonces se molestó, pero no fue algo que me atormentara, pero les dije que tenía reunión de su hermano mayor y justo coincidía con el futbol. Porque antes lloraba y lloraba, pero se le pasa rápido.*

**Apoderado/a 3:** *Se molesta, se quiere como molestar y llorar, a veces quedamos en salir y no podemos y como que me pregunta “¿por qué no fuimos?”, “que me dijiste”, entonces yo le explico que no se podía y se enoja y llora.*

**Apoderado/a 4:** *Bien, entiende, siempre pregunta el ¿por qué?, pero entiende*

**Apoderado/a 5:** *No es problema para ella, de hecho, ella espera el fin de semana para salir a jugar con todos sus amiguitos y en el momento que, por ejemplo, tenemos que ir a la casa de la abuela, por ahí, este, que ahora está más grandecita, por quedarse jugando con las amigas, antes de compartir más en familia, porque yo un ejemplo, ella es muy demasiado poquito lo que sale en la semana, esperan el fin de semana para poder salir a jugar con sus amigos, como espera ese momento prefiere estar aquí con las amigas. Pero si no pudiera salir a jugar con ellos, igual se enoja y se ofende conmigo.*

**14.- ¿Ha observado mayor creatividad o capacidad para encontrar soluciones a problemas?**

**Apoderado/a 1:** *Sí, eso siempre, él creció con el método Montessori. Él se viste solito, siempre ha sido muy independiente, y no solo con él, sino con su hermano, en el otro colegio tuvo un accidente, se hizo y yo le expliqué lo que tenía que hacer si le volvía a pasar y de ahí él siempre ha sido muy independiente y autosuficiente*

**Apoderado/a 2:** *Si, él es de buscar soluciones, el viene, pero mira esto acá y esto así.*

**Apoderado/a 3:** *a veces el, cuando se enoja así con la hermana, el trata de resolver el problema y le dice que no, que así no se hace, o me llama a mí, o se pone a llorar*

**Apoderado/a 4:** *Sí le busca la solución a sus problemas. Me río, pero busca la solución, aunque sea algo muy inocente de repente que uno sabe cómo adulto que no va a solucionarlo así, pero ella busca un modo.*

**Apoderado/a 5:** *Eee, es que ella en sí, su personalidad es así, yo con ella en ese sentido no tengo ningún tipo de problema, es una niña súper independiente y ella siempre ha tratado de solucionar sus cosas a su manera, independiente de que las haga bien o las haga mal, después me pregunta, pero es una niña que siempre trata de resolver sus cosas. Siempre busca las soluciones ella.*

**15.- ¿Nota que ahora se adapta más fácilmente a los cambios desde que practica yoga?**

**Apoderado/a 1:** *Sí, le he notado un cambio ¿Usted se refiere a la adaptación social? Yo siempre ando muy pendiente “dónde mis ojos los vean y mi corazón los sienta les digo yo” y lo que pasa es que él siempre le ha costado un poco la parte social, le cuesta un montón, yo siempre he notado que es mi otro hijo el que siempre va con los amigos en los cumpleaños o cosas así y después entra él. Pero ahora no, antes es cómo que él llegaba corriendo esperando a ver que hacer, ahora va, llega y pregunta ¿puedo jugar?, antes no pasaba.*

**Apoderado/a 2:** *Sí, es más fácil, se adapta.*

**Apoderado/a 3:** *Sí, o sea, como que él ha evolucionado, el niño ha evolucionado bastante.*

**Apoderado/a 4:** *Si, puede ser que sí, hace un tiempo ella se adapta más a la situación del momento.*

**Apoderado/a 5:** *Sí, la verdad que sí.*

### **Preguntas de cierre**

#### **1.- ¿Qué beneficios cree usted que ha traído el yoga a la vida de su hijo/a?**

**Apoderado/a 1:** *Yo creo que, en el área emocional y social, los beneficios que ha tenido y para poder expresarse mejor.*

**Apoderado/a 2:** *Lo noto más cambiado, más pasivo y se da cuenta de muchas cosas, el habla, si hay que solucionar algo, el habla, lo escucho hablar con el hermano para solucionarlo. Lo que me interesa es que madure, pero ha cambiado su carácter, ha cambiado, ha estado, más tranquilo.*

**Apoderado/a 3:** *Bueno él dice que como “mamá hacer yoga es como un ejercicio para la salud de nosotros, que le hace bien, que hace varias cosas y llega a veces diciéndome en yoga hice este ejercicio y que le gusta.*

**Apoderado/a 4:** *Está más activa, está más preocupada de sí misma, de verse bien, de arreglarse, está más contenta, con ganas de hacer cosas, como tipo deporte, que ella antes quería estar todo el tiempo ahí sin hacer nada.*

**Apoderado/a 5:** *Yo creo, que bueno, principalmente relajarse, eee saber de qué manera puede ella está más tranquila en un momento en que ella se sienta como con nervios o intranquila. Este, yo sé que es igual es todo un proceso, pero para eso justamente sirve, que ella tenga como las técnicas, sepa las técnicas para enfrentar diferentes tipos de situaciones, para ella sentirse bien.*

#### **2.- ¿Recomendaría esta práctica a otros padres? ¿Por qué?**

**Apoderado/a 1:** *Yo si la recomendaría, porque ayuda a los niños a concentrarse un poco, yo no conozco mucho, porque como dice mi hijo ayuda a autodisciplinarse y autorregularse porque eso creo que yo que es como una disciplina, una concentración de estar atento a aprender. Ayuda a que los niños se mantengan más activo en ciertos ámbitos del día a día*

**Apoderado/a 2:** *Si, les da tranquilidad, él se siente bien, porque cuando le tocaba yoga él llegaba feliz. Yo creo que lo hace sentir más tranquilo, tiene artos beneficios, como para la salud*

**Apoderado/a 3:** *Porque sería como una actividad física para los niños, para que su bienestar y su salud.*

**Apoderado/a 4:** *Sí, para la autoestima, para los niños poder desenvolverse de una manera mejor, les da autoestima.*

**Apoderado/a 5:** *Sí, si, bueno en sí a mí me gusta mucho la yoga. Yo sí sé qué hace bien, hace a uno sentir bien.*

### **3.- ¿Hay algo más que le gustaría compartir sobre la experiencia de su hijo/a con el yoga en el colegio?**

**Apoderado/a 1:** *A nivel general, este taller muestra que muchas veces tenemos encasillado el gusto por los talleres que sean intelectuales o físicos, porque o es de un deporte o es de letras, pero este es un taller que es físico, pero es muy espiritual, que busca tener un control emocional, muy de conectarse con uno mismo y eso nos ha gustado porque nos ha dado un rango más amplio de opciones y a nuestro hijo le dimos la opción y él fue a yoga y le gustó y cuando trajo el permiso nos dijo “tienes que firmarlo o voy a quedar descalificado.*

**Apoderado/a 2:** *Él estaba feliz, cuando le mandaron la inscripción y yo sé que se sentía bien, sabía que los martes le tocaba yoga y se ponía feliz, lo he visto más tranquilo, más animado.*

**Apoderado/a 3:** *No, o sea él llega contando lo que hace y dice que le gusta, de hecho, yo no quería dejar anotado, pero el insistió que quería.*

**Apoderado/a 4:** *Que encuentro que le ha hecho bien, llega más contenta, que haga una actividad diferente, todos los talleres, estos que hace el colegio, que a ellos les encantan, no siempre estar estudiando y pendiente de las tareas, es como un relajo en medio de todo,*

**Apoderado/a 5:** *Eee, en el momento, desde un principio, cuando mi hija agarró y me trajo el papel, yo no estaba muy seguro, porque yo no sabía de qué manera ahí podían llegar a tratar a mi hija, de qué manera podían intervenir en ella. No tenía definido como iba a ser la actividad a ellos, a ellos siendo tan niños, tan chiquitos, esa era mi inseguridad, que no sabía cómo iba a ser y también bueno, que a ella en algún momento la podían llegar a interrogar, bueno yo dije ¡uhii!, pero quizás qué es lo que le pregunten, pero ella estaba súper entusiasmada. Entonces bueno, yo le dije “bueno hija si de repente igual te va a hacer bien”, igual te va a servir y ahí agarré y dije bueno ya, me di seguridad y dedicó meterla en el taller. Porque esto les sirve para la concentración, para el estudio, les sirve para todo, para conectar sus sentimientos.*

## **Guion entrevista a Profesores/as (CON RESPUESTAS)**

### **Objetivos específicos**

- Identificar estilos y técnicas del yoga aplicadas al ámbito educativo en primer ciclo.
- Evidenciar el desarrollo de las habilidades socioemocionales, como la autorregulación entre niños y niñas de los 6 a 10 años.
- Analizar la relación entre la práctica de yoga y el desarrollo habilidades socioemocionales en niños y niñas de primer ciclo.

### **Objetivo General**

Analizar la posible influencia de la práctica del yoga sobre el desarrollo de habilidades socioemocionales, como la autorregulación en niños y niñas de primer ciclo de enseñanza básica.

### **Datos Generales del Entrevistado/a**

Nombre:  
Establecimiento Educacional:  
Curso:  
Años de experiencia docente:

## **AUTOESTIMA**

### **1.- ¿Cómo describiría el nivel de autoestima de sus estudiantes durante las clases?**

**Profesora 1:** *Mira, hay algunos niños del grupo, que tienen una baja autoestima, que generalmente se están tirando como para abajo, o como que no pueden, eso como que en general tienen arta pena a veces. En general, tampoco son tan líderes o con mucha personalidad, pero en general no hay como mucho problema de que se frustren mucho*

**Profesora 2:** *Bueno, lo que he podido observar es que no tienen baja autoestima, hay algunos que tiene el ego muy alto, pero hay de todo igual. Entonces hay niños que se miran ellos mismos, se miran en menos dicen “profesora yo no soy bueno para esto”, se anticipan antes de que uno le vaya a preguntar algo y dicen “no sé”, entonces siento que sí, que hay de todo, hay algunos niños que tienen el autoestima baja, pero hay otros que la tienen muy alta, como que pasan al ego, a ser muy egocéntricos.*

### **2- ¿Ha notado algún cambio en la seguridad personal de los niños/as que practican yoga?**

**Profesora 1:** *Sí, mira, el cambio más notorio ha sido el de la E2 y la E3, ellas, la E2 por ejemplo, no escribía, le daba lo mismo, era como que “me fue mal, yo se que me va a ir mal”, pero ahora ha estado mucho más animada, no se por ejemplo, si no se saca un rojo, para ella es algo bueno, ve el lado positivo y bueno la E3 se hizo como super amiga de E4, que también va a el taller, eso les ha servido un montón, como que ambas se apoyan muchísimo, en ellas he visto un cambio como super positivo*

**Profesora 2:** *Sí, de los que mandé al taller, si se ha notado, que ahora responder con más seguridad, lo otro que me impresionó de un estudiante en particular que ahora maneja mejor sus emociones, estaba respirando el otro día, cuando se enoja con un compañero empezó a respirar, enojado pero respiraba y ya no peleó, porque antes iba a los golpes al tiro, respondía con agresión y ahora no estaba enojado, ofuscado, pero respirando, se reguló.*

### **3- ¿Considera que el yoga puede influir en la forma en que los niños/as enfrentan sus errores o desafíos?**

**Profesora 1:** *Sí, todo el rato, porque es como una forma de vida, distinta, más lenta, más en el aquí y el ahora. “Darme cuenta que no pasa nada si no puedo, por ejemplo, no é, tengo que hacer una postura y no lo logré, no importa, porque no pasa nada y eso también ayuda en la vida diaria, “darme cuenta que hoy no logré llegar al 100% pero voy a ir de a poquito”.*

**Profesora 2:** *Yo creo que sí, ellos con el yoga se relajan, se desestrezan, se conocen ellos mismos, yo creo que sí.*

## **ATENCIÓN**

### **4.- ¿Cómo observa la capacidad de atención de los niños/as durante las clases?**

**Profesora 1:** *Ya mira, la atención en bien breve, es bien cortita, requieren pausas siempre, pero pausas, que los bajen en realidad, porque la atención se pierde el foco y empiezan como a activarse un montón, a conversar, Bueno a hacer otras cosas y generalmente les hago pausas, como para bajar la intensidad, algo que tenga que ver con concentración y eso, en general es bien poco el rango de atención. La que más uso, es una de percusión corporal, donde tiene que ir aplaudiendo al compás de la música, entonces requiere mucha concentración y eso los baja un montón y bueno, lo otro que ocupo son unos videos de mini pad mini, donde son eee, como mini relajaciones que van indicando lo que tienen que hacer, “sentir el corazón” “respiración de la abeja”. Es increíble como sirve, debería hacerse siempre, en todo los cursos.*

**Profesora 2:** *Mucha atención, es tanto que a veces tengo que decir “hablen”, porque están todo el rato así, el 2° básico, conmigo por lo menos, presta mucha atención y tengo algunas estrategias también para lograr eso, entonces yo creo que en el fondo por ahí va, son muy atentos siempre. La estrategias de las filas, pongo las 3 filas, divido la clase en 3 filas y la fila ganadora, después les hago un sorteo de la fila ganadora con anotaciones positivas, son dos por clases, entonces están todas la filas trabajando en equipo para ganarse esas anotaciones positivas, tengo catidólares, también la subasta, se subasta los días de la clase de orientación los catidólares, entonces cuando se portan bien yo les paso catidólares y después en la subasta ellos puedan comprar cosas, canjear cosas en el fondo.*

### **5.- ¿Ha notado diferencias en la concentración entre quienes practican yoga y quienes no?**

**Profesora 1:** *Sí, sobre todo en las E2 y E3, pero si se nota mucho el cambio.*

**Profesora 2:** *Sí, en el E8, que ahora trabajo, le pone más empeño, como que se focaliza y aunque le cuesta, se nota que se está esforzando.*

## **6.- ¿En qué actividades ha visto mejoras de atención en quienes practican yoga?**

**Profesora 1:** *Mira, las actividades eee, por ejemplo en las evaluaciones, ahí yo noto que están más bajos, que están más calmas, que no hay como una presión, como cuando por ejemplo, se atreven a salir ahora a la pizarra, antes no lo hacían.*

**Profesora 2:** *En las actividades artísticas, yo hago tecnología y artes visuales y en lo artístico están como más concentrados siento yo. Estábamos trabajando con la técnicas del puntillismo el otro día, como que requiere no cargar el lápiz, estar concentrados y no juntar los puntos y si los niños estaban... bueno yo mandé a niños que yo sabía que les iba a servir el yoga, entonces de mi vago conocimiento del yoga, yo decía que a ellos les podía servir, porque yo lo practicaba en un momento, la teoría no la sé, pero sé que me ayudó con mi déficit atencional y mi ansiedad. Entonces a ellos les ayudaba, porque estaban todo el rato así eee... muy concentrados en la actividad.*

## **CONCIENCIA SOCIAL**

### **7.- ¿Cómo describiría la interacción social entre los estudiantes?**

**Profesora 1:** *Mira, hoy en día es bastante buena, ellos aprendieron a respetar a tolerar, comprenden que el compañeros es distinta, porque al principio había mucha pelea, “que este me pasó a llevar la mesa, que siéntate”, ahora se nota como un tema de madurez.*

**Profesora 2:** *Buena, ellos argumentan, por ejemplo tengo directiva, ya la directiva el desde el segundo semestre, ellos se paran adelante, los tres, hacen los consejos de curso, se respetan las normas de clase, se levanta la mano para solicitar la palabra, súper bien, entre ellos mantienen el respeto, la cordialidad, sí, es un buen curso ese.*

### **8.- ¿Ha observado comportamientos de cooperación y empatía en niños/as que practican yoga, en relación a los que no lo hacen?**

**Profesora 1:** *Sí, por ejemplo, la E4, yo siempre en didáctica de la matemática trabajo en grupo y la E4 siempre estaba sola, siempre y ahora se junta con la E3 y ahí si lo noto mucho, en los otros no, porque nunca tuvieron problemas, pero en ellas si, mucho, siempre estaban solitas y ahora si pueden trabajo colaborativamente*

**Profesora 2:** *No, no lo he observado todavía, no me he fijado, si a lo mejor ahora pusiera más atención, porque en el fondo, ellos sí, son empáticos, ellos se prestan cosas y todo, pero no me he fijado en éstos niños que practican yoga específicamente*

### **9.- ¿Cree que el yoga puede ayudar a modelar el respeto y la convivencia en el aula?**

**Profesora 1:** *Sí, estoy absolutamente segura, lo he comprobado, porque hace 3 años me tocó un curso muy difícil, un primero básico que los tuve 3 años y trabajamos mindfulness, trabajamos posturas, hacíamos yoga todos los días un ratito, bajaron su intensidad totalmente, ya cuando estaban en tercero se autorregulaban, las respiraciones solitas, como te decía se autorregulaban, no había más gritos.*

**Profesora 2:** *Yo creo que sí, o sea, por algo mandé a esos niñitos que eran como más disruptivos, para que estuvieran como más enfocados, más tranquilos y yo siento que sí les ha servido.*

## **CONCIENCIA EMOCIONAL**

### **10.- ¿Cómo manejan los niños/as sus emociones en situaciones de frustración o conflicto?**

**Profesora 1:** *Ya, bueno el manejo es llorar, enojarse, eso es lo más claro, algunos se esconden, se esconden debajo de la mesa, cosas así.*

**Profesora 2:** *Muchas veces ellos no saben manejar sus emociones, se desregulan, le pegan a los compañeros, pelean, eso es cuando ya están muy enojados, pelan, por ejemplo el E5 que es uno de los niños que yo mandé, por lo mismo, porque el no sabe controlar sus emociones, entonces el pelea, le pega a los demás, ese es como el único caso más grave, porque los demás se ponen a llorar, expresan que están tristes, pero lloran, como les cuesta decir “estoy triste por tal cosa...” y eso se está trabajando también, verbalizarlo les cuesta, pero se está trabajando en eso, porque como son chiquititos igual, entonces hay que guiarlos.*

### **11.- ¿Ha notado si el yoga ha influido en la forma en que los estudiantes que lo practican, expresan o regulan sus emociones?**

**Profesora 1:** *Sí, mira insisto con las mismas niñas, las dos chicas, súper, o sea E3 nunca más se escondió debajo de la mesa, antes no se atrevía a hablarme.*

**Profesora 2:** *Sí, ese caso del E5, el otro día se enoja con un compañero y ya no le pegó, que era lo primer que hacía antes y ahora empezó a respirar y respiraba así, todo el rato, enojado, pero respiraba y no hizo nada, entonces yo lo felicité, hable con él le dije “ mira te está sirviendo el yoga”, “si profesora” me dijo “me sirve”, se está autocontrolando, o sea el no sabe lo que le está pasando, pero yo estoy viendo una transformación gigante, porque el era muy difícil que se controlara solo*

**12.- ¿Qué estrategias emocionales observa con mayor frecuencia en quienes practican yoga?**

**Profesora 1:** *Mira en general, como que no los he notado haciendo algo así como intencionado, pero yo siento que si, no sé ellos, me pasa con la E2, que yo siento que ella se aprendió a autorregular o a darse cuenta que se puede equivocar ella usa como esa estrategias del “ya no, si lo voy a intentar de nuevo”, con de darse ánimo así misma*

**Profesora 2:** *Estrategias emocionales, yo creo que el respirar, respirar para calmarse y bueno, esa es la única que he observado hasta el momento, porque como te digo, no me he focalizado en qué están haciendo, además que en las clases es difícil, porque tu sabes que acá es academicista, entonces uno hace su clases y todo, claro los miro y no se han desregulado, salvo el caso puntal de la semana pasada del E5, que pude observar.*

**FLEXIBILIDAD COGNITIVA**

**13.- ¿Cómo reaccionan los niños/as ante cambios en la rutina o nuevas actividades?**

**Profesora 1:** *Ayyy, mira igual les cuesta arto, porque igual en mi curso hay muchos niños con condiciones, en general noto un poco de caos, que por ejemplo, me pasó la semana pasada cambié una prueba a la primera hora, para que les fuera mejor y como que les costó un mundo entender que se había cambiado la rutina y después cuando tocaba la hora creían que íbamos a repetir lo mismo, “entonces no, hubo un cambio, no pasa nada”, les cuesta arto.*

**Profesora 2:** *Ahí, mucho , como que se desordenan, me pasa, porque, por ejemplo, tengo que cambiar de tecnología a lenguaje, porque está cortada la hora, entonces lo que hacemos nosotros, es una pausa activa y ahí les pongo videos o, a veces también relajación, yo les cuento una historia y les digo “cierren los ojos, imaginen que están en la playa, relajados al solcito” y esa es como la única forma que tengo de volverlos a la calma, porque ellos van a cambiar de cuaderno, ya todo por fila, bien ordenados siempre, “fila 1 vaya a buscar su cuaderno” después se sienten, ahora la fila dos, entonces quedan así como desordenados, ya se acabó la clase sienten ellos. Es un cambio de hora nada más, pero como soy la misma profesora, tienden a desordenarse, entonces que hago yo para volver a la calma, hacemos esto de pausa activa, o bien cerrar los ojitos como meditación.*

**14.- ¿Ha observado mayor adaptabilidad o creatividad en estudiantes que practican yoga?**

**Profesora 1:** *Si, mucho las mismas que te he nombrado todo el rato, la E2 E3.*

**Profesora 2:** *Si, sí, lo he visto, en el E8 por ejemplo, como que el igual está..., en las clases de artes visuales hacía puras rayas, no no, el es el que me dice “no sé” antes de preguntarle algo y ahora no porque, trata de lograr los objetivos, los objetivos de la clase, si he visto que el ha mejorado en ese aspecto.*

**15.- ¿Considera que el yoga puede contribuir al desarrollo de la flexibilidad cognitiva? ¿De qué manera?**

**Profesora 1:** *Sí, porque los calma, les ayuda a decir “bueno no pasa nada, si vamos hacer primero la clase de matemática y luego la de ciencias, porque lo vamos a hacer igual”. Yo creo que tiene que ver con conectarse con el “aquí y ahora”, en general los niños están pensando siempre en lo que viene, yo estoy hacienda matemática y preguntan ¿qué vamos a hacer en ciencias?*

**Profesora 2:** *Sí, yo que sí, por las posturas que ellos hacen, entonces va la flexibilidad física y cognitiva siento yo, porque una cosa lleva a la otra, si ellos tienen, la flexibilidad es lo que nos permite movernos y yo siento que ese movimiento también se traspasa a lo cognitivo, porque yo siento que los niños quedan más activos, su cerebro como que queda activo, quedan pensando mejor, más concentrados en lo uno está diciendo, como más organizados*

## **PREGUNTAS DE CIERRE**

**1.- ¿Qué recomendaciones daría a otros profesores/as que estén considerando implementar yoga como herramienta educativa en sus aulas?**

**Profesora 1:** *Bueno, yo recomendaría que se hiciera un hábito, porque no sirve si lo haces una vez a la semana o una vez al mes, tiene que ser una hábito, y bueno yo lo recomiendo 100 %, porque yo lo practiqué, entonces lo corroboré que sirve.*

**Profesora 2:** *Que lo hagan, o sea si hay una persona que puede estar a cargo del yoga, que lo hagan, porque sirve un montón. Los niños se focalizan, se relajan, aprenden técnicas también para autorregularse, regular sus emociones, se conocen a ellos mismos, les sirve en todos los sentido, lo recomiendo un 100% y ojalá que el próxima año se siga haciendo acá en el colegio*

**2.- ¿Cree que sería beneficioso integrar el yoga de manera sistemática en el currículo escolar? ¿Por qué?**

**Profesora 1:** *Sí, por supuesto, por lo mismo, porque bajaría la ansiedad, ayudaría al tema de conectarse y poner atención en el momento en el que estamos, eee, porque también baja el nivel del de estrés. Ayer leía una artículo de lo estresado que están los niños, entonces todp eso nos sirve.*

**Profesora 2:** *Sí, se podría incluir, no sé si lo harán, pero sería beneficioso, porque como decía a los niños les sirve, les sirve hasta mejorar la convivencia escolar dentro del colegio sería positivo.*

**3.- ¿Hay alguna experiencia significativa que haya vivido con sus estudiantes relacionada con el yoga y la autorregulación que le gustaría compartir?**

**Profesora 1:** *Te decía, la experiencia previa que tuve, duró 3 años, mientras estuve con ellos, fue una experiencia muy buena y en relación acá, si bien ha sido poquito el tema del yoga con los niños, se ha notado mucho el cambio, por ejemplo, en la ansiedad, en la frustración, incluso en el tema emocional, en que están mucho más contentos los niños que van, como que yo siento que ellos estaban como anulados y esto los llevó a decir “oye yo existo” “yo puedo hacer cosas buenas, no importa que me equivoque, porque después, la próxima vez lo voy hacer mejor”, esa sensación me dió, con eso me quedo, con eso positivo.*

**Profesora 2:** *Podría ser el caso del E5, que se autoreguló, respire, como que lo está poniendo en práctica y del E8, que está súper focalizado, trata de terminar sus actividades, aunque le cuesta, pero lo hace, tiene su fuerza de voluntad.*