

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO “BENEDICTO XVI”

FACULTAD DE HUMANIDADES

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN INICIAL



YOGA COMO ESTRATEGIA PARA LA REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES EN NIÑOS DE 3 AÑOS DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE LA ESPERANZA 2025

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN EDUCACIÓN INICIAL

AUTORAS

Br. Araujo Satalaya, Luz Liliana

<https://orcid.org/0009-0004-7987-9747>

Br. Gonzalez Asmat, Fernanda Isabel

<https://orcid.org/0009-0005-5753-3478>

ASESORA

Ms. Rodríguez Pajares, Carmen Olga

<https://orcid.org/0000-0002-1783-4728>

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Desarrollo infantil

TRUJILLO - PERÚ

2026

DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD

Señora Decana de la Facultad de Humanidades:

Yo, Ms. Rodríguez Pajares Carmen Olga con DNI N° 17906220, como asesora del trabajo de investigación titulado “Yoga como estrategia para la regulación de las emociones en niños de 3 años de una institución educativa de la Esperanza 2025”, desarrollado por las bachilleres Araujo Satalaya Luz Liliana con DNI N°72199055; y Gonzalez Asmat Fernanda Isabel con DNI N°74762711 del Programa de Estudios de Educación Inicial; considero que dicho trabajo reúne las condiciones técnicas y científicas, las cuales están alineadas a las normas establecidas en el Reglamento de Estudiantes y de Grados y Títulos de la Universidad Católica de Trujillo “Benedicto XVI” y en la normativa para la presentación de trabajos de titulación de la Facultad de Humanidades. Por tanto, autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente para que sea sometido a evaluación por los jurados designados por la mencionada facultad.



Ms. Rodríguez Pajares Carmen Olga
Asesora
DNI N° 17906220

AUTORIDADES UNIVERSITARIAS

EXMO. MONS. GILBERTO ALFREDO VIZCARRA MORI, SJ

Arzobispo Metropolitano de Trujillo

Gran Canciller

Universidad Católica de Trujillo “Benedicto XVI”

DR. MARCOANTONIO PACHERRES TORREJÓN

Rector de la Universidad Católica de Trujillo “Benedicto XVI”

DRA. SILVIA ANA VALVERDE ZAVALA

Vicerrectora Académica

DRA. GINA GENARA ZAVALA ESPEJO

Vicerrectora de Investigación

MG. ODALIS MEDALIT BOCANEGRA ESPARZA

Decano de la Facultad de Humanidades

DRA. TERESA SOFÍA REATEGUI MARIN

Secretaria General

DEDICATORIA

A todos aquellos que han contribuido a mi formación académica y personal. Su influencia ha sido invaluable y ha dejado una marca duradera en mi vida. Este logro es también el resultado de sus esfuerzos y dedicación.

Araujo Satalaya Luz Liliana

A mi familia, por estar siempre a mi lado, en los buenos y malos momentos, y por ser mi inspiración diaria y a mis profesores, gracias por la dedicación y por colaborar con sus conocimientos, que fueron fundamentales en mi formación académica.

Gonzalez Asmat Fernanda Isabel

AGRADECIMIENTO

Queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a nuestra asesora de tesis Ms. Rodríguez Pajares Carmen Olga, por su constante orientación, paciencia y apoyo. Sus consejos y su sabiduría han sido invaluable durante el desarrollo de esta investigación.

Luz Liliana y Fernanda Isabel

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Nosotras , Araujo Satalaya, Luz Liliana con DNI N° 72199055 y Gonzalez Asmat Fernanda Isabel con DNI N° 74762711, egresadas del **Programa de Estudios de Educación Inicial** de la **Universidad Católica de Trujillo “Benedicto XVI”**; damos fe que hemos seguido rigurosamente los procedimientos académicos y administrativos establecidos por la **Facultad de Humanidades**, para la elaboración y sustentación del informe de tesis titulado: “Yoga como estrategia para la regulación de las emociones en niños de 3 años de una institución educativa de la Esperanza, 2025”, el cual consta de un total de 133 **páginas**, incluyendo tablas y figuras y **65 páginas de anexos**.

Dejamos constancia de la **originalidad y autenticidad** de la mencionada investigación y declaramos bajo juramento y en cumplimiento de los principios éticos, que el contenido del documento es **de nuestra exclusiva autoría** en cuanto a redacción, organización, metodología y diagramación. Asimismo, garantizamos que los fundamentos teóricos están debidamente sustentados en fuentes bibliográficas, asumiendo la responsabilidad de cualquier omisión involuntaria en la citación de autores.

En este sentido, declaramos que el uso de herramientas de inteligencia artificial en el presente trabajo se ha limitado exclusivamente a la mejora de la redacción y corrección de errores gramaticales y sintácticos, sin que ello haya influido en la generación del contenido, análisis o interpretación de los resultados de la investigación.

Del mismo modo, reconocemos que cualquier vulneración a los derechos de autor derivada del presente trabajo será de nuestra exclusiva responsabilidad, asumiendo las consecuencias académicas y legales que pudieran derivarse conforme a la normativa vigente.

Las autoras

Firma

Nombres: Luz Liliana

DNI: 72199055

Firma

Nombres: Fernanda Isabel

DNI: 74762711

ÍNDICE

DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD.....	2
AUTORIDADES UNIVERSITARIAS.....	3
DEDICATORIA.....	4
AGRADECIMIENTO.....	5
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD.....	6
ÍNDICE.....	7
ÍNDICE DE TABLAS.....	8
ÍNDICE DE FIGURAS.....	9
RESUMEN.....	10
ABSTRACT.....	11
I. INTRODUCCIÓN.....	12
II. METODOLOGÍA	31
2.1. Enfoque, tipo.....	31
2.2. Diseño de investigación.....	31
2.3. Población y muestra.....	32
2.4. Técnicas e instrumentos de recojo de datos.....	33
2.5. Técnicas de procesamiento y análisis de la información.....	34
2.6. Aspectos éticos en investigación.....	35
III. RESULTADOS	37
IV. DISCUSIÓN.....	52
V. CONCLUSIONES	59
VI. RECOMENDACIONES	61
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	62
ANEXOS.....	68

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	32
Tabla 2	37
Tabla 3	39
Tabla 4	41
Tabla 5	43
Tabla 6	44
Tabla 7	45
Tabla 8	46
Tabla 9	47
Tabla 10	48
Tabla 11	49
Tabla 12	50
Tabla 13	51

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1	39
Figura 2	41
Figura 3	43
Figura 4	44
Figura 5	45
Figura 6	46

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo determinar la influencia del yoga como estrategia en la regulación de las emociones en niños de 3 años de una institución educativa de La Esperanza 2025. Se empleó un enfoque cuantitativo, de tipo aplicada, con diseño preexperimental de un grupo con pretest–posttest. La muestra estuvo conformada por 23 niños seleccionados por muestreo no probabilístico. Se utilizó la técnica de observación y una guía de observación de 18 ítems que evalúa miedo, enojo y tristeza, con confiabilidad muy alta ($\alpha = 0.951$). En el pretest, el 82.6 % de los niños presentó nivel bajo de regulación emocional y el 17.4 % nivel moderado; no hubo casos en nivel alto. Tras la intervención, en el posttest, el nivel bajo disminuyó a 4.3 %, mientras que los niveles moderado y alto aumentaron a 60.9 % y 34.8 %, respectivamente, evidenciando una mejora sustancial a nivel descriptivo. El análisis inferencial mediante la prueba de rangos con signo de Wilcoxon mostró diferencias significativas entre pretest y posttest para la variable global ($Z = -4.205$, $p = 0.000$), confirmando el efecto del programa. Se concluye que la práctica sistemática del yoga influyó significativamente en la regulación emocional de los niños de tres años, favoreciendo el tránsito desde niveles bajos hacia niveles moderados y altos, por lo que se rechaza H_0 y se acepta H_i .

Palabras clave: Yoga, regulación de emociones, miedo, enojo, tristeza.

ABSTRACT

The present study aimed to determine the influence of yoga as a strategy for emotion regulation in 3-year-old children at an educational institution in La Esperanza 2025. A quantitative, applied approach was used, with a pre-experimental design of a group with a pretest–posttest. The sample consisted of 23 children selected by non-probability sampling. The observation technique and an 18-item observation guide that assesses fear, anger, and sadness were used, with very high reliability ($\alpha = 0.951$). In the pretest, 82.6% of the children presented a low level of emotional regulation and 17.4% a moderate level; there were no cases with a high level. After the intervention, in the posttest, the low level decreased to 4.3%, while the moderate and high levels increased to 60.9% and 34.8%, respectively, evidencing a substantial improvement at the descriptive level. Inferential analysis using the Wilcoxon signed-rank test showed significant differences between pretest and posttest for the overall variable ($Z = -4.205$, $p = 0.000$), confirming the program's effect. It is concluded that systematic yoga practice significantly influenced the emotional regulation of three-year-old children, favoring the transition from low to moderate and high levels. Therefore, H_0 is rejected and H_i is accepted.

Keywords: Yoga, emotion regulation, fear, anger, sadness.

I. INTRODUCCIÓN

A nivel mundial, en los últimos años se ha incrementado el interés por el bienestar emocional y cognitivo en la primera infancia, lo que ha impulsado la búsqueda de estrategias pedagógicas innovadoras que promuevan un aprendizaje integral. Es aquí donde el yoga emerge como una propuesta psicopedagógica que, a través del movimiento, la respiración y la atención plena fortalece cuerpo y mente en el niño.

En esa misma línea, el yoga se ha posicionado como una herramienta para fortalecer el desarrollo socioemocional en la primera infancia. Estas disciplinas incorporan el movimiento consciente del cuerpo a la respiración y la introspección, desarrollando en los infantes la tranquilidad, la concentración y la autorregulación emocional. En Estados Unidos, según Bazzano et al. (2023), el yoga y el mindfulness son enfoques pedagógicos que pueden promover la resiliencia, la empatía y el bienestar desde la primera infancia, proporcionando a los niños herramientas para regular sus emociones y adaptarse mejor a los desafíos del entorno escolar y social.

En el Reino Unido, Khunti et al. (2022) reafirman que el yoga es una intervención psicoeducativa que fortalece la salud mental infantil, al combinar movimiento consciente, respiración y atención plena para equilibrar el sistema nervioso y mejorar la respuesta emocional ante situaciones estresantes o frustrantes. De este modo, el yoga se establece como una herramienta preventiva en el desarrollo de habilidades socioemocionales desde temprana edad.

Internacionalmente, hay algunos estudios que también muestran el yoga, así como los emocionantes cursos para niños. En España, Martínez (2020), en una intervención en educación infantil, pudo comprobar que el 97,8% de los niños fue capaz de identificar y expresar sus emociones a partir de la práctica cotidiana de yoga, lo que terminó generando un ambiente escolar más pacífico y una disminución de los niveles de tensión. Según el estudio, el yoga se puede integrar como una técnica didáctica para el fortalecimiento de la autorregulación desde el nivel inicial.

La educación inicial en Latinoamérica debe dar respuesta a la diversidad emocional y cognitiva de los pequeños en edad de poder ir a la escuela, así como darle las herramientas para adaptarse a los espacios escolares y manejar sus emociones. En Mexico, Ganín y Salazar (2023) sostienen que el yoga favorece procesos cognitivos basales, como la atención, memoria, concentración o autonomía; lo cual favorece, además, creatividad, motivación y control de impulsos en niños de tres años. Quintana et al. (2023), en Ecuador, evidenciaron

que el yoga en educación inicial promueve la atención y la convivencia escolar, haciendo posible mejorar concentración y autocontrol de los niños.

Conforme a lo anterior, distintas investigaciones actuales apuntan que las dificultades de autorregulación emocional infantil no solo provienen del contexto familiar, sino también de la falta de estrategias pedagógicas sostenidas en el aula en el tiempo. Castillo e Iguasña (2025) observan que la regulación emocional es un componente del desarrollo integral en niños de 4 a 5 años, lo cual favorece la convivencia, autonomía y una interacción positiva con sus pares en Guayaquil, Ecuador. También, las investigaciones sobre yoga en el área educacional infantil han mostrado que el yoga colabora con una tranquilidad interna, con el autocontrol y la autorregulación emocional en los niños, lo cual evita conflictos y genera un ambiente mucho más amable en la escuela.

Según Otañez et al. (2024), en el Perú, el yoga infantil en el contexto educativo inicial es una estrategia pedagógica integral que fomenta el desarrollo psicomotor y la gestión emocional. El entrenamiento a una edad temprana durante la niñez ayuda a coordinar y equilibrar al niño, a la vez que aclara y enfoca su mente. Esto permite que el niño comience a canalizar adecuadamente sus emociones y a impedir el desarrollo de ansiedad infantil. No obstante, la escasez de capacitación docente en la utilización de metodologías innovadoras como el yoga obstaculiza el desarrollo el bienestar físico, cognitivo y emocional de los niños, por lo general, en el contexto educativo rural donde predominan las tradicionales.

En relación a dicho aspecto, el Ministerio de Educación del Perú (MINEDU) considera importante favorecer el desarrollo socioemocional desde edades tempranas y en ese sentido ofrece orientaciones para fortalecer la regulación emocional en que niños del ciclo I de educación inicial. De acuerdo al MINEDU (2021) la regulación emocional se está convirtiendo en una capacidad relevante para el bienestar y la convivencia. Esto se da cuando los niños son capaces de reconocer, expresar y manejar sus principales emociones y sentimientos. Esto puede derivarse de que, en la educación, en la práctica, aún no se usan lo suficientemente como estrategias que trabajen de manera explícita este componente. Es necesario promover el uso de metodologías innovadoras como el yoga que contribuyan a generar espacios más equilibrados y seguros emocionalmente en el aula.

Según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2021), en una investigación realizada con el Ministerio de Salud del Perú, casi tres de cada diez niños y niñas de 1.5 a 5 años (32.2%) tuvieron algún problema emocional, de conducta o de atención durante el contexto de la pandemia por la COVID-19. Esta situación evidencia la presencia

de dificultades tempranas en la regulación emocional y el comportamiento infantil, aspectos que requieren ser atendidos mediante estrategias pedagógicas adecuadas en el ámbito educativo inicial.

A nivel local, en el Distrito La Esperanza, se identificaron diversos aspectos susceptibles de mejora en la programación curricular vinculada a la educación emocional. Se evidenció la escasa incorporación de actividades que promuevan el reconocimiento, la regulación y la expresión adecuada de las emociones. Asimismo, no se destina un momento diario para reflexionar sobre la vivencia emocional de los estudiantes ni sobre las estrategias que pueden emplear para autorregular sus emociones, tales como técnicas de respiración consciente, uso de objetos de descarga emocional o la práctica de mantras. Del mismo modo, en el área de Psicomotricidad no se integran posturas del yoga infantil, y el personal docente presenta limitaciones en la formación necesaria para acompañar de manera asertiva a los niños frente a la frustración, los bloqueos creativos y la gestión de la impulsividad emocional.

Para poder abordar esta problemática, se propuso como problema general de investigación: ¿Cuál es la influencia del yoga como estrategia para la regulación de las emociones en niños de 3 años de una institución educativa de La Esperanza, 2025?; y como problemas específicos: ¿Cuál es el nivel de regulación de las emociones en los niños de 3 años de una institución educativa de La Esperanza antes de la aplicación del yoga como estrategia?, ¿Cuál es el nivel de regulación de las emociones en los niños de 3 años de una institución educativa de La Esperanza después de la aplicación del yoga como estrategia?, ¿De qué manera el yoga como estrategia influye en la regulación del miedo en los niños de 3 años de una institución educativa de La Esperanza?, ¿De qué manera el yoga como estrategia influye en la regulación del enojo en los niños de 3 años de una institución educativa de La Esperanza?, ¿De qué manera el yoga como estrategia influye en la regulación de la tristeza en los niños de 3 años de una institución educativa de La Esperanza?.

La justificación teórica del estudio se fundamenta en la necesidad de contextualizar la investigación dentro del marco epistemológico existente. La finalidad es aportar nuevos conocimientos que enriquezcan, amplíen o reorienten los marcos explicativos actuales sobre el desarrollo emocional temprano. De acuerdo con Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), toda investigación debe tener como objetivo contribuir a la identificación de vacíos conceptuales o a la reconsideración de modelos teóricos existentes, lo que a su vez fortalece la comprensión de fenómenos que han sido poco explorados o que presentan una sobre

especificación en el ámbito educativo. En este sentido, la presente investigación se ocupa de llevar a cabo un análisis conceptual, a la luz de la psicopedagogía y sociopsicología, de las variables yoga como estrategia pedagógica y regulación emocional. Ambas variables se presentan operativamente, lo que permite al análisis ser en lo observable y medible en el aula de educación inicial. Este proceso teórico es sustentado por una revisión de la literatura reciente que apoya la inclusión de prácticas de mindfulness y movimiento en la educación de la primera infancia. Estas prácticas ayudan a que niños y niñas se autorregulen emocionalmente, convivan y alcancen su bienestar integral.

Metodológicamente, el estudio se apoya en instrumentos y procedimientos técnicamente validados. Estos fueron elegidos y administrados siguiendo un formato estandarizado, garantizando su replicabilidad y transferibilidad en futuras investigaciones similares. La elección de esta metodología asegura la validez y confiabilidad de los resultados, esencial para fortalecer la evidencia empírica en la educación inicial. Según Ñaupas et al. (2019), la justificación metodológica de una investigación se basa en poder aplicar diferentes métodos e instrumentos en diferentes contextos educativos. Esta práctica apoya la riqueza y fortalecimiento del conocimiento científico en la investigación pedagógica. En ese sentido, la investigación actual utiliza procedimientos susceptibles de ser replicados en diferentes contextos escolares, lo que permite dar continuidad y mejorar futuras investigaciones sobre la regulación emocional en la primera infancia. Esto se consigue mediante estrategias novedosas, como el yoga.

Esta investigación es pertinente en la práctica porque ofrece una propuesta pedagógica para la regulación emocional de la infancia a la primera infancia a través del yoga. Esta metodología ofrece recursos pedagógicos para la clase que favorecen la tranquilidad, la atención y la autorregulación emocional en niños y niñas de tres años. Los hallazgos de la investigación ofrecerán a los docentes caminos estructurados que integren posturas, ejercicios respiratorios y ejercicios de mindfulness adecuados a las características del desarrollo infantil de los más pequeños. Asimismo, los hallazgos pueden funcionar como guía para la planificación curricular que ayude a fortalecer la educación emocional en el área de Psicomotricidad, así como en las rutinas diarias en el aula. Lo que se manifiesta en la aplicación al desarrollo en la realidad de la vida escolar. Así, esta investigación ofrece una propuesta que puede ser utilizada por docentes e instituciones educativas que quieran trabajar por un desarrollo integral desde el bienestar emocional.

Desde lo social, la investigación responde a una necesidad apremiante de fortalecer

el desarrollo socioemocional en la primera infancia, momento en el que los infantes sientan las bases de su identidad emocional y social. La integración del yoga como herramienta pedagógica favorece un aprendizaje más humano y equilibrado, con resultados positivos en la convivencia escolar y el bienestar emocional infantil. Además, la investigación beneficia a la comunidad educativa, formando niños más empáticos, seguros y capaces de manifestar sus emociones asertivamente. Esta revolución social, que comienza en el aula, puede expandirse a las familias y la comunidad, creando relaciones más pacíficas y respetuosas. En un mundo con altos niveles de ansiedad, frustración y problemas de autorregulación en la infancia, el estudio es una iniciativa socialmente pertinente que ofrece alternativas sustentables a una problemática educativa y emocional actual.

Como objetivo general se planteó: Determinar la influencia del yoga como estrategia para mejorar la regulación de las emociones en niños de 3 años de una institución educativa de La Esperanza, 2025. Y como objetivos específicos: Determinar el nivel de regulación de las emociones en niños de 3 años de una institución educativa de La Esperanza, antes de la aplicación del yoga como estrategia. Determinar el nivel de regulación de las emociones en niños de 3 años de una institución educativa de La Esperanza, después de la aplicación del yoga como estrategia. Evaluar la influencia del yoga como estrategia en la regulación del miedo en niños de 3 años de una institución educativa de La Esperanza. Evaluar la influencia del yoga como estrategia en la regulación del enojo en niños de 3 años de una institución educativa de La Esperanza. Evaluar la influencia del yoga como estrategia en la regulación de la tristeza en niños de 3 años de una institución educativa de La Esperanza.

Así mismo se formuló como hipótesis general: El yoga como estrategia influye significativamente en el control de las emociones en niños de 3 años de una institución educativa de La Esperanza, 2025. Y, en su condición de hipótesis nula, se presenta: El yoga como estrategia no influye significativamente para mejorar el control de las emociones en niños de 3 años de una institución educativa de La Esperanza, 2025. Y como hipótesis específicas: El yoga como estrategia influye significativamente en la regulación del miedo en niños de 3 años de una institución educativa de La Esperanza. El yoga como estrategia influye significativamente en la regulación del enojo en niños de 3 años de una institución educativa de La Esperanza. El yoga como estrategia influye significativamente en la regulación de la tristeza en niños de 3 años de una institución educativa de La Esperanza.

A lo largo de la revisión de los antecedentes para esta investigación, se ha considerado a escala internacional; Pizarro (2023) en su tesis de Licenciatura titulada “La

práctica del yoga en el aula como herramienta para el desarrollo de habilidades socioemocionales en la infancia”, presentada en la Universidad de Concepción, en Chile, tuvo como propósito analizar el impacto del yoga infantil en el fortalecimiento de las habilidades socioemocionales en niños de nivel inicial. El estudio fue de enfoque cuantitativo, de tipo aplicado y con diseño preexperimental, trabajando con una muestra de 24 niños de 4 y 5 años pertenecientes a un jardín infantil. Para la recolección de datos se empleó una guía de observación validada por expertos, aplicada antes y después del programa de intervención basado en sesiones de yoga diseñadas para promover la calma, la atención plena y la expresión emocional regulada. En el análisis inferencial se empleó la prueba de rangos con signo de Wilcoxon, obteniéndose un estadístico $Z = -3.471$ con una significancia bilateral $p = 0.001$, lo que evidenció diferencias estadísticamente significativas entre el pretest y el posttest. Los resultados mostraron mejoras notables en la autorregulación emocional, la empatía y la convivencia escolar. Como contribución a la investigación actual, este antecedente evidencia que el yoga infantil apoya la regulación emocional, pero también dimensiones socioemocionales más amplias, como la empatía y la interacción social. Esto apoya la idea de que la regulación emocional se desarrolla en un contexto interaccional más amplio, fortaleciendo la relevancia de programas fundamentados en yoga como estrategia comprehensiva para fortalecer el desarrollo socioemocional en la primera infancia.

Sánchez (2025) en su tesis de Licenciatura titulada “Yoga infantil en la gestión emocional en niños de 4 a 5 años”, se propuso analizar la influencia del yoga infantil en la gestión emocional de niños de educación inicial pertenecientes a la Unidad Educativa “Honduras”, en Ambato, Ecuador. El estudio fue de tipo aplicado, con enfoque cuantitativo y diseño preexperimental, trabajando con un solo grupo bajo esquema pretest–posttest. La muestra fue de 20 niños entre 4 y 5 años, elegidos por muestreo no probabilístico. Para la recogida de datos se empleó una ficha de observación de escala valorativa (1-3 puntos), elaborada y validada por juicio de expertos, con buena confiabilidad por Alpha de Cronbach. El programa de intervención consistió en sesiones de yoga infantil con respiración dirigida, posturas corporales sencillas y ejercicios de relajación. En la prueba inferencial se empleó la prueba de rangos con signo de Wilcoxon, obteniéndose un estadístico $Z = -3.955$ con un nivel de significancia $p = 0.000$, lo que permitió rechazar la hipótesis nula y confirmar diferencias estadísticamente significativas entre el pretest y el posttest. Los resultados mostraron que el yoga infantil favorece la regulación emocional en niños pequeños, fortaleciendo habilidades como el reconocimiento, control y expresión adecuada de las

emociones. Como aporte a la presente investigación, este antecedente ofrece evidencia empírica internacional que respalda el uso del yoga infantil como estrategia efectiva para mejorar la gestión emocional en niños de edades y características similares a la población de este estudio, sustentando tanto la pertinencia de la variable como la validez del diseño preexperimental empleado en la investigación actual.

A nivel nacional, Higuera y Victorio (2022) en su tesis de licenciatura titulada “Efecto del programa Yoga en la infancia en el desarrollo de competencias emocionales en niños de educación inicial”, propusieron como objetivo determinar los efectos de un programa de yoga infantil sobre el desarrollo de las competencias emocionales en niños de 4 a 7 años de una institución educativa privada en Lima, Perú. El estudio fue de tipo aplicado, con enfoque cuantitativo y diseño preexperimental, utilizando un solo grupo con aplicación de pretest y posttest. La muestra estuvo conformada por 20 niños. Se aplicó como instrumento la Escala de Evaluación de las Competencias Emocionales (D-ECREA) antes y después de la intervención. Dado que los datos no presentaron normalidad según la prueba de Shapiro–Wilk ($p < 0.05$), se utilizó la prueba de rangos con signo de Wilcoxon. A nivel global se identificó un cambio significativo en las competencias emocionales ($Z = -3.940$; $p = 0.000$). Asimismo, en las dimensiones específicas se hallaron mejoras en autoconciencia emocional ($Z = -3.944$; $p = 0.000$), regulación emocional ($Z = -3.835$; $p = 0.000$; 2 empates) y creatividad ($Z = -3.828$; $p = 0.000$; 2 empates). Con base en estos resultados, las autoras concluyeron que el programa de yoga mejora significativamente el desarrollo de las competencias emocionales en los niños evaluados. Como aporte a la presente investigación, este antecedente permite reconocer que el yoga no solo incide en la regulación emocional, sino en un espectro más amplio de habilidades emocionales, lo que ayuda a fundamentar conceptualmente que la gestión emocional es un constructo multidimensional.

Pacaya y Surco (2021) en su tesis de Licenciatura titulada “El yoga como estrategia para el control de emociones de las niñas y niños de 5 años de la Institución Educativa N.º 296 Las Palmeras”, desarrollada en la ciudad de Puerto Maldonado, tuvieron como objetivo determinar en qué medida el yoga infantil contribuye al control de las emociones en niños de cinco años del nivel inicial. El estudio fue de tipo aplicado, con enfoque cuantitativo y diseño preexperimental bajo un esquema pretest–posttest con un solo grupo, y contó con una muestra de 18 niños. Como instrumento se empleó una guía de observación, aplicada antes y después de la intervención. En el pretest, solo el 11 % de los estudiantes alcanzaba un nivel alto de control emocional, mientras que el 67 % se ubicaba en un nivel intermedio y el 22 %

en un nivel bajo. Tras la aplicación del programa de yoga, el postest reflejó una mejora notable: el 72 % alcanzó un nivel alto, el 11 % un nivel intermedio y el 17 % un nivel bajo. En el análisis inferencial, mediante la prueba de rangos con signo de Wilcoxon, se obtuvo un valor $Z = -3.469$ con $p = 0.001$, evidenciando diferencias estadísticamente significativas entre el pretest y el postest. Asimismo, se observaron mejoras significativas en el control del enojo ($Z = -3.455$; $p = 0.001$) y de la tristeza ($Z = -3.391$; $p = 0.001$). Estos hallazgos demostraron que el yoga infantil fortalece de manera efectiva la regulación emocional, especialmente en el manejo del miedo, del enojo y de la tristeza. Como aporte a la presente investigación, este antecedente resulta especialmente valioso porque evidencia mejoras concretas en emociones específicas como el enojo y la tristeza que también forman parte del constructo de gestión emocional trabajado en este estudio.

Londoño (2025) en su tesis doctoral titulada “Talleres de yoga y habilidades sociales en estudiantes del II ciclo del distrito de Orcotuna – Huancayo”, presentada en la Universidad Nacional del Centro del Perú, Escuela de Posgrado, tuvo como objetivo determinar la incidencia de los talleres de yoga en el desarrollo de las habilidades sociales de estudiantes preescolares. La investigación fue de naturaleza aplicada, con nivel explicativo, enfoque cuantitativo y diseño preexperimental, empleando una muestra de 40 niños de 5 años, distribuidos en 20 para el grupo experimental y 20 para el grupo control. Para la recolección de datos se emplearon la observación directa y una prueba pedagógica, aplicándose un programa de talleres de yoga en sesiones alternadas únicamente al grupo experimental. En la contrastación de hipótesis se utilizó la prueba de rangos con signo de Wilcoxon, obteniéndose un valor $Z = -3.074$, con significancia estadística a favor del grupo experimental en la puntuación general de habilidades sociales y en dimensiones específicas como el asertividad ($p = 0.001$). Estos resultados evidenciaron que la intervención basada en talleres de yoga produce mejoras significativas en las habilidades sociales de los estudiantes. Como aporte, el estudio aporta evidencia empírica relevante que respalda el uso de los talleres de yoga como estrategia educativa eficaz para fortalecer competencias sociales en el nivel inicial, ofreciendo un referente metodológico para futuras investigaciones y programas de intervención en el ámbito escolar.

Espinoza y García (2023) en su tesis de Licenciatura titulada “Taller ‘Mindfulness Kids’ para favorecer la gestión emocional en niños de la Institución Educativa N.º 414 Huarapa, Huánuco - 2021”, propusieron como objetivo determinar el nivel de efectividad del taller “Mindfulness Kids” para favorecer la gestión emocional en niños de 5 años. La

investigación fue de tipo aplicada, con enfoque cuantitativo, nivel explicativo y diseño preexperimental con un solo grupo, trabajando con una muestra de 13 niños y niñas de 5 años, seleccionados mediante muestreo no probabilístico intencional. Para la recolección de datos se emplearon una ficha de observación y una prueba pedagógica, aplicadas en dos momentos: pretest y postest. En el análisis inferencial se utilizó la prueba de rangos con signo de Wilcoxon, obteniéndose un valor $Z = -3.185$ con $p = 0.001$, lo que permitió rechazar la hipótesis nula y demostrar que la intervención produjo mejoras estadísticamente significativas en la gestión emocional de los participantes. Los resultados mostraron que el taller “Mindfulness Kids” fortalece de manera efectiva la autorregulación y el reconocimiento emocional en los niños de educación inicial. Como aporte, el estudio evidencia la viabilidad de implementar estrategias basadas en mindfulness en contextos escolares rurales, presentando una alternativa pedagógica innovadora para el desarrollo socioemocional infantil y proporcionando un referente práctico para futuras intervenciones educativas.

Mucha y Serrano (2024) en su tesis de Licenciatura titulada “Yoga en conductas agresivas en estudiantes de 5 años de una institución educativa pública de San Agustín de Cajas – Huancayo”, presentada en la Universidad Nacional del Centro del Perú, se propusieron determinar la influencia del yoga en la disminución de las conductas agresivas en niños de 5 años. El estudio fue de tipo aplicado, con enfoque cuantitativo y diseño cuasiexperimental, empleando dos grupos no equivalentes: un grupo experimental y un grupo control. La muestra estuvo integrada por 44 estudiantes de 5 años, seleccionados mediante muestreo intencional no probabilístico. Para la recolección de datos se utilizó observación directa no reactiva, aplicada antes y después de las sesiones de intervención basadas en yoga. Los resultados evidenciaron una disminución significativa en las conductas agresivas físicas y verbales tras la aplicación del programa; además, la prueba t de Student para muestras emparejadas arrojó un valor $t = -2.508$ con $p = 0.021$, indicando diferencias estadísticamente significativas entre los puntajes del pretest y postest. Estos hallazgos permitieron concluir que la práctica del yoga reduce de manera notable la agresividad en la primera infancia, promoviendo mayor control emocional y una convivencia más armoniosa. Como aporte para la presente investigación, este antecedente respalda empíricamente el potencial del yoga como estrategia pedagógica para regular conductas emocionales y sociales en niños pequeños, fortaleciendo la justificación teórica y metodológica del uso de programas basados en yoga dentro de contextos educativos similares al de este estudio.

Chávez (2023) en su tesis de Licenciatura titulada “Taller Yogalaxia para promover la autorregulación emocional en niños de 4 años de una Institución Educativa, Trujillo, 2023”, tuvo como objetivo determinar la influencia del taller Yogalaxia en la autorregulación emocional de niños de 4 años de una institución educativa pública. La investigación fue de tipo aplicada, con diseño preexperimental y enfoque cuantitativo, trabajando con una muestra de 20 niños de 4 años. Para la recolección de datos se utilizó una guía de observación validada por juicio de expertos. El análisis inferencial se realizó mediante la prueba de rangos con signo de Wilcoxon, obteniéndose un estadístico $Z = -3.920$ con un nivel de significancia $p = 0.000$, lo que evidenció mejoras estadísticamente significativas en la autorregulación emocional tras la aplicación del taller. Los resultados demostraron que la práctica sistemática de las actividades del taller Yogalaxia fortaleció habilidades de autocontrol, calma y expresión emocional equilibrada en los niños participantes. Como aporte a la presente investigación, este antecedente es especialmente relevante porque muestra que programas estructurados con actividades lúdicas basadas en yoga como el taller Yogalaxia pueden generar mejoras sostenidas en la autorregulación emocional incluso en niños de menor edad (4 años).

Alvites (2023) en su tesis de Maestría titulada “Programa de mindfulness para mejorar la autorregulación emocional en niños de 3 años en una institución pública del distrito de El Agustino”, tuvo como objetivo determinar el efecto de un programa basado en mindfulness en la autorregulación emocional de niños de 3 años. La investigación fue de tipo aplicada, con enfoque cuantitativo y diseño cuasi experimental, conformándose dos grupos: grupo control ($n = 23$) y grupo experimental ($n = 23$). Para la evaluación de la variable se aplicó una escala de autorregulación emocional en dos momentos: pretest y posttest. En la contrastación de hipótesis se empleó la prueba no paramétrica de Wilcoxon, encontrándose que en el pretest no existían diferencias significativas entre los grupos ($z = -1.233$; $p = 0.222$), mientras que en el posttest se evidenció una diferencia altamente significativa a favor del grupo experimental ($z = -3.878$; $p = 0.000$). Estos resultados demostraron que el programa de mindfulness mejoró significativamente la autorregulación emocional en los niños participantes. Como aporte, esta investigación resulta especialmente relevante porque demuestra que intervenciones basadas en atención plena pueden ser efectivas incluso en edades muy tempranas (3 años), lo cual amplía el rango evolutivo en el que es posible trabajar la autorregulación emocional.

Velásquez (2024) en su tesis de Maestría titulada “Programa de mindfulness para

mejorar la autorregulación emocional en niños de primero de primaria, Trujillo 2024”, tuvo como objetivo demostrar que un programa de mindfulness mejora la autorregulación emocional en estudiantes de primer grado de primaria. La investigación fue de tipo aplicada, con enfoque cuantitativo y diseño cuasiexperimental, conformado por un grupo control ($n = 27$) y un grupo experimental ($n = 28$), aplicándose un pretest y postest. La muestra total estuvo integrada por 55 niños de 6 y 7 años, seleccionados mediante muestreo no probabilístico. Para evaluar la variable se empleó una lista de cotejo de 20 ítems, estructurada con una escala dicotómica. El análisis inferencial se realizó con la prueba de rangos con signo de Wilcoxon, encontrándose diferencias estadísticamente significativas entre el pretest y el postest en la autorregulación emocional ($Z = -3.189$; $p = .001$). Asimismo, todas las dimensiones mostraron mejoras significativas: expresión emocional apropiada ($Z = -2.236$; $p = .025$), regulación de emociones y sentimientos ($Z = -2.831$; $p = .005$), habilidades de afrontamiento ($Z = -2.506$; $p = .012$) y competencia para autogenerar emociones positivas ($Z = -2.549$; $p = .011$). Los resultados permitieron concluir que la aplicación sistemática de técnicas de mindfulness fortalece significativamente la autorregulación emocional, tanto en su dimensión global como en sus subcomponentes. Como aporte, este estudio complementa la presente investigación al demostrar que intervenciones basadas en atención plena continúan siendo efectivas incluso en etapas educativas superiores, ampliando la evidencia sobre la progresión del desarrollo socioemocional más allá del nivel inicial. Esto permite sustentar que las habilidades de regulación emocional trabajadas en edades tempranas como en tu estudio pueden consolidarse y mantenerse en grados posteriores si se aplican estrategias sistemáticas, lo que refuerza la relevancia preventiva y formativa de implementar programas tempranos como el de yoga infantil.

En cuanto al marco teórico de la variable "Yoga", se ha tomado en cuenta la definición de Guin (2009) en donde define que el yoga es un conjunto de técnicas para el desarrollo integral del ser humano. Estas técnicas contienen métodos para alcanzar el yoga, la unión del cuerpo, mente, espíritu y el mundo.

De la misma manera, para Gutiérrez & Martínez (2019), el yoga es una práctica completa que pretende equilibrar al ser humano en todos los aspectos, integrando diferentes métodos y prácticas para el equilibrio físico, mental y emocional en el día a día.

Por otro lado, el yoga como cultura e historia es la integración del cuerpo y la mente a través del control de la respiración, los sentidos y la concentración para el beneficio físico y espiritual del ser humano (León & Saborido, 2016).

De igual manera, el yoga es una práctica de salud mente-cuerpo que integra ejercicio físico con conciencia de la respiración, la energía y la autopercepción para equilibrar al ser humano en su totalidad y su conexión consigo mismo (Ross & Thomas, 2010).

Mientras que, para Otañez et al. (2024) el yoga es definido como una práctica integral que, mediante posturas físicas, mentales y de respiración, busca la conexión cuerpo-mente para lograr relajación y armonía interna, contribuyendo al desarrollo integral de la persona.

En lo que respecta a las teorías acerca del yoga, se ha tomado en cuenta a la Teoría del Dualismo Purusha-Prakriti, la cual es el fundamento filosófico del yoga clásico, se ha considerado en lo que concierne a las teorías sobre yoga. Según este enfoque, la realidad está constituida por dos principios esenciales: Prakriti simboliza la materia o naturaleza que cambia, mientras que Purusha representa la conciencia pura e inalterable. En este marco teórico, la finalidad del yoga es conseguir la liberación (kaivalya) del alma individual a través de la distinción entre los dos principios, lo que hace posible que la conciencia se aparte del sufrimiento producido por identificarse con lo material (Larson, 2018).

La teoría de la integración mente-cuerpo-espíritu, desde la psicofisiológica actual, propone que la salud se alcanza cuando mente, cuerpo y espíritu trabajan en armonía. El yoga busca la integración a través de posturas, respiración y meditación para fortalecer cuerpo y mente y lograr equilibrio emocional y espiritual (Ross & Thomas, 2010).

La Conciencia Yogui propone que los estados mentales alcanzados a través del yoga, como la concentración (dhyāna) y el éxtasis (samādhi), son estados superiores de conciencia que pueden ser explicados científicamente a través de la neurofisiología actual. Este modelo propone que el yoga tiene un valor espiritual y neurocognitivo, modificando la actividad cerebral y promoviendo estados de conciencia plena y bienestar (Tripathi et al., 2021).

Otañez et al. (2024) se refiere a lo beneficioso del yoga infantil, siendo esta una práctica integral que otorga beneficios a nivel físico, emocional y educativo. Se ha comprobado científicamente que realizar yoga en niños de forma habitual provoca disminución del ritmo cardíaco, la tensión arterial, induce a la relajación, mejora la coordinación y digestión, favorece el sueño y mejora la concentración; además, tonifica la musculatura y corrige la postura; todo ello en un ambiente de tranquilidad que reduce el estrés y aumenta la autoestima. Asimismo, apuntan que al meterse al aula se convierte en una herramienta educativa y social que favorece un proceso de concentración más amplio, desarrollando la psicomotricidad y canalizando las emociones. Permitiendo que los niños se conozcan y controlen su cuerpo y emociones desde pequeños.

Por su parte, Almirón et al. (2020) indican que el yoga es beneficioso para la salud física y mental, ya que trabaja con posturas corporales, técnicas de respiración y ejercicios de meditación; al mejorar funciones fisiológicas esenciales como la circulación, la capacidad respiratoria y neuromuscular, disminuyendo síntomas asociados al dolor crónico, estrés y ansiedad. Además, señalan que el yoga genera beneficios psicológicos significativos, como la sensación de calma, el control emocional y la reducción de los estados de tensión, cansancio y hostilidad, siendo una estrategia para fortalecer el bienestar.

De acuerdo a Moratalla et al. (2019) sobre dimensiones de la variable yoga, el yoga es una práctica integral que favorece el desarrollo integral del ser humano en los planos físico, mental y emocional. En la propuesta pedagógica que exponen precisan cinco dimensiones que están interrelacionadas que son: la física o corporal, la respiratoria o de relajación, la mental o cognitiva, la emocional y la social. El bienestar y el aprendizaje de los niños de educación inicial intentan fortalecer todas estas aristas.

La dimensión física o corporal del yoga, engloba técnicas y posturas que benefician el cuerpo físico, el control corporal y motor. La práctica apoya la coordinación y el control motor, explora el cuerpo y mejora la conciencia corporal. Las sensaciones corporales, siempre planteadas de forma lúdica, afinan el equilibrio, la postura y la relajación muscular, factores decisivos para un desarrollo armonioso en las primeras etapas de la vida (Moratalla et al., 2019).

La dimensión respiratoria o de relajación, es una de las partes del yoga; el control de la respiración y la relajación permiten disminuir la tensión y mejorar el autocontrol. Los ejercicios de respiración profunda relajan y equilibran el cuerpo, lo que se refleja en comportamientos más tranquilos y enfocados. La incorporación de forma habitual de estas prácticas en el ámbito escolar favorece la autorregulación y el equilibrio físico-mental de los niños/as (Moratalla et al., 2019).

La dimensión mental o cognitiva, se ejercita en el yoga mediante el impulso y la ejercitación de procesos cognitivos, tales como la atención, la concentración, la memoria o la creatividad. Mediante ejercicios de relajación y mindfulness se consigue que los niños enfoquen y entiendan su atención, y por lo tanto aprenden mejor. Los pensamientos y las reflexiones que generan estas experiencias fortalecen patrones mentales que incluyen el pensamiento positivo y que son sanos para la inteligencia.

Dimensión emocional, el yoga es un instrumento de control de las emociones. A través de distintas técnicas aprenden a reconocer sus emociones, a manejarlas y a aumentar

su autoestima. La práctica constante apoya el autoconocimiento y la seguridad personal, logrando el equilibrio emocional que se expresa en tranquilidad, confianza y bienestar en el colegio (Moratalla et al., 2019).

Dimensión social, el yoga influye positivamente en la convivencia y las relaciones interpersonales. Promueve el respeto, la tolerancia, la empatía y la cooperación, reduciendo la agresividad y fortaleciendo la cohesión del grupo. En ese sentido, se crea un ambiente de armonía y cooperación que permite la participación y el desarrollo de habilidades sociales desde temprana edad (Moratalla et al., 2019).

En lo que respecta al marco teórico para la variable “Regulación de emociones” se ha considerado la definición de Gross (1998) quien se refiere a la regulación emocional como los procesos por los cuales las personas influyen en las emociones que tienen, cuándo las tienen y cómo las experimentan y expresan.

Thompson (1994) define la regulación emocional como los procesos intrínsecos y extrínsecos por los que los individuos monitorean, evalúan y alteran sus reacciones emocionales. Este proceso busca ajustarse a las demandas del ambiente y lograr metas individuales. Cabe destacar que las diferencias individuales en esta habilidad emergen de diversos procesos de desarrollo y de las demandas inmediatas del entorno.

Cole et al. (2004) consideran la regulación emocional como los procesos que inician, mantienen o alteran la ocurrencia, duración, intensidad o conducta en los estados emocionales, especialmente en la infancia. Asimismo, señalan los retos metodológicos para investigarlo en el contexto.

La regulación emocional es la capacidad que tiene la persona de alterar, mantener o modular sus estados emocionales internos, para ajustarlos a las demandas del entorno. Implica el manejo de las emociones sentidas, su duración y las maneras de manifestarlas; es decir, la habilidad para controlar la intensidad, duración y expresión de las emociones (Capella & Mendoza, 2011).

Como señalan, Eisenberg et al. (2012), la regulación emocional se asocia al control esforzado y otras formas de control menos conscientes. Este proceso es más rápido en los primeros años de vida y se relaciona con habilidades sociales, adaptación y logro.

Con respecto a las teorías acerca de la regulación de emociones, se ha considerado al Modelo de Proceso de Regulación Emocional Según (Gross, 1998), la cual propone, que las emociones pueden ser controladas en diferentes puntos del proceso emocional, antes de que se inicien o una vez que se han iniciado. Se plantean dos grandes estrategias: las estrategias

focalizadas en los antecedentes, que implican la selección y modificación de la situación, el control atencional y la reevaluación cognitiva; y las estrategias centradas en la respuesta, que se ponen en marcha una vez que la emoción ya ha comenzado y tratan de modificar las respuestas fisiológicas, conductuales o expresivas. En este sentido, la regulación emocional es un proceso dinámico que permite al individuo ajustarse a las demandas del entorno.

Según Eisenberg (2000) en su teoría de la autorregulación emocional, también llamada regulación emocional relacionada con la emoción, el control voluntario o esfuerzo consiente del control. Esta habilidad permite a la persona regular sus emociones, pensamientos y comportamientos. En este sentido, la regulación emocional consiste en disminuir o inhibir emociones negativas y promover las positivas y consideradas adaptativas. Este proceso refuerza la empatía, el autocontrol y la competencia social. Eisenberg sostiene que el desarrollo de habilidades reguladoras en la niñez es esencial para la salud emocional, la adaptación social y el bienestar psicológico en la adultez.

Los infantes requieren la ayuda de los cuidadores para regular sus emociones en un principio, según el modelo de Kopp (1989) sobre el inicio de la autorregulación emocional. Esto se llama co-regulación. A medida que se hacen más viejitas, los seres humanos van interiorizando mecanismos que regulen sus emociones y conductas. Esto significa poner en acción estrategias de atención selectiva, autoconsuelo y control conductual. Regular las emociones es un proceso que se lleva a cabo por la acción conjunta de factores biológicos, cognitivos y sociales que ajusta la emoción y la socialización durante la infancia.

La regulación emocional es un proceso que resulta fundamental para el bienestar psicológico. Es cuando una persona reconoce, comprende y maneja adecuadamente sus estados emocionales. Según Menefee et al. (2022), esta habilidad es importante para sobreponerse ante diversas situaciones adversas y, a su vez, seleccionar las estrategias que nos permitan regular las emociones intensas que desarrollamos en estas situaciones. Así, se dará una respuesta más adaptativa y sana ante las situaciones que nos generan estrés. La deficiencia de la regulación emocional aumenta la probabilidad de síntomas con ansiedad, depresión, trastorno de la conducta alimentaria o consumo problema de sustancias. Todo esto disminuye la calidad de vida y el aprendizaje de hábitos saludables. Según Gómez y Acosta (2021), en la regulación de lo interpersonal no sólo implica el ser capaz de autocontrolarse, sino que también se refiere a cómo se relacionan un sujeto a sus emociones. La regulación emocional interindividual es la manera como las personas permiten la adaptación, convivencia y estabilidad emocional; ya que apoyan, contienen o modulan las

emociones de los otros en situaciones cotidianas. En consecuencia, la regulación emocional (intrapersonal e interpersonal) se configura como una variable clave para el ajuste psicológico, la salud mental y la calidad en las relaciones.

Sobre los beneficios de la regulación emocional, el desarrollo de habilidades de regulación emocional trae consigo beneficios para el funcionamiento psicológico y social. Menefee et al. (2022) señalan que una buena regulación emocional se asocia a un mayor bienestar psicológico, capacidad de afrontamiento ante situaciones estresantes y menor probabilidad de presentar problemas clínicos. Por otro lado, Gómez y Acosta (2021) señalan que la regulación emocional interpersonal beneficia la interacción social, al reducir el malestar emocional, mejorar la calidad de las interacciones y promover relaciones más empáticas y equilibradas. La habilidad para afectar positivamente las emociones de los demás y viceversa fortalece las redes de apoyo, fomenta la cooperación y crea un ambiente emocionalmente saludable. En suma, los beneficios de la regulación emocional se extienden al ámbito individual y al interpersonal, erigiéndose como un recurso para la salud mental, el bienestar social y la construcción de relaciones funcionales.

Las investigaciones sobre yoga en contextos educativos muestran que esta práctica se vincula con una mejor regulación emocional en niños y jóvenes. Hagen (2021) a partir de un programa de yoga escolar en varios países europeos, describe que los adolescentes reportan que el yoga les ayuda a “manejar sus emociones”, reducir el estrés, dormir mejor y pasar de emociones negativas (como ira o ansiedad) a estados de mayor calma y bienestar, lo que evidencia un impacto directo en la forma en que procesan y regulan sus emociones. De manera complementaria, Moratalla et al. (2019) señalan que la realización casi diaria de ejercicios sencillos de respiración y relajación propios del yoga con niños de educación inicial favorece que adopten actitudes “más tranquilas, menos tensas y de más autocontrol”, lo cual implica un mejor manejo de sus reacciones emocionales y de su conducta en el aula. En conjunto, estos estudios sustentan teóricamente que el yoga, al integrar respiración consciente, relajación y movimiento corporal estructurado, contribuye a la autorregulación emocional y al bienestar socioemocional en contextos escolares porque fortalece procesos fundamentales de la regulación emocional, como la atención plena, la modulación fisiológica del estrés, el autocontrol conductual y la conciencia emocional, estableciendo así una relación directa entre la práctica del yoga y la mejora de la capacidad para gestionar emociones.

En el Currículo Nacional de la Educación Básica, el Ministerio de Educación del Perú

(2016) señala que la regulación emocional pertenece al área de Personal Social, que desarrolla capacidades para reconocer, expresar y manejar adecuadamente las emociones, favoreciendo el bienestar, la convivencia y la interacción respetuosa con los demás. Desde aquí se apoya a que los niños desarrollen habilidades para regular sus emociones, establecer relaciones positivas y mostrar empatía en el día a día. Asimismo, el currículo vincula la práctica del yoga con el área de Educación Física, especialmente con el enfoque psicomotriz, donde se señala la importancia del control corporal, la postura, la coordinación y el movimiento intencional como medios que contribuyen al desarrollo integral y a la regulación emocional (MINEDU, 2016). Bajo esta perspectiva, el uso del yoga en educación inicial se sustenta teóricamente como una estrategia pertinente para favorecer la regulación emocional a través de la conciencia corporal, la respiración y el movimiento dirigido.

Sobre las dimensiones de la variable regulación emocional, Reyna y Brussino (2009) plantean que la regulación emocional puede ser abordada desde tres dimensiones elementales asociadas a las emociones básicas humanas: regulación del miedo, del enojo y de la tristeza. Las dimensiones ilustran las maneras en que los niños aprenden a regular sus reacciones emocionales ante situaciones amenazantes, frustrantes o de pérdida, que les permiten mantener el equilibrio emocional y conductual.

La regulación del miedo es la habilidad que logran desarrollar los niños para controlar sus reacciones ante situaciones que les dan miedo. Esto puede suprimir o disminuir la activación fisiológica del miedo. La autorregulación permite regular el comportamiento y los procesos cognitivos ante un estímulo considerado amenazante a fin de evitar respuestas desadaptativas como el aislamiento. Al principio se da en el desarrollo de habilidades emocionales, sensoriales y motoras elementales que posibilitan expresar de forma controlada el miedo en comportamientos observables (Reyna y Brussino, 2009).

La regulación del enojo consiste en el control de la activación emocional negativa que se siente ante situaciones frustrantes o conflictivas. Es fundamental para controlar la agresividad y adaptarse a las normas sociales. Se evidencia cuando el niño expresa el enojo de maneras socialmente aceptables, sin explotar. Esta capacidad se relaciona con el control inhibitorio y la atención selectiva, que permiten planificar y suprimir respuestas impulsivas (Reyna y Brussino, 2009).

La regulación de la tristeza es la habilidad para manejar las respuestas emocionales ante situaciones de pérdida o decepción. Este proceso es fundamental para restablecer el equilibrio emocional y buscar apoyo social. Esta área supone utilizar estrategias sensoriales

y motoras básicas para expresar de forma adaptativa la tristeza y que no derive en aislamiento y desesperanza. La atención focalizada es una capacidad que afecta el control de la tristeza, al permitir que los niños orienten sus recursos cognitivos a resolver emocionalmente el problema (Reyna y Brussino, 2009).

Como definición de términos básicos:

Conciencia emocional. Capacidad para identificar y nombrar las propias emociones, comprender su causa y significado para uno mismo y los demás, permitiendo la autorregulación emocional (Bisquerra, 2003).

Bienestar infantil. Concepto que abarca el estado en que los niños tienen acceso a condiciones materiales, sociales, emocionales y de salud que les permiten un desarrollo pleno; incluye relaciones, entorno y políticas que favorecen su bienestar global (Castilla-Peón, 2014).

Habilidades emocionales. Capacidades que permiten percibir, expresar, comprender y regular emociones (propias y ajenas) al servicio del aprendizaje, la convivencia y el bienestar; forman parte de las competencias emocionales (Bisquerra & Pérez, 2007).

Regulación emocional. Procesos mediante los cuales la persona modula la intensidad, duración y expresión de sus emociones para ajustarlas a metas y contextos situacionales (Vargas & Pérez, 2013).

Desarrollo socioemocional. Proceso mediante el cual las personas aprenden y fortalecen habilidades cognitivas y emocionales para manejar sus emociones e interacciones, logrando resultados positivos en salud, relaciones, escuela/trabajo y contribución social (Diehl & Gómez, 2020).

Gestión emocional. Conjunto de capacidades para identificar, entender y regular las propias emociones en función de las exigencias del entorno, promoviendo el bienestar y el desempeño en el contexto educativo (Pérez & García, 2024).

La autorregulación es la capacidad de las personas para controlar su propio comportamiento, emociones y pensamientos, adaptándolos a las demandas del ambiente y a sus propias metas. Implica procesos de autoobservación, control inhibitorio y regulación emocional para responder de forma adaptativa a las situaciones (Duckworth et al., 2019).

El mindfulness consiste en prestar atención intencionalmente a la experiencia del momento presente sin juzgar. Beneficia el reconocimiento de estados internos, como las emociones, y la capacidad de reaccionar de manera más regulada y adaptativa ante situaciones difíciles (Kabat-Zinn, 2015).

La competencia emocional supone un conjunto de conocimientos y capacidades para reconocer, comprender y dar respuesta adecuada a las emociones de uno mismo y de los demás. Estas habilidades son esenciales para la convivencia, el aprendizaje y el bienestar psicológico en contextos educativos (Mayer et al., 2016).

La regulación fisiológica del estrés se refiere a los procesos mediante los cuales intervenciones como el yoga actúan sobre marcadores biológicos del sistema nervioso y endocrino como la variabilidad de la frecuencia cardíaca, la presión sanguínea y los niveles de cortisol para promover el retorno al equilibrio homeostático y reducir reactividades patológicas (Pascoe et al., 2017).

II. METODOLOGÍA

2.1. Enfoque, tipo

Según su enfoque, el estudio se consideró de tipo cuantitativo, debido a que se orientó a medir las variables a través de datos expresados numéricamente y obtenidos con instrumentos estructurados, para luego ser sometidos a un procesamiento estadístico descriptivo e inferencial. Este enfoque sigue un proceso ordenado y preestablecido bajo el método científico, que permite recolectar datos de una población determinada, organizarlos en tablas y representaciones estadísticas, y utilizarlos para contrastar hipótesis o identificar patrones entre variables (Arias et al., 2020).

De acuerdo con su finalidad, la investigación corresponde al tipo aplicada, ya que busca utilizar los conocimientos teóricos existentes sobre la regulación emocional y las estrategias pedagógicas para proponer soluciones concretas en el ámbito educativo. Según Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), la investigación aplicada se orienta a la resolución de problemas específicos y a la mejora de prácticas en contextos reales, a partir del uso de fundamentos teóricos previos. En este sentido, el estudio pretende aportar información útil para optimizar los procesos pedagógicos relacionados con el desarrollo emocional en la primera infancia.

Adicionalmente, la investigación posee un nivel explicativo, ya que no se limita únicamente a describir o establecer la relación entre las variables, sino que busca comprender los factores que intervienen en el proceso mediante el cual la práctica del yoga contribuye a la regulación emocional en los niños de tres años. Según Hernández et al. (2018), las investigaciones explicativas procuran identificar las causas y los efectos de los fenómenos estudiados, no solo verificando la existencia de una relación entre variables, sino también analizando cómo y por qué se produce dicha relación dentro de un contexto determinado.

2.2. Diseño de investigación

El estudio fue de diseño preexperimental, el cual, según Campbell y Stanley (2021), se caracteriza por aplicar un tratamiento o estímulo a un grupo específico de sujetos y posteriormente comparar sus resultados con un grupo que no recibe dicho tratamiento, con el fin de observar posibles cambios atribuibles a la intervención. Este tipo de diseño permite obtener evidencia inicial sobre la relación causal entre las

variables, aunque no ofrece el mismo nivel de control que los diseños experimentales puros. El esquema general del diseño preexperimental se representa:

GE: 01----- X ----- 02

Dónde:

GE: Grupo de estudio

01: Pre - test x: (Regulación de las emociones)

X: Aplicación del yoga como estrategia

02: Post - test

2.3. Población y muestra

La población se define como el conjunto total de individuos que comparten características comunes y constituyen el objeto de análisis de una investigación (Arias, 2020). En el presente estudio, la población estuvo conformada por aproximadamente 68 niños y niñas de tres, cuatro y cinco años de edad, matriculados en los niveles iniciales de una institución educativa del distrito de La Esperanza. Para delimitar el grupo de estudio, se aplicaron criterios de inclusión y exclusión previamente establecidos.

Como criterios de inclusión, se consideró a los niños de tres años que se encontraban matriculados y registrados en una institución educativa del distrito de La Esperanza durante el semestre académico correspondiente, que asistían regularmente a clases y que residían en la misma zona.

Como criterios de exclusión; se excluyó a los niños de otras edades (cuatro y cinco años), así como a aquellos que no estaban matriculados ni registrados en una institución educativa del distrito de La Esperanza, que no asistían regularmente a clases o que no residían en dicha zona.

Luego de aplicar estos criterios, se delimitó un grupo de 23 niños y niñas de tres años, quienes conformaron la población efectiva con la que se desarrolló la investigación.

Tabla 1

Población estudiantil del nivel inicial de una institución educativa del distrito de La Esperanza

Nivel	Niños	%	Niñas	%	Total
3 años	12	17.65%	11	16.18%	23
4 años	12	17.65%	10	14.71%	22
5 años	11	16.18%	10	17.65%	23
Total					68

Nota: Estudiantes del nivel inicial una Institución Educativa de del distrito de La Esperanza

De acuerdo con Arias et al. (2020), en el muestreo no probabilístico la elección de los participantes no se realiza al azar, sino a partir de criterios intencionales vinculados a las características del grupo de interés y al juicio metodológico del investigador; por ello, no todos los elementos de la población tienen la misma probabilidad de ser seleccionados. Este selecciona a los sujetos basándose en qué tan accesibles son y en su relevancia para los objetivos del estudio. En esta investigación, se utilizó una muestra no probabilística por conveniencia, que consistió en 23 niños y niñas de tres años de una institución educativa en el distrito de La Esperanza. Se eligió esta muestra porque el grupo cumplía con los criterios de inclusión que se establecieron (niños que están matriculados, registrados y que asisten regularmente a clases). También era fácil de acceder, manejar y representaba bien el nivel educativo que se estaba analizando. Este grupo participó en la realización de talleres de yoga para niños, que se incluyeron en su rutina de enseñanza diaria.

2.4. Técnicas e instrumentos de recojo de datos

Se empleó la técnica de observación en el desarrollo del estudio, con el propósito de registrar de manera sistemática los comportamientos y manifestaciones vinculadas con la práctica del yoga y la regulación emocional en los niños participantes. De acuerdo con Arias et al. (2020), la observación permite obtener información directa del comportamiento de los sujetos en su contexto natural, procurando registrar los hechos tal como ocurren, sin alterar el fenómeno observado.

En relación con la variable independiente (yoga), la observación se utilizó con fines descriptivos, a fin de documentar la implementación del programa durante las sesiones, considerando la participación de los niños en las actividades propuestas, sin constituir una medición de resultados.

Para la variable dependiente (regulación de las emociones), se empleó como instrumento una guía de observación, elaborada con base en los indicadores definidos para dicha variable. Según Ñaupas et al. (2019), las guías de observación orientan la recopilación sistemática de información sobre conductas, actitudes o desempeños, permitiendo una valoración objetiva y estructurada de los fenómenos estudiados.

Para la recolección de datos se utilizó exclusivamente una guía de observación aplicada a la variable dependiente: regulación de las emociones. El instrumento estuvo conformado por 18 ítems, organizados en tres dimensiones: regulación del miedo,

regulación del enojo y regulación de la tristeza. Cada ítem se valoró mediante una escala ordinal de tres niveles (N = Nunca, A = A veces, S = Siempre), lo que permitió registrar de manera sistemática y comparable la presencia y frecuencia de conductas asociadas a la identificación, expresión y autorregulación emocional observadas en los niños durante las sesiones.

De acuerdo con Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), la validez de un instrumento se entiende como el grado en que este realmente mide la variable que busca medir. En ese sentido, un instrumento será válido cuando sus ítems y procedimientos representen de manera fiel el contenido y el constructo de interés, evitando medir aspectos distintos a los establecidos en los objetivos del estudio. Este aspecto resulta fundamental dentro del proceso investigativo, ya que garantiza que los resultados obtenidos sean precisos, coherentes y representativos de la realidad del fenómeno estudiado. En esta investigación, la guía de observación diseñada para medir la variable dependiente: regulación emocional, fue sometida a validación por juicio de expertos para establecer la adecuación, claridad y coherencia de los ítems con las dimensiones propuestas. Participaron en el proceso: Dra. Lourdes del Pilar Quevedo Sánchez, Mg. Fiorela Madheley Aguirre Chotón y Mg. Chabeli Cardoza Díaz, quienes evaluaron el instrumento mediante una ficha de validación, aportando observaciones y sugerencias que fueron consideradas para la versión final del mismo.

En relación con la confiabilidad, De acuerdo con Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), la confiabilidad o fiabilidad de un instrumento se entiende como el nivel de consistencia de sus mediciones; es decir, cuando al aplicarse más de una vez en condiciones similares a los mismos sujetos o casos, produce resultados equivalentes. Esto implica que un instrumento es confiable cuando sus mediciones son consistentes y estables a lo largo del tiempo, reflejando uniformidad en los resultados obtenidos. Para determinar la confiabilidad de la guía de observación utilizada en esta investigación elaborada para medir la regulación de las emociones, se aplicó el coeficiente Alfa de Cronbach, obteniéndose un valor de 0.951, lo cual indica un nivel de confiabilidad muy aceptable según los criterios establecidos en la investigación educativa. Este resultado evidencia que el instrumento presenta una adecuada consistencia interna, permitiendo confiar en la estabilidad de los datos recogidos durante el proceso de observación.

2.5. Técnicas de procesamiento y análisis de la información

Después de recoger los datos, la información se organizó en hojas de cálculo

usando el programa Microsoft Excel. Esto facilitó la revisión y la codificación inicial de las observaciones anotadas. Luego, los datos se pasaron al programa estadístico SPSS versión 26, donde se realizaron los cálculos necesarios para los análisis descriptivos e inferenciales del estudio.

Se utilizó la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk para ver cómo se distribuyen los datos, ya que la muestra estaba formada por 23 niños. Los resultados obtenidos ayudaron a elegir la prueba estadística más adecuada para comprobar las hipótesis, asegurando que el análisis inferencial sea válido.

Se analizaron e interpretaron los resultados utilizando una combinación de estadística descriptiva e inferencial. En primer lugar, la estadística descriptiva permitió organizar y resumir los datos obtenidos para cada variable mediante frecuencias y medidas como promedios o niveles de dispersión, facilitando una visión clara del comportamiento de la información recolectada. Posteriormente, la estadística inferencial se empleó para contrastar las hipótesis planteadas y estimar si los efectos observados podían generalizarse más allá de los casos estudiados, a partir de pruebas estadísticas pertinentes (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018). Estas técnicas ayudaron a responder de manera precisa a los objetivos y preguntas de la investigación.

2.6. Aspectos éticos en investigación

El estudio se realizó siguiendo el Código Nacional de Integridad Científica de CONCYTEC, donde toda investigación debe seguir los valores y buenas prácticas en todas sus etapas, desde el proyecto hasta la comunicación de resultados (CONCYTEC, 2018).

En ese contexto, el Código establece como principios de ética en la investigación científica la honestidad intelectual en el trabajo científico, la objetividad e imparcialidad en el ejercicio profesional, la veracidad y responsabilidad en la ejecución y divulgación de los resultados y la transparencia, que consiste en reconocer y hacer públicos los conflictos de interés (CONCYTEC, 2018).

En línea con estos valores, el estudio aseguró el registro preciso de los datos, sin manipulación de resultados, y un análisis transparente y reproducible. Asimismo, se mantuvo la confidencialidad de la información y se hizo una presentación responsable de los resultados, en el marco de la integridad científica que CONCYTEC demanda (CONCYTEC, 2018).

Debido a que la investigación involucró a participantes menores de edad, se

cumplió con el deber de protección del participante, obteniendo el consentimiento previo y las medidas éticas de protección antes de comenzar la intervención, de acuerdo al Código (CONCYTEC, 2018). De acuerdo con el principio de autonomía, la participación de los niños fue voluntaria y autorizada por sus padres o representantes legales a través de un consentimiento informado explícito y comprensible que detallara los propósitos, procedimientos y beneficios del estudio.

Respecto a los principios de no maleficencia y beneficencia, se garantizó que las sesiones de yoga infantil no implicaran riesgos físicos ni emocionales, aplicándose únicamente actividades psicomotrices adecuadas para su edad y nivel de desarrollo, con supervisión constante, cumpliendo así el deber de responsabilidad hacia los participantes (CONCYTEC, 2018).

De manera complementaria, el estudio se alineó con los principios de la Declaración de Helsinki (World Medical Association, 2022), reafirmando el respeto, la protección y el bienestar de los participantes durante todo el proceso investigativo.

III. RESULTADOS

Descripción de la intervención basada en yoga

Previo a la presentación de resultados de la variable regulación de las emociones se considera pertinente describir la intervención aplicada en el grupo de estudio. La intervención se llevó a cabo mediante la ejecución de un programa estructurado de yoga infantil, a través de doce talleres lúdicos y progresivos, diseñados con criterios acordes a las características evolutivas de los niños de tres años. Cada taller incluía posturas básicas de yoga, movimientos del cuerpo, imitación de ruidos de animales y ejercicios de relajación que ayudaron a tomar conciencia del cuerpo, la respiración, la calma y el autocontrol emotivo. Las sesiones se llevaron a cabo de forma secuencial. Los niños participaron activamente en las actividades propuestas, desarrollándose un ambiente seguro y motivador durante la intervención. A continuación, se presenta la tabla descriptiva de los talleres de yoga desarrollados durante la intervención.

Tabla 2

Actividades y talleres de yoga aplicados durante la intervención

Número de actividad	Nombre del taller	Posturas de yoga trabajadas
1	La granja Feliz	Movimiento de Gallina / Postura del Gato / Postura de la vaca / Postura del Perro boca abajo (Con cada postura se imita el sonido del animal)
2	Safari salvaje	Postura del León / Postura de la Cobra / Postura del elefante (Con cada postura se imita el sonido del animal)
3	EL bosque Mágico	Postura del Árbol / Postura del Búho / Postura de Mariposa (Con cada postura se imita el sonido del animal)
4	Viaje al Océano	Postura de la estrella de Mar / Postura del Delfin / Movimiento del Pez (Con cada postura se imita el sonido del animal)
5	Día de Dinosaurios	Postura del Lagarto / Caminata de Dinosaurios / Postura del huevo de Dinosaurio (Con cada postura se imita el sonido del animal)
6	Pequeños Exploradores	Postura de la Montaña / Postura de la Cobra / Postura de Rana (Con cada postura se imita el sonido del animal)

7	Animales voladores	Postura del Aguila / Postura del Pájaro / Movimientos de Mariposa (Con cada postura se imita el sonido del animal)
8	Noche estrellada	Postura de Estrella / Postura de Oso / Descanso de Cielo
9	Amigos del Jardín	Postura de la Flor / Movimiento de Oruga / Abeja Zumbadora (Con cada postura se imita el sonido de animal)
10	Pequeños Valientes	Postura del Guerrero / Postura del León / Postura de Montaña (Con cada postura se imita el sonido de animal)
11	Animales del Ártico	Postura del Oso Polar / Postura de Foca / Caminata de Pingüino (Con cada postura se imita el sonido de animal)
12	Fiesta de Animales	Coreografía con todas las posturas de todos los animales trabajados. Canción: Saludo al Sol

Nota. Los datos mostrados de La Tabla 2 muestra las actividades y talleres de yoga desarrollados durante el programa de intervención aplicado a niños de tres años.

En relación al primer objetivo específico: Determinar el nivel de regulación de las emociones en niños de 3 años de una institución educativa de La Esperanza, antes de la aplicación del yoga como estrategia.

Tabla 3

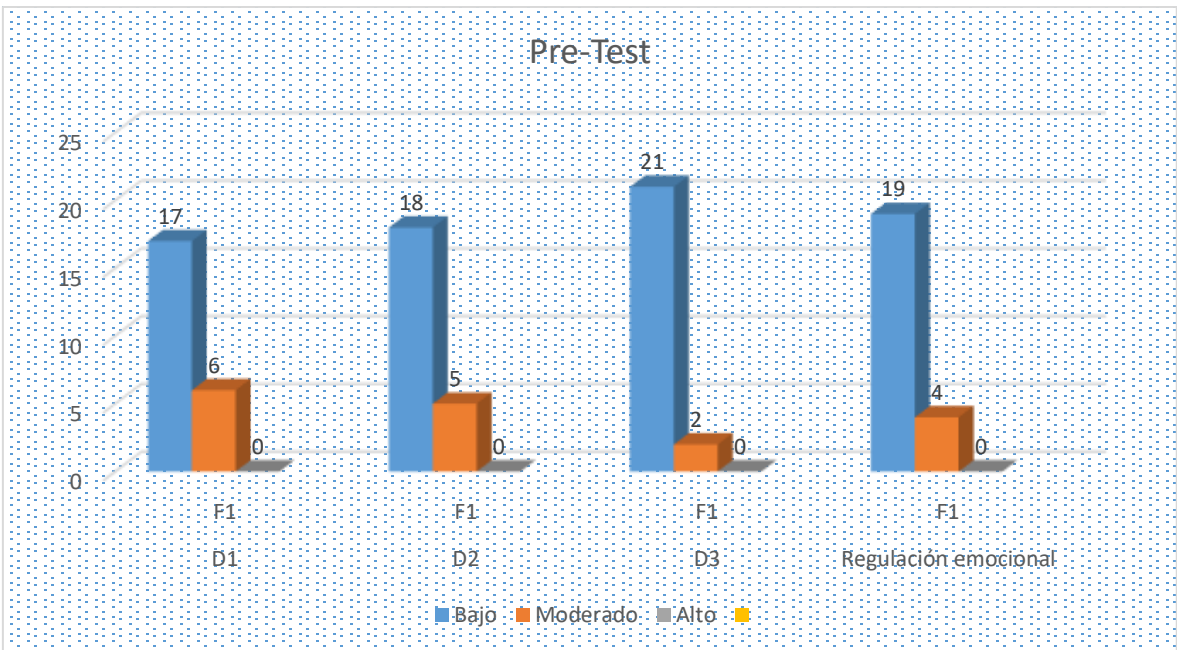
Nivel de regulación emocional en niños de 3 años de una institución educativa del distrito de La Esperanza antes de aplicar el yoga como estrategia

Niveles	Regulación del miedo		Regulación del enojo		Regulación del tristeza		Regulación de las emociones	
	N° niños	%	N° niños	%	N° niños	%	N° niños	%
Bajo	17	73.9%	18	78.3%	21	91.3%	19	82.6%
Moderado	6	26.1%	5	21.7%	2	8.7%	4	17.4%
Alto	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
Total	23	100%	23	100%	23	100%	23	100%

Nota. Los datos mostrados de la Tabla 3 fueron obtenidos de la base de datos recolectados al aplicar la guía de observación (pretest)

Figura 1

Nivel de regulación emocional en niños de 3 años de una institución educativa del distrito de La Esperanza antes de aplicar el yoga como estrategia



Nota. Los datos mostrados de la figura 1 fueron obtenidos de la Tabla 3 al aplicar la guía de observación (pretest)

Los resultados presentados en la Tabla 3 y la Figura 1 muestran que, antes de la aplicación de las actividades de relajación basadas en yoga, la distribución de los niveles de regulación emocional se concentró mayoritariamente en el nivel bajo. En la regulación global de las emociones, el nivel bajo agrupó al 82,6% de los niños, superando ampliamente al nivel moderado, que alcanzó el 17,4%, sin registrarse valores en el nivel alto. Este mismo patrón se repite en todas las dimensiones evaluadas, donde el nivel bajo concentra más de dos tercios de los casos. La mayor concentración se presenta en la dimensión regulación de la tristeza, donde el nivel bajo alcanza el 91,3%, seguido de la regulación del enojo con 78,3% y la regulación del miedo con 73,9%. La ausencia de valores en el nivel alto en todas las dimensiones indica una distribución asimétrica de los puntajes hacia los niveles inferiores, evidenciando que, en la medición inicial, la regulación emocional se ubicó predominantemente en niveles bajos.

En relación al segundo objetivo específico: Determinar el nivel de regulación de las emociones en niños de 3 años de una institución educativa de La Esperanza, después de la aplicación del yoga como estrategia.

Tabla 4

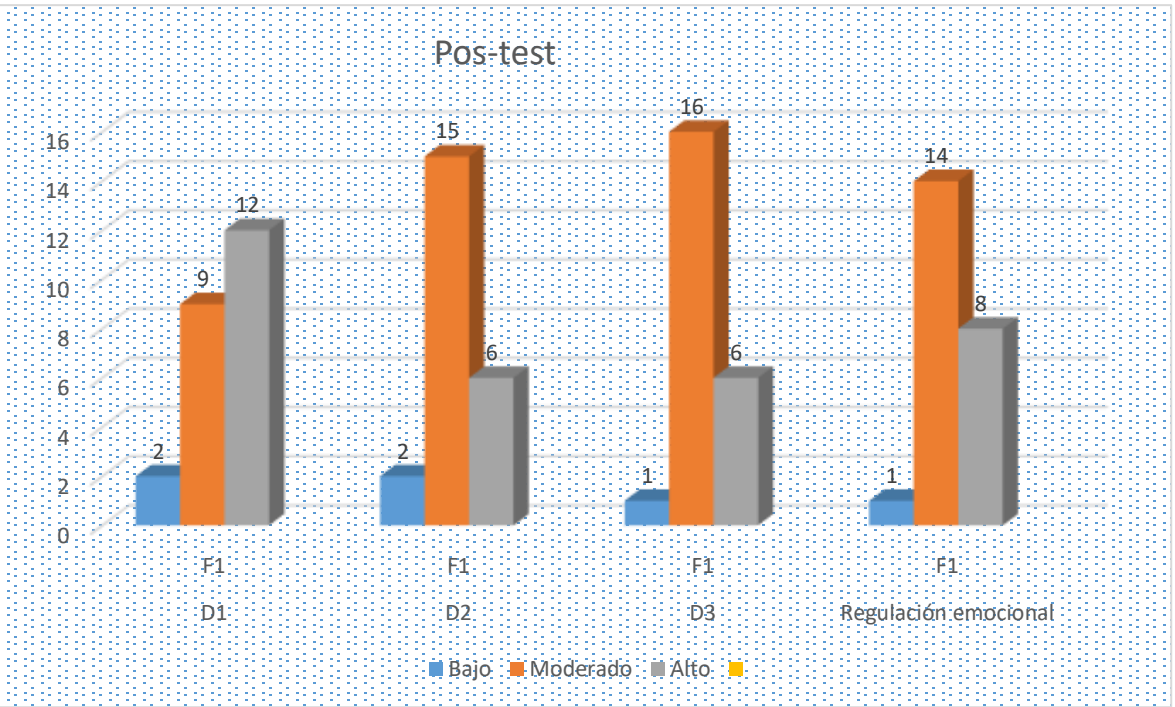
Nivel de regulación emocional en niños de 3 años de una institución educativa del distrito de La Esperanza después de aplicar el yoga como estrategia

Niveles	Regulación del miedo		Regulación del enojo		Regulación de la tristeza		Regulación de las emociones	
	N° niños	%	N° niños	%	N° niños	%	N° niños	%
Bajo	2	8.7%	2	8.7%	1	4.3%	1	4.3%
Moderado	9	39.1%	15	65.2%	16	69.6%	14	60.9%
Alto	12	52.2%	6	26.1%	6	26.1%	8	34.8%
Total	23	100%	23	100%	23	100%	23	100%

Nota. Los datos mostrados de la Tabla 4 fueron obtenidos de la base de datos recolectados al aplicar la guía de observación. (Postest)

Figura 2

Nivel de regulación emocional en niños de 3 años de una institución educativa del distrito de La Esperanza después de aplicar el yoga como estrategia



Nota. Los datos mostrados de la figura 2 fueron obtenidos de la Tabla 4 al aplicar la guía de observación. (Postest)

Los resultados presentados en la Tabla 4 y la Figura 2 muestran la distribución de los niveles de regulación emocional y sus dimensiones después de la aplicación de las actividades de relajación basadas en yoga. En la regulación global de las emociones, el nivel moderado concentró el 60,9%, seguido del nivel alto con 34,8%, mientras que el nivel bajo representó únicamente el 4,3%, evidenciando una concentración mayoritaria en niveles superiores en la medición posterior. En la dimensión regulación del miedo, predominó el nivel alto con 52,2%, seguido del nivel moderado con 39,1%, y el nivel bajo con 8,7%, configurando una distribución centrada principalmente en niveles moderado–alto. Respecto a la dimensión regulación del enojo, el nivel moderado agrupó el 65,2%, el nivel alto el 26,1%, y el nivel bajo el 8,7%, manteniéndose una concentración predominante en el nivel moderado. Finalmente, en la dimensión regulación de la tristeza, el nivel moderado alcanzó el 69,6%, el nivel alto el 26,1% y el nivel bajo el 4,3%, observándose también predominio del nivel moderado. En conjunto, los resultados del posttest presentan una distribución porcentual centrada principalmente en los niveles moderado y alto en la variable y en todas sus dimensiones.

En referencia al objetivo general: Determinar la influencia del yoga como estrategia para mejorar la regulación de las emociones en niños de 3 años de una institución educativa de La Esperanza, 2025.

Tabla 5

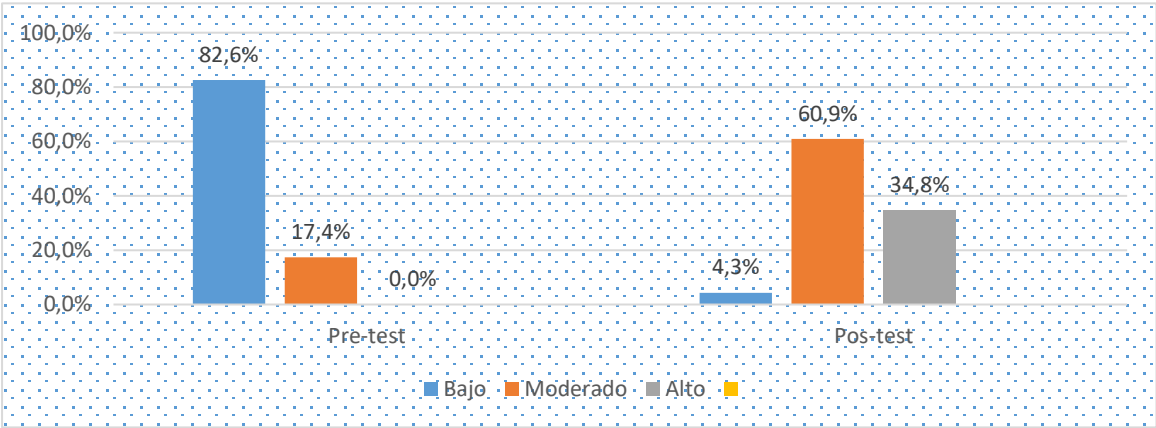
Cuadro comparativo del Pretest y Postest de la variable regulación emocional

Niveles de aprendizaje	Pretest		Postest	
	Nº niños	%	Nº niños	%
Bajo	19	82.6%	1	4.3%
Moderado	4	17.4%	14	60.9%
Alto	0	0.0%	8	34.8%
Total	23	100%	23	100%

Nota. Los datos mostrados de la Tabla 5 fueron obtenidos de la base de datos recolectados al aplicar la guía de observación. (Pretest y Postest)

Figura 3

Cuadro comparativo del Pretest y Postest de la variable regulación emocional



Nota. Los datos mostrados de la figura 3 fueron obtenidos de la Tabla 5

Los resultados presentados en la Tabla 5 y la Figura 3 muestran los cambios en los niveles de regulación emocional entre el pretest y el postest. En términos comparativos, el nivel bajo registró una disminución de 78,3 puntos porcentuales, al pasar de 82,6% en el pretest a 4,3% en el postest. De manera complementaria, el nivel moderado presentó un incremento de 43,5 puntos porcentuales, al aumentar de 17,4% a 60,9%, constituyéndose en el nivel predominante en la medición posterior. Asimismo, el nivel alto evidenció un aumento de 34,8 puntos porcentuales, considerando que en el pretest no se registraron casos en este nivel y que en el postest alcanzó el 34,8%.

En referencia al tercer objetivo específico: Evaluar la influencia del yoga como estrategia en la regulación del miedo en niños de 3 años de una institución educativa de La Esperanza.

Tabla 6

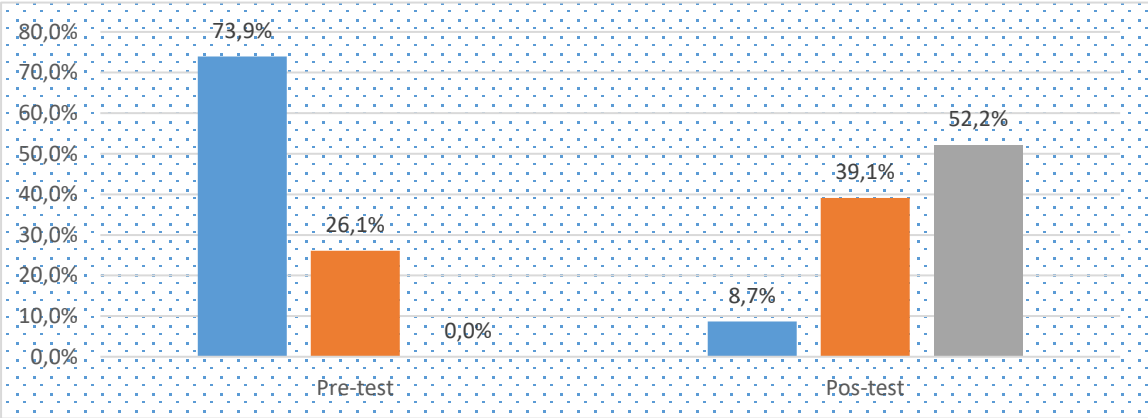
Cuadro comparativo del Pretest y Postest de la dimensión regulación del miedo

Niveles de aprendizaje	Pretest		Postest	
	F1	%	F1	%
Bajo	17	73,9	2	8,7
Moderado	6	26,1	9	39,1
Alto	0	0,0	12	52,2
Total	23	100%	23	100%

Nota. Los datos mostrados de la Tabla 6 fueron obtenidos de la base de datos recolectados al aplicar la guía de observación. (Pretest y Postest)

Figura 4

Cuadro comparativo del Pretest y Postest de la dimensión regulación del miedo



Nota. Los datos mostrados de la figura 4 fueron obtenidos de la Tabla 6

Los resultados presentados en la Tabla 6 y la Figura 4 muestran los cambios en los niveles de la dimensión regulación del miedo entre el pretest y el postest. Al contrastar los resultados, el nivel bajo registró una disminución de 65,2 puntos porcentuales, al pasar de 73,9% en el pretest a 8,7% en el postest. De manera complementaria, el nivel moderado presentó un incremento de 13,0 puntos porcentuales, al aumentar de 26,1% a 39,1%. Asimismo, el nivel alto evidenció un aumento de 52,2 puntos porcentuales, considerando que en el pretest no se registraron casos en este nivel y que en el postest alcanzó el 52,2%.

En referencia al cuarto objetivo específico: Evaluar la influencia del yoga como estrategia en la regulación del enojo en niños de 3 años de una institución educativa de La Esperanza.

Tabla 7

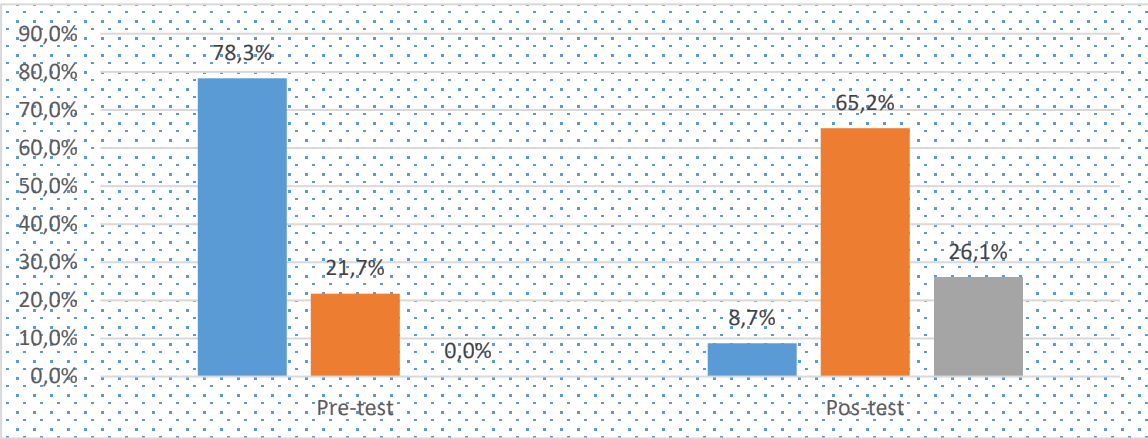
Cuadro comparativo del Pretest y Postest de la dimensión regulación del enojo

Niveles de aprendizaje	Pretest		Postest	
	Nº niños	%	Nº niños	%
Bajo	18	78.3%	2	8.7%
Moderado	5	21.7%	15	65.2%
Alto	0	0.0%	6	26.1%
Total	23	100%	23	100%

Nota. Los datos mostrados de la Tabla 7 fueron obtenidos de la base de datos recolectados al aplicar la guía de observación. (Pretest y Postest)

Figura 5

Cuadro comparativo del Pretest y Postest de la dimensión regulación del enojo



Nota. Los datos mostrados de la figura 5 fueron obtenidos de la Tabla 5

Los resultados presentados en la Tabla 7 y la Figura 5 muestran los cambios en los niveles de la dimensión regulación del enojo entre el pretest y el postest. Al comparar ambas mediciones, el nivel bajo registró una disminución de 69,6 puntos porcentuales, al pasar de 78,3% en el pretest a 8,7% en el postest. De manera complementaria, el nivel moderado presentó un incremento de 43,5 puntos porcentuales, al aumentar de 21,7% a 65,2%, constituyéndose en el nivel predominante en la medición posterior. Asimismo, el nivel alto evidenció un aumento de 26,1 puntos porcentuales, considerando que en el pretest no se registraron casos en este nivel y que en el postest alcanzó el 26,1%.

En referencia al quinto objetivo específico: Evaluar la influencia del yoga como estrategia

en la regulación de la tristeza en niños de 3 años de una institución educativa de La Esperanza.

Tabla 8

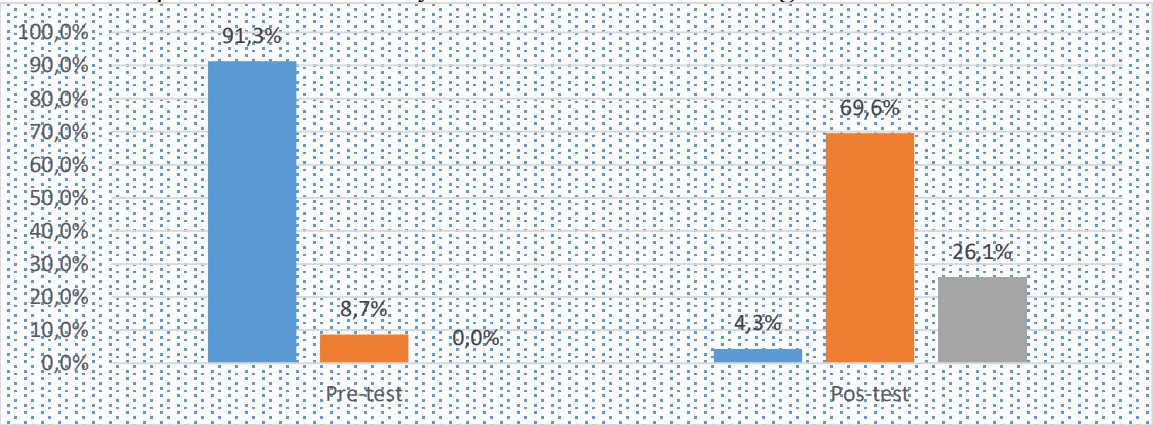
Cuadro comparativo del Pretest y Postest de la dimensión regulación de la tristeza

Niveles de aprendizaje	Pretest		Postest	
	F1	%	F1	%
Bajo	18	78.3%	2	8.7%
Moderado	5	21.7%	15	65.2%
Alto	0	0.0%	6	26.1%
Total	23	100%	23	100%

Nota. Los datos mostrados de la Tabla 8 fueron obtenidos de la base de datos recolectados al aplicar la guía de observación. (Pretest y Postest)

Figura 6

Cuadro comparativo del Pretest y Postest de la dimensión regulación de la tristeza



Nota. Los datos mostrados de la figura 6 fueron obtenidos de la Tabla 8

Los resultados presentados en la Tabla 8 y figura 6 muestran los cambios en los niveles de la dimensión regulación de la tristeza entre el pretest y el postest. Al comparar ambas mediciones, el nivel bajo evidenció una disminución de 69,6 puntos porcentuales, al pasar de 78,3% en el pretest a 8,7% en el postest, lo que indica una reducción significativa de infantes con bajo nivel de regulación de la tristeza. De manera complementaria, el nivel moderado registró un incremento de 43,5 puntos porcentuales, aumentando de 21,7% a 65,2%, convirtiéndose en el nivel predominante tras la aplicación de la intervención. Asimismo, el nivel alto presentó un aumento de 26,1 puntos porcentuales, considerando que en el pretest no se reportaron casos en este nivel y que en el postest alcanzó el 26,1%.

Prueba de normalidad para que se determine la prueba de hipótesis a utilizar

Hi: Los datos correspondientes a la regulación de las emociones y sus dimensiones no presentan una distribución normal.

Ho: Los datos correspondientes a la regulación de las emociones y sus dimensiones presentan una distribución normal.

Tabla 9

Prueba de normalidad

Shapiro–Wilk			
	Estadístico	gl	Sig.
SUMA_PRETEST	,900	23	,026
RM_PRETEST	,884	23	,012
RE_PRETEST	,939	23	,043
RT_PRETEST	,893	23	,018
SUMA_POSTEST	,970	23	,025
RM_POSTEST	,923	23	,036
RE_POSTEST	,941	23	,046
RT_POSTEST	,935	23	,038

Nota. Los datos mostrados en la tabla 9 corresponden a los puntajes del pretest y postest obtenidos mediante la guía de observación y procesados mediante el software estadístico SPSS.

Los resultados mostrados en la Tabla 9 corresponden a la prueba de normalidad aplicada a los puntajes del pretest y postest, con el propósito de determinar el tipo de análisis inferencial a utilizar. Considerando que la muestra del estudio estuvo conformada por 23 participantes, se empleó la prueba de Shapiro–Wilk, por ser más adecuada y sensible para tamaños muestrales menores a 50 casos. El análisis de normalidad permitió identificar que los datos no siguen un patrón de distribución normal, dado que los valores de significancia obtenidos fueron menores a 0.05. En consecuencia, las puntuaciones obtenidas antes y después de la aplicación del programa de yoga no cumplen con los supuestos requeridos para aplicar pruebas paramétricas. Ante esta condición, se optó por el uso de una prueba no paramétrica, específicamente la prueba de rangos con signo de Wilcoxon, la cual resulta apropiada para comparar los resultados de dos mediciones relacionadas (pretest y postest) en un mismo grupo de participantes, asegurando así un análisis estadístico riguroso y acorde a las características de los datos.

Las hipótesis que se sometieron a prueba son las siguientes

Hi: El yoga como estrategia influye significativamente en el control de las emociones en niños de 3 años de una institución educativa de La Esperanza 2025.

Ho: El yoga como estrategia no influye significativamente para mejorar el control de las emociones en niños de 3 años de una institución educativa de La Esperanza 2025

Tabla 10

Prueba de Wilcoxon en el Pretest y Postest de la variable regulación de emociones

Estadísticos de prueba ^a	
SUMA POSTEST - SUMA PRETEST	
Z	-4,205 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	,000

Nota. Los datos mostrados en la tabla 10 corresponden a los puntajes del pretest y postest obtenidos mediante la guía de observación y procesados mediante el software estadístico SPSS.

En la Tabla 10 se presentan los resultados de la prueba no paramétrica de rangos con signo de Wilcoxon, mediante la cual se compararon los puntajes del pretest y postest de la variable regulación de emociones. El valor obtenido ($Z = -4.205$; $p = 0.000$) evidencia la existencia de una diferencia significativa entre ambas mediciones, lo que indica que el nivel de regulación emocional de los niños se incrementó tras la aplicación del programa de yoga. Este resultado demuestra una mejora significativa en la capacidad de los participantes para controlar y expresar adecuadamente sus emociones; por tanto, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis de investigación (H_i), confirmando que el yoga como estrategia influye significativamente en el control de las emociones en niños de tres años de una institución educativa de La Esperanza, 2025.

Hi: El yoga como estrategia influye significativamente en la regulación del miedo en niños de 3 años de una institución educativa de La Esperanza.

Ho: El yoga como estrategia no influye significativamente en la regulación del miedo en niños de 3 años de una institución educativa de La Esperanza

Tabla 11

Prueba de Wilcoxon en el Pretest y Postest de la dimensión regulación del miedo

Estadísticos de prueba ^a	
SUMA POSTEST - SUMA PRETEST	
Z	-4,229 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	,000

Nota. Los datos mostrados en la tabla 11 corresponden a los puntajes del pretest y postest obtenidos mediante la guía de observación y procesados mediante el software estadístico SPSS.

En la Tabla 11 se presentan los resultados de la prueba no paramétrica de rangos con signo de Wilcoxon aplicada a la dimensión regulación del miedo. El valor obtenido ($Z = -4.229$; $p = 0.000$) evidencia la existencia de una diferencia significativa entre los puntajes del pretest y del postest, lo que indica que el nivel de regulación del miedo en los niños se incrementó tras la aplicación del programa de yoga. El signo negativo del estadístico refleja que los rangos del postest fueron mayores que los del pretest, lo cual demuestra una mejora consistente en la capacidad de los participantes para manejar y expresar adecuadamente el miedo. En consecuencia, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis de investigación (H_i), confirmando que el yoga como estrategia influye significativamente en la regulación del miedo en niños de tres años de la institución educativa de La Esperanza, 2025.

Hi: El yoga como estrategia influye significativamente en la regulación del enojo en niños de 3 años de una institución educativa de La Esperanza.

Ho: El yoga como estrategia no influye significativamente en la regulación del enojo en niños de 3 años de una institución educativa de La Esperanza

Tabla 12

Prueba de Wilcoxon en el Pretest y Posttest de la dimensión regulación del enojo

Estadísticos de prueba ^a	
SUMA POSTEST - SUMA PRETEST	
Z	-4,237 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	,000

Nota. Los datos mostrados en la tabla 12 corresponden a los puntajes del pretest y posttest obtenidos mediante la guía de observación y procesados mediante el software estadístico SPSS.

En la Tabla 12 se presentan los resultados de la prueba no paramétrica de rangos con signo de Wilcoxon aplicada a la dimensión regulación del enojo. El valor obtenido ($Z = -4.237$; $p = 0.000$) indica una diferencia significativa entre las mediciones del pretest y posttest, evidenciando un incremento en el nivel de regulación del enojo luego de la implementación del programa de yoga. El signo negativo del estadístico refleja que los rangos del posttest fueron mayores que los del pretest, mostrando una mejora consistente en la capacidad de los niños para controlar y expresar de forma adecuada su enojo. En consecuencia, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis de investigación (H_i), concluyéndose que el yoga como estrategia influye significativamente en la regulación del enojo en niños de tres años de la institución educativa de La Esperanza, 2025.

Hi: El yoga como estrategia influye significativamente en la regulación de la tristeza en niños de 3 años de una institución educativa de La Esperanza.

Ho: El yoga como estrategia no influye significativamente en la regulación de la tristeza en niños de 3 años de una institución educativa de La Esperanza

Tabla 13

Prueba de Wilcoxon en el Pretest y Postest de la dimensión regulación de la tristeza

Estadísticos de prueba ^a	
SUMA POSTEST - SUMA PRETEST	
Z	-4,221 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	,000

Nota. Los datos mostrados en la tabla 13 corresponden a los puntajes del pretest y postest obtenidos mediante la guía de observación y procesados mediante el software estadístico SPSS.

En la Tabla 13 se presentan los resultados de la prueba no paramétrica de rangos con signo de Wilcoxon correspondiente a la dimensión regulación de la tristeza. El valor obtenido ($Z = -4.221$; $p = 0.000$) demuestra la existencia de una diferencia estadísticamente significativa entre las puntuaciones del pretest y postest, evidenciando un incremento en el nivel de regulación de la tristeza tras la aplicación del programa de yoga. El signo negativo del estadístico indica que los rangos del postest superaron a los del pretest, reflejando una mejora en la capacidad de los niños para reconocer, expresar y manejar adecuadamente la tristeza. En consecuencia, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis de investigación (H_i), concluyéndose que el yoga como estrategia influye significativamente en la regulación de la tristeza en niños de tres años de la institución educativa de La Esperanza, 2025.

IV. DISCUSIÓN

El objetivo general de la investigación fue determinar la influencia del yoga como estrategia para mejorar la regulación de las emociones en niños de 3 años de una institución educativa de La Esperanza, 2025. Los resultados mediante la prueba de rangos con signo de Wilcoxon mostraron un valor $Z = -4.205$ y una significancia $p = 0.000$, lo que indica la existencia de una diferencia estadísticamente significativa entre las mediciones del pretest y postest. Estos resultados reafirman que el programa de yoga impactó en la regulación emocional de los participantes, favoreciendo el control de impulsos y la expresión emocional en el ámbito escolar. En concordancia con estos hallazgos, estudios previos en educación inicial han reportado efectos positivos similares: Pizarro (2023) informó un $Z = -3.471$; $p = 0.001$, evidenciando mejoras en la autorregulación emocional, la convivencia y la empatía; Higuera (2022) encontró $Z = -3.940$; $p = 0.000$, corroborando la influencia del yoga sobre competencias emocionales; y Pacaya y Surco (2021) hallaron $Z = -3.469$; $p = 0.001$, mostrando mejoras en el control del miedo, enojo y tristeza. Sin embargo, es importante resaltar que la mayoría de estos antecedentes trabajaron con niños de 4 y 5 años, mientras que la presente investigación se desarrolló con niños de 3 años, lo cual amplía la evidencia sobre la efectividad del yoga en etapas más tempranas del desarrollo. En ese sentido, los hallazgos se vinculan especialmente con Alvites (2023), quien, aunque empleó un programa de mindfulness, demostró efectos significativos en la autorregulación emocional también en niños de 3 años; esto sugiere que las intervenciones mente-cuerpo basadas en respiración consciente, atención plena y relajación pueden ser efectivas incluso en edades muy tempranas, reforzando la pertinencia evolutiva de aplicar yoga infantil desde el nivel inicial menor. Asimismo, aunque varios estudios coinciden con el diseño preexperimental utilizado (Pizarro, Sánchez, Higuera, Pacaya y Surco, Chávez), investigaciones con mayor control metodológico, como Mucha y Serrano (2024) y Alvites (2023), que incorporaron grupo control, respaldan con mayor solidez la atribución causal del yoga y prácticas afines sobre la regulación emocional, lo que fortalece indirectamente la validez de los efectos observados en este estudio pese a contar con un solo grupo. Desde la fundamentación teórica, los hallazgos se justifican a partir de Guin (2009), quien describe el yoga como una disciplina integral orientada a armonizar cuerpo, mente y espíritu para promover equilibrio interno y estabilidad emocional; mediante la respiración, la atención y la postura corporal, el yoga ayuda a regular reacciones emocionales y desarrollar tranquilidad interior, habilidades clave

en la infancia. Además, Moratalla et al. (2019) señalan que las prácticas de yoga refuerzan la capacidad de los niños para reconocer y controlar sus emociones, favoreciendo el bienestar emocional y la convivencia en el aula. En resumen, los resultados evidencian que la práctica regular de yoga influyó positivamente en la regulación emocional de niños de 3 años, mejorando su control emocional y estabilidad conductual en el entorno escolar. En consecuencia, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis de investigación (H_i), concluyéndose que el yoga como estrategia influye significativamente en la regulación de las emociones en los niños de tres años de la Institución Educativa de La Esperanza, 2025.

Con respecto al primer objetivo específico, el cual fue determinar el nivel de regulación de las emociones en niños de 3 años de una institución educativa de La Esperanza antes de la aplicación del yoga como estrategia, los resultados descriptivos del pretest evidenciaron que la mayoría de los niños (82.6%) se encontraba en el nivel bajo de regulación emocional, mientras que un 17.4% alcanzó un nivel moderado, y ninguno se ubicó en el nivel alto. Este comportamiento estadístico indica que, antes de la aplicación del programa de yoga, los niños presentaban dificultades notorias para controlar y expresar adecuadamente sus emociones, mostrando respuestas impulsivas o desproporcionadas ante estímulos cotidianos del entorno escolar. Dichos resultados reflejan una baja autorregulación emocional propia de la edad preescolar temprana, etapa en la que los procesos de autocontrol, lenguaje emocional y reconocimiento de estados afectivos aún se encuentran en formación y dependen en gran medida de la co-regulación adulta. Estos hallazgos coinciden con lo reportado por Higuera (2022), quien en un estudio con escolares peruanos de entre 3 y 5 años encontró que el 78% presentaba niveles bajos de regulación emocional antes de la intervención con yoga, atribuyendo esta condición al desarrollo incipiente de las funciones ejecutivas y a la escasa exposición a estrategias de autorregulación. Asimismo, esta tendencia también se sustenta con Alvares (2023), quien, trabajando específicamente con niños de 3 años, halló niveles iniciales bajos de autorregulación emocional antes de aplicar mindfulness, lo que confirma que a edades tan tempranas es esperable observar dificultades en la modulación emocional debido a la inmadurez neuropsicológica y a la dependencia progresiva del entorno para regular estados afectivos. Desde el sustento teórico, Guin (2009) explica que la ausencia de técnicas de autocontrol como las que ofrece el yoga limita la integración entre cuerpo, mente y emoción, dificultando alcanzar un equilibrio interno. En esta etapa evolutiva, el entrenamiento emocional debe orientarse hacia la conciencia corporal, la respiración y la calma como mecanismos que facilitan la maduración del sistema

nervioso y el inicio de la autorregulación emocional temprana. En síntesis, los resultados muestran que antes de la aplicación del programa de yoga, los niños de tres años de la institución educativa presentaban niveles bajos de regulación emocional, caracterizados por escaso control de impulsos, reacciones desproporcionadas y dificultad para reconocer y expresar adecuadamente sus emociones, evidenciándose así la necesidad de incorporar estrategias pedagógicas innovadoras como el yoga para favorecer su desarrollo emocional desde edades tempranas.

En mención al segundo objetivo específico, el cual fue determinar el nivel de regulación de las emociones en niños de 3 años de una institución educativa de La Esperanza después de la aplicación del yoga como estrategia, los resultados descriptivos del posttest evidenciaron un incremento significativo en los niveles de regulación emocional tras la aplicación del programa de yoga. El nivel bajo disminuyó de 82.6 % a 4.3 %, mientras que los niveles moderado y alto se elevaron a 60.9 % y 34.8 %, respectivamente, demostrando un progreso sustancial en el control emocional y la estabilidad conductual. Este cambio refleja la eficacia del yoga como herramienta psicopedagógica para fortalecer la autorregulación emocional y el equilibrio afectivo en la primera infancia. Estos resultados guardan coincidencia con los hallazgos descriptivos de Pacaya y Surco (2021), quienes reportaron que el porcentaje de niños con nivel alto de regulación emocional aumentó del 11 % en el pretest al 72 % en el posttest, mientras que el nivel bajo disminuyó del 22 % al 17 %, evidenciando también un tránsito favorable hacia niveles superiores. Sin embargo, es relevante señalar que el estudio de Pacaya y Surco se desarrolló con niños de 5 años, mientras que la presente investigación trabajó con niños de 3 años; por ello, aunque el avance es altamente significativo, la mayor concentración en el nivel moderado puede comprenderse como un resultado esperable en edades más tempranas, donde la autorregulación aún se encuentra en consolidación y progresa de manera más gradual. Del mismo modo, Higuera (2022) observó que, tras el programa de yoga, los niños pasaron mayoritariamente de niveles bajos a niveles moderados y altos, evidenciando mejoras sustanciales en la expresión emocional y la convivencia escolar, lo cual corrobora que la práctica constante del yoga produce cambios medibles en la regulación emocional infantil. Desde el sustento teórico, Moratalla et al. (2019) señalan que el yoga infantil es una práctica integral que desarrolla al niño física, mental y emocionalmente, facilitando reconocer, expresar y controlar las emociones a través de la respiración consciente, la relajación y el movimiento corporal, promoviendo respuestas más equilibradas y adaptativas en el entorno escolar. En síntesis,

los resultados evidencian que la aplicación del yoga acompañó el tránsito de niveles bajos hacia niveles moderados y altos de regulación emocional, consolidándose como una estrategia educativa eficaz para promover la autorregulación y estabilidad emocional en los niños de 3 años de la Institución Educativa La Esperanza 2025.

En relación con el tercer objetivo específico, el cual fue evaluar la influencia del yoga como estrategia en la regulación del miedo en niños de 3 años de una institución educativa de La Esperanza, los datos inferenciales a través de la prueba de Wilcoxon mostraron un cambio estadísticamente significativo ($Z = -4.229$; $p = 0.000$), lo que indica que los niños mejoraron en su capacidad para regular y manifestar el miedo de forma apropiada tras la intervención. Este resultado apoya la hipótesis de la investigación, demostrando que el yoga fortalece procesos específicos de autorregulación emocional en la primera infancia, incluso en emociones básicas asociadas a la respuesta de amenaza. Estos hallazgos concuerdan con los de Pacaya y Surco (2021), quienes también utilizando la prueba de rangos con signo de Wilcoxon hallaron diferencias significativas entre el pretest y el posttest ($Z = -3.469$; $p = 0.001$) en el control emocional infantil; aunque su estudio se desarrolló en niños de 5 años y reportó mejoras más marcadas en emociones como el enojo y la tristeza, sus resultados respaldan de manera general que el yoga favorece la regulación adaptativa de emociones básicas, lo cual es coherente con el efecto observado en la regulación del miedo en este estudio. Asimismo, Higuera (2022) encontró resultados significativos tras la intervención con yoga en habilidades emocionales ($Z = -3.940$; $p = 0.000$), mostrando mejoras por dimensiones como la regulación emocional ($Z = -3.835$; $p = 0.000$), lo que confirma la eficacia del yoga para promover equilibrio afectivo en edades tempranas. Además, Pizarro (2023) evidenció influencia positiva del yoga en habilidades socioemocionales ($Z = -3.471$; $p = 0.001$), señalando que la práctica constante contribuye a reducir ansiedad y temor en niños pequeños, lo que se vincula directamente con la regulación del miedo hallada en la presente investigación. Es importante resaltar que, a diferencia de la mayoría de antecedentes centrados en niños mayores (4–5 años), este estudio demuestra efectos significativos en niños de 3 años, etapa en la que el miedo suele expresarse con mayor intensidad debido a la inmadurez de los sistemas de control emocional; por ello, el cambio observado constituye evidencia relevante sobre la efectividad del yoga en edades más tempranas. Estos hallazgos empíricos se justifican teóricamente en Reyna y Brussino (2009), quienes afirman que la baja regulación del miedo se relaciona con problemas internalizantes como ansiedad o retraimiento, y que el desarrollo temprano del control emocional favorece la adaptación

social y el equilibrio afectivo. Bajo este marco, el yoga, al integrar atención plena, respiración consciente y autocontrol corporal, potencia mecanismos fisiológicos y cognitivos de autorregulación que ayudan al niño a enfrentar estímulos amenazantes sin recurrir a reacciones desproporcionadas. En conclusión, la práctica del yoga influye significativamente en la regulación del miedo infantil, generando cambios medibles en la estabilidad emocional y contribuyendo al bienestar psicológico de los niños de tres años de la Institución Educativa de La Esperanza, 2025.

En alusión al cuarto objetivo específico, que fue evaluar la influencia del yoga como estrategia en la regulación del enojo en niños de 3 años de una institución educativa de La Esperanza, el análisis inferencial realizado mediante la prueba de Wilcoxon arrojó un resultado $Z = -4.237$; $p = 0.000$, evidenciando diferencias estadísticamente significativas entre los puntajes del pretest y el posttest. Este hallazgo demuestra que la aplicación del programa de yoga produjo una mejora sustancial en la capacidad de los niños para regular el enojo, reduciendo las conductas impulsivas y favoreciendo respuestas más calmadas ante situaciones frustrantes. Estos resultados son consistentes con los hallazgos de Espinoza y García (2023), quienes, aunque aplicaron una intervención basada en mindfulness, también reportaron efectos significativos en la gestión emocional infantil mediante Wilcoxon ($Z = -3.185$; $p = 0.001$), lo que sugiere que prácticas mente-cuerpo afines al yoga comparten mecanismos comunes de autorregulación emocional a través de la respiración consciente y la atención plena. Asimismo, Londoño (2025) informó hallazgos similares ($Z = -3.074$; $p = 0.001$), evidenciando que las técnicas de respiración consciente y relajación del yoga reducen la reactividad emocional y mejoran el autocontrol en la primera infancia. Del mismo modo, Pacaya y Surco (2021) encontraron una mejora estadísticamente significativa en la regulación emocional global y específicamente en la regulación del enojo ($Z = -3.455$; $p = 0.001$), confirmando que el yoga promueve habilidades de contención emocional y respuestas más adaptativas frente a la frustración en niños preescolares. No obstante, cabe señalar que dichos antecedentes trabajaron principalmente con niños de 5 años, mientras que la presente investigación se desarrolló con niños de 3 años, etapa en la que el enojo suele expresarse con mayor intensidad debido a la inmadurez del control inhibitorio; por ello, la mejora significativa observada refuerza la efectividad del yoga incluso en edades más tempranas. En términos teóricos, estos resultados se sustentan en el Modelo de Procesos de Regulación Emocional de Gross (1998), el cual plantea que la regulación emocional implica modificar la intensidad y duración de las emociones para dar respuestas adaptativas. Desde

esta perspectiva, el yoga influye en fases clave del proceso emocional, atención, evaluación y respuesta ayudando a que los niños identifiquen el enojo, lo modulen mediante respiración y relajación corporal, y lo expresen de forma socialmente adecuada. En resumen, los datos estadísticos del estudio, junto con los antecedentes empíricos y el sustento teórico, demuestran que el yoga influyó significativamente en el control del enojo en niños de 3 años, favoreciendo el autocontrol, la tranquilidad emocional y una convivencia más armónica en el aula.

Con respecto al quinto objetivo específico, el cual fue evaluar la influencia del yoga como estrategia en la regulación de la tristeza en niños de 3 años de una institución educativa de La Esperanza, el análisis inferencial usando la prueba no paramétrica de Wilcoxon dio como resultado $Z = -4.221$; $p = 0.000$, mostrando diferencias estadísticamente significativas entre el pretest y el posttest. Este hallazgo evidencia que la práctica regular del yoga favoreció la regulación de la tristeza en los niños participantes, al disminuir conductas retraídas y manifestaciones de tristeza, y mejorar su expresión emocional saludable y su interacción social en el aula. Estos resultados guardan coherencia con Sánchez (2025), quien mediante la misma prueba de Wilcoxon reportó $Z = -3.955$; $p = 0.000$, demostrando una mejora significativa en la expresión y regulación emocional luego de un programa de yoga infantil. De igual manera, Pacaya y Surco (2021) obtuvieron un resultado de $Z = -3.391$; $p = 0.001$, evidenciando que las prácticas de relajación y respiración consciente derivadas del yoga reducen episodios de llanto, frustración y ansiedad infantil, lo cual se vincula directamente con la modulación adaptativa de la tristeza. Además, Chávez (2023) encontró beneficios significativos en la dimensión emocional después de la intervención de yoga en preescolares ($Z = -3.920$; $p = 0.000$), confirmando que la práctica continua fortalece la autoconciencia emocional y la capacidad de afrontar emociones negativas. Cabe resaltar que, aunque estos antecedentes se desarrollaron principalmente con niños de 4 y 5 años, la presente investigación demuestra efectos igualmente significativos en niños de 3 años, etapa en la que la tristeza suele expresarse con mayor dependencia del adulto por la inmadurez de los mecanismos de autorregulación; por ello, el cambio observado refuerza la efectividad del yoga en edades más tempranas. Desde el sustento teórico, Thompson (1994) plantea que la regulación emocional infantil implica procesos intrínsecos y extrínsecos que permiten controlar emociones negativas para mantener el equilibrio psicológico y social. Bajo esta mirada, el yoga actúa como herramienta integral que ayuda a los niños a reconocer, expresar y modular la tristeza, transformándola en estados de mayor serenidad a través de la

respiración, la relajación corporal y la atención plena. En síntesis, los resultados evidencian que el yoga influyó significativamente en la regulación de la tristeza en niños de 3 años, mejorando su control emocional y favoreciendo su bienestar psicológico en el contexto escolar.

A pesar de los resultados favorables, es importante reconocer ciertas limitaciones metodológicas. En primer lugar, el estudio se desarrolló bajo un diseño preexperimental con un solo grupo, lo cual impide establecer conclusiones causales absolutas, ya que no se contó con un grupo control para comparar los cambios observados. Asimismo, la muestra fue relativamente reducida y seleccionada de manera no probabilística en una sola institución educativa, por lo que los hallazgos no pueden generalizarse a toda la población infantil sin precaución. Finalmente, al tratarse de una evaluación basada en observación, existe la posibilidad de cierta subjetividad en el registro de conductas, aunque se hayan aplicado criterios técnicos y validación previa del instrumento.

Entre las principales fortalezas, destaca que la investigación abordó una población poco estudiada en este tipo de intervenciones: niños de 3 años, etapa crucial en la formación inicial de la autorregulación emocional. Además, el programa de yoga fue aplicado de manera sistemática y adaptada a las características evolutivas de los participantes, lo que favoreció la pertinencia pedagógica de la estrategia. También se contó con un instrumento validado y con adecuada confiabilidad, lo cual respalda la consistencia de la medición realizada. En conjunto, estas fortalezas otorgan solidez a los resultados y contribuyen con evidencia relevante sobre la utilidad del yoga en la primera infancia.

Considerando los hallazgos obtenidos, se sugiere que futuras investigaciones repliquen este estudio incorporando diseños cuasiexperimentales o experimentales con grupo control, a fin de fortalecer la atribución causal de los efectos del yoga en la regulación emocional. Del mismo modo, sería valioso ampliar el tamaño muestral e incluir instituciones de distintos contextos para comparar resultados y aumentar la posibilidad de generalización. Finalmente, se recomienda realizar evaluaciones de seguimiento en el tiempo, con el objetivo de analizar si los beneficios del yoga se mantienen y consolidan conforme los niños avanzan en su desarrollo emocional y escolar.

V. CONCLUSIONES

1. El estudio permitió demostrar que el yoga, aplicado como estrategia psicopedagógica, influye significativamente en la regulación de las emociones en niños de tres años de la Institución Educativa de La Esperanza 2025. Los resultados de la prueba de Wilcoxon ($Z = -4.205$; $p = 0.000$) evidenciaron una diferencia estadísticamente significativa entre las mediciones del pretest y el posttest, confirmando que el programa de yoga generó mejoras notables en la autorregulación emocional de los participantes. Los niños mostraron un mayor control de impulsos, reducción de reacciones impulsivas y una expresión emocional más equilibrada, fortaleciendo la convivencia y la estabilidad conductual. En consecuencia, se acepta la hipótesis de investigación y se rechaza la hipótesis nula.
2. Antes de la aplicación del programa de yoga, la mayoría de los niños (82.6%) presentaba un nivel bajo de regulación emocional, lo cual evidenciaba dificultades para controlar y expresar adecuadamente sus emociones. Este resultado confirma que, en esta etapa evolutiva temprana, los niños aún no han consolidado plenamente mecanismos de autocontrol ni habilidades de reconocimiento emocional, por lo que sus respuestas afectivas tienden a ser más impulsivas y dependientes de la co-regulación del entorno.
3. Tras la aplicación del programa de yoga, los resultados descriptivos mostraron un incremento significativo en los niveles de regulación emocional, pasando del 82.6% en nivel bajo a solo 4.3%, mientras que los niveles moderado y alto aumentaron a 60.9% y 34.8%, respectivamente. Esto demuestra la efectividad del yoga como estrategia educativa para fortalecer la autorregulación emocional, el equilibrio afectivo y la estabilidad conductual en la primera infancia.
4. El análisis inferencial ($Z = -4.229$; $p = 0.000$) evidenció que el yoga influyó de manera significativa en la regulación del miedo. Los niños lograron expresar y manejar mejor esta emoción, reduciendo conductas de retraimiento o ansiedad. El yoga, al incorporar la respiración consciente y la atención plena, potencia la autoconfianza y el afrontamiento emocional ante estímulos amenazantes, contribuyendo a un mayor equilibrio psicológico.
5. En relación con la regulación del enojo, los resultados ($Z = -4.237$; $p = 0.000$) demostraron una mejora estadísticamente significativa, evidenciando que el yoga redujo la impulsividad y la reactividad emocional, promoviendo respuestas más calmadas ante

la frustración. La práctica constante de respiración, relajación y concentración permitió a los niños canalizar su energía de forma adaptativa, fortaleciendo su autocontrol emocional y sus habilidades sociales dentro del aula.

6. Respecto a la regulación de la tristeza, los resultados ($Z = -4.221$; $p = 0.000$) confirmaron la efectividad del yoga en la reducción de conductas de retraimiento y expresiones de tristeza, favoreciendo la expresión emocional saludable y la interacción social positiva. La práctica del yoga facilitó que los niños transformaran emociones negativas en estados de serenidad y bienestar, consolidando así su desarrollo emocional integral.

VI. RECOMENDACIONES

1. A los directores de las instituciones educativas de nivel inicial, implementar y ambientar un aula de psicomotricidad, equipada con los materiales necesarios como colchonetas, cojines, recursos lúdicos y material didáctico, que permita el desarrollo adecuado de actividades corporales y emocionales. La disponibilidad de este espacio resulta fundamental para la correcta aplicación de estrategias como el yoga infantil, favoreciendo un ambiente seguro y propicio para la regulación emocional de los niños.
2. A los directores y coordinadores académicos, organizar capacitaciones docentes semestrales sobre yoga infantil y regulación emocional, dirigidas a los docentes del nivel inicial. Estas capacitaciones deben incluir demostraciones prácticas de posturas básicas, técnicas de respiración guiada y actividades de relajación adaptadas a niños de tres años, a fin de garantizar una aplicación adecuada, segura y coherente durante las sesiones de clase.
3. A los docentes de aula del nivel inicial, implementar micro-rutinas diarias de yoga al inicio o al cierre de la jornada escolar, especialmente antes o después de actividades que generen mayor demanda cognitiva o emocional. Estas micro-rutinas pueden consistir en ejercicios breves de respiración profunda, estiramientos suaves y posturas lúdicas de yoga infantil como las posturas que imitan a los animales como: gato, perro, elefante, león, con una duración de 5 a 10 minutos, como estrategia preventiva frente a la sobreexcitación, la frustración y las conductas impulsivas.
4. A los tutores, realizar un seguimiento sistemático del desarrollo emocional de los estudiantes, mediante evaluaciones trimestrales utilizando registros observacionales antes y después de las sesiones de yoga. Este seguimiento permitirá identificar avances en la regulación del miedo, el enojo y la tristeza, así como diseñar intervenciones específicas y personalizadas para los niños que presenten mayores dificultades en el control emocional.
5. A los docentes, que durante las reuniones de padres o en las actividades formativas que realizan la institución educativa, se incluyan ejercicios sencillos de yoga infantil utilizando las posturas de el árbol compañero, el avión y como cierre que realicen ejercicios de respiración con una duración máxima de 15 minutos para que en casa los padres puedan replicar estas posturas con sus hijos. La realización de estas actividades contribuye a mejorar la regulación emocional de los niños, disminuir la ansiedad,

fortalecer el autocontrol y favorecer la calma emocional, generando efectos positivos en su comportamiento y bienestar integral.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Almirón, M., Giménez, G., & Olguín, G. (2020). *Efectividad del yoga para el manejo del estrés en estudiantes universitarios*. *Anales de la Facultad de Ciencias Médicas*, 53(2), 137-144. <https://scielo.iics.una.py/pdf/anales/v53n2/1816-8949-anales-53-02-137.pdf>
- Alvites, R. (2023). *Programa de mindfulness para mejorar la autorregulación emocional en niños de 3 años en una institución pública, El Agustino – 2023* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/123988>
- Arias, J. L. Holgado, J. y Vásquez, M. J. (2022). Metodología de la investigación: El método ARIAS para realizar un proyecto de tesis. <https://editorial.inudi.edu.pe/index.php/editorialinudi/catalog/view/22/16/32>
- Bazzano, A. N., Sun, Y., Zu, Y., Fleckman, J. M., Blackson, E. A., Patel, T., Shorty-Belisle, A., Liederman, K. H., & Roi, C. (2023). *Yoga and mindfulness for social-emotional development and resilience in 3–5-year-old children: Non-randomized, controlled intervention*. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 109–118. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S385413>
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias. *Congreso Internacional de Inteligencia Emocional y Bienestar*. https://www.congresointeligenciaemocional.com/wp-content/uploads/2018/12/Bisquerra_R_Educacion-emocional-y-competencias-2003.pdf
- Bisquerra, R., & Pérez-Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61–82. <https://revistas.uned.es/index.php/educacionXXI/article/view/297>
- Capella, C., & Mendoza, M. (2011). *Regulación emocional en niños y adolescentes: artículo de revisión. Nociones evolutivas y clínica psicopatológica*. *Revista Chilena de Psiquiatría y Neurología de la Infancia y Adolescencia*, 22(2), 155–168. https://www.sopnia.com/wp-content/uploads/2021/06/Revista%20SOPNIA_201108.pdf
- Castilla-Peón, M. F. (2014). Bienestar infantil: ¿es posible medirlo? *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 12(1), 81-99. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1665-11462014000100010&script=sci_arttext

- Castillo, G., & Iguasña, A. (2025). *La regulación emocional en el desarrollo integral en niños de 4 a 5 años*. Revista Científica Multidisciplinar G-Ner@ndo, 6(1), 4537–4550. <https://doi.org/10.60100/rcmg.v6i1.612>
- Chávez, L. (2023). *Taller Yogalaxia para promover la autorregulación emocional en niños de 4 años de una Institución Educativa, Trujillo, 2023* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Trujillo]. Repositorio Institucional de la Universidad Nacional de Trujillo. <https://hdl.handle.net/20.500.14414/23137>
- Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75(2), 317–333. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00673.x>
- Diehl, K., & Gómez, R. (2020). *Desarrollo socioemocional: Aspectos básicos e implicaciones*. Siento x Ciento. <https://sientoxciento.org/wp-content/uploads/2021/08/Desarrollo-socioemocional-aspectos-basicos-e-implicaciones-2021-Final-diseno.pdf>
- Duckworth, A. L., Taxer, J. L., Eskreis-Winkler, L., Galla, B. M., & Gross, J. J. (2019). Self-control and academic achievement. *Annual Review of Psychology*, 70, 373–399. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-103230>
- Eisenberg, N. (2000). *Emotion regulation and moral development*. *Annual Review of Psychology*, 51, 665–697. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.51.1.665>
- Eisenberg, N., & Sulik, M. J. (2012). Emotion-related self-regulation in children. *Emotion Review*, 4(3), 288–295. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3478779/>
- Espinoza, D., & García, L. (2023). *Taller “Mindfulness Kids” para favorecer la gestión emocional en niños de la Institución Educativa N.º 414 Huarapa, Huánuco – 2021* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Hermilio Valdizán]. Repositorio Institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.13080/8623>
- Ganín, C., & Salazar, E. (2023). *Práctica del yoga como alternativa psicopedagógica para estimular el aprendizaje en niños de 3 años*. LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, 4(2), 3910–3922. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.878>
- Gómez-Rivera, Y. B., & Acosta-Silva, D. A. (2021). *Regulación emocional interpersonal: una revisión narrativa*. Diversitas: Perspectivas en Psicología, 17(2), 66–83. <https://doi.org/10.15332/22563067>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089->

- Guin, J. (2009). *Karma Yoga, una vida saludable*. Londres: Blume
- Gutiérrez, P., & Martínez, L. (2019). *Yoga en la escuela: Una experiencia en la ciudad de Rosario*. *Revista de Educación Física*, 1(1), 55-66. Redalyc.
<https://www.redalyc.org/journal/1531/153163488011/html/>
- Hagen, I. (2021). “*I Just Find It Easier to Let Go of Anger*”: *Reflections on the Ways in Which Yoga Influences How Young People Manage Their Emotions*. *Frontiers in Psychology*, 12, 729588. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.729588>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill.
<https://bellasartes.upn.edu.co/wp-content/uploads/2024/11/METODOLOGIA-DE-LA-INVESTIGACION-Sampieri-Mendoza-2018.pdf>
- Higueras, A., & Victorio, M. (2022). *Efecto del programa “Yoga en la infancia” en el desarrollo de competencias emocionales en niños de educación inicial* [Tesis de licenciatura, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio Institucional USIL.
<https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/e64f6d4b-6515-4350-a249-df3c417bfd63/content>
- Kabat-Zinn, J. (2015). *Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment—and Your Life*. Sounds True. <https://iuymca.edu.ar/wp-content/uploads/2020/10/Mindfulness-para-Principiantes.pdf>
- Khunti, K., Carreras, I., Kaur, A., Pandey, S., & Sharma, R. (2022). The effects of yoga on mental health in school-aged children. *International Journal of Yoga*, 15(2), 139–147.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10280666/>
- Kopp, C. B. (1989). *Regulation of distress and negative emotions: A developmental view*. *Developmental Psychology*, 25(3), 343–354. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.25.3.343>
- Larson, G. J. (2018). *Classical Sāṃkhya: An Interpretation of Its History and Meaning*. Motilal Banarsidass. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511597910>
- León, M., & Saborido, M. (2016). ¿El yoga o los yogas? Entre la tradición y la taxonomía. *Revista Estudios de Asia y África*, 51(2), 465-490. SciELO México.
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2448-654X2016000200465&script=sci_arttext
- Londoño, L. (2025). *Talleres de yoga y habilidades sociales en estudiantes del II ciclo del distrito de Orcotuna – Huancayo* [Tesis doctoral, Universidad Nacional del Centro del Perú, Escuela de Posgrado]. <http://hdl.handle.net/20.500.12894/11983>

- Martínez, S. (2020). *El yoga como herramienta para el desarrollo de la conciencia corporal y emocional. e-Motion*. Revista de Educación, Motricidad e Investigación, 15, 31–46. <https://doi.org/10.33776/remo.v0i15.4884>
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2016). The ability model of emotional intelligence: Principles and updates. *Emotion Review*, 8(4), 290–300. <https://doi.org/10.1177/1754073916639667>
- Menefee, D. S., Ledoux, T., & Johnston, C. A. (2022). *The importance of emotional regulation in mental health. American Journal of Lifestyle Medicine*, 16(1), 28–31. <https://doi.org/10.1177/15598276211049771>
- Ministerio de Educación del Perú. (2016). *Programa curricular de educación inicial*. Ministerio de Educación. <https://www.gob.pe/institucion/minedu/informes-publicaciones/313402-programa-curricular-de-educacion-inicial>
- Ministerio de Educación del Perú. (2021). *Regulación de emociones: Cartilla con orientaciones para el Ciclo I de Educación Inicial*. Lima, Perú: Dirección de Educación Inicial – Dirección General de Educación Básica Regular. <https://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/7239>
- 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), 123–144. <https://doi.org/10.18800/educacion.201902.006>
- Mucha, A., & Serrano, M. (2024). *Yoga en conductas agresivas en estudiantes de 5 años de una institución educativa pública de San Agustín de Cajas – Huancayo* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional del Centro del Perú]. <https://repositorio.uncp.edu.pe/server/api/core/bitstreams/f6486d21-0684-4b00-addb-62690b22a533/content>
- Ñaupas, H., Mejía, E., Novoa, E., & Villagómez, A. (2014). *Metodología de la investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de la tesis* (4ª ed.). Ediciones de la U.
- Otañez, P., Villamarín, L., & Constante, M. (2024). *El yoga infantil como herramienta para la psicomotricidad en educación infantil*. Tesla Revista Científica, 4(1), e336. <https://doi.org/10.55204/trc.v4i1.e336>
- Pacaya, M., & Surco, K. (2021). *El yoga como estrategia para el control de emociones de las niñas y niños de 5 años de la Institución Educativa N.º 296 “Las Palmeras” de la ciudad de Puerto Maldonado, 2021* [Tesis de licenciatura, Instituto de Educación Superior Pedagógico Público “Nuestra Señora del Rosario”]. <https://repositorio.pedagogicomadrededios.edu.pe/handle/IESPPNSR/17>

- Pascoe, M. C., Thompson, D. R., & Ski, C. F. (2017). Yoga, mindfulness-based stress reduction and stress-related physiological measures: A meta-analysis. *Psychoneuroendocrinology*, 86, 152–168.
<https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2017.08.008>
- Pérez, G., & García, B. (2024). La gestión emocional como “competencia blanda” y su vinculación con los esquemas desadaptativos tempranos en futuros docentes de educación infantil. *Revista de Psicología y Educación*, 19(1), 21–30.
<https://www.revistadepsicologiayeducacion.es/pdf/246.pdf>
- Pizarro, C. (2023). *La práctica del yoga en el aula como herramienta para el desarrollo de habilidades socioemocionales en la infancia* [Tesis de licenciatura, Universidad de Concepción]. Repositorio Institucional de la Universidad de Concepción.
<https://repositorio.udec.cl/server/api/core/bitstreams/d65174cd-acc4-488b-b718-001816d24aa7/content>
- Quintana, J., Sailema, A., Sailema, J., & Sailema, Á. (2023). El yoga infantil en el desarrollo de la atención en escolares de educación inicial. *DATEH. Revista Multidisciplinaria de Desarrollo Agropecuario, Tecnológico, Empresarial y Humanista*, 5(3). Recuperado de
<https://investigacion.utc.edu.ec/index.php/dateh/article/view/670>
- Reyna, C., & Brussino, S. (2009). *Relación entre regulación emocional, emocionalidad, control inhibitorio y atención focalizada*. I Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires. <https://www.aacademica.org/000-020/288>
- Ross, A., & Thomas, S. (2010). *The health benefits of yoga and exercise: A review of comparison studies*. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16(1), 3–12. <https://doi.org/10.1089/acm.2009.0044>
- Sánchez, A. (2025). *Yoga infantil en la gestión emocional en niños de 4 a 5 años* [Tesis de licenciatura, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio Institucional UTA.
<https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/43306>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25–52.
<https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>
- Tripathi, V., Singh, R., & Singh, K. S. (2021). *Neuroscience of the yogic theory of consciousness*. *Frontiers in Psychology*, 12, 769308.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.769308>
- UNICEF & Ministerio de Salud del Perú. (2021). *La salud mental de niñas, niños y adolescentes en el contexto de la COVID-19. Estudio en línea | Perú 2020*. Lima,

Perú: UNICEF. Disponible en
<https://www.unicef.org/peru/media/10616/file/Salud%20menta%20en%20contexto%20COVID19.pdf>

Vargas-Gutiérrez, R. M., & Pérez, M. A. (2013). La regulación emocional: precisiones y avances. *Psicología USP*, 24(2), 277–300.

<https://www.scielo.br/j/pusp/a/cT9JgNg4bW6wKQQjfm9zXGw/>

Velásquez, C. (2024). *Programa de mindfulness para mejorar la autorregulación emocional en niños de primero de primaria, Trujillo – 2024* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV.

<https://hdl.handle.net/20.500.12692/150257>

World Medical Association. (2022). *World Medical Association Declaration of Helsinki: Ethical principles for medical research involving human subjects*. *JAMA*, 327(20), 1947–1948. <https://doi.org/10.1001/jama.2022.1947>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Título: Yoga como estrategia para la regulación de las emociones en niños de 3 años de una institución educativa de la Esperanza 2025			
Problema general: ¿Cuál es la influencia del yoga como estrategia para la regulación de las emociones en niños de 3 años de una institución educativa de La Esperanza, 2025? Problemas específicos: ¿Cuál es el nivel de regulación de las emociones en los niños de 3 años de una institución educativa de La Esperanza antes de la aplicación del yoga como estrategia? ¿Cuál es el nivel de regulación de las emociones en los niños de 3 años de una institución educativa de La Esperanza después de la aplicación del yoga como estrategia? ¿De qué manera el yoga como estrategia influye en la regulación del miedo en los niños de 3 años de una institución educativa de La Esperanza? ¿De qué manera el yoga como estrategia influye en la regulación del enojo en los niños de 3 años de una institución educativa de La Esperanza? ¿De qué manera el yoga como estrategia influye en la regulación de la tristeza en los niños de 3 años de una institución educativa de La Esperanza?	Hipótesis general: Hi: El yoga como estrategia influye significativamente en el control de las emociones en niños de 3 años de una institución educativa de La Esperanza, 2025. Ho: El yoga como estrategia no influye significativamente para mejorar el control de las emociones en niños de 3 años de una institución educativa de La Esperanza, 2025. Hipótesis específicas: HE1: El yoga como estrategia influye significativamente en la regulación del miedo en niños de 3 años de una institución educativa de La Esperanza. HE2: El yoga como estrategia influye significativamente en la regulación del enojo en niños de 3 años de una institución educativa de La Esperanza. HE3: El yoga como estrategia influye significativamente en la regulación de la tristeza en niños de 3 años de una institución educativa de La Esperanza.	Objetivo general: Determinar la influencia del yoga como estrategia para mejorar la regulación de las emociones en niños de 3 años de una institución educativa de La Esperanza, 2025. Objetivos específicos: OE1: Determinar el nivel de regulación de las emociones en niños de 3 años de una institución educativa de La Esperanza, antes de la aplicación del yoga como estrategia. OE2: Determinar el nivel de regulación de las emociones en niños de 3 años de una institución educativa de La Esperanza, después de la aplicación del yoga como estrategia. OE3: Evaluar la influencia del yoga como estrategia en la regulación del miedo en niños de 3 años de una institución educativa de La Esperanza. OE4: Evaluar la influencia del yoga como estrategia en la regulación del enojo en niños de 3 años de una institución educativa de La Esperanza. OE5: Evaluar la influencia del yoga como estrategia en la regulación de la tristeza en niños de 3 años de una institución educativa de La Esperanza.	Metodología Enfoque: Cuantitativo Tipo: Según su finalidad: Aplicada Según su profundidad: Explicativo Diseño: Pre-experimental Técnica: Observación experimental Instrumentos: Guía de observación Población: 23 niños de 3 años de una Institución Educativa en La Esperanza. Muestra: 23 niños de 3 años de una Institución Educativa en La Esperanza.

Anexo 2: Cuadro de operacionalización/categorización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Items	ESCALA ORDINAL
Variable independiente: Yoga	Otañez Flores et al. (2024) el yoga es definido como una práctica integral que, mediante posturas físicas, mentales y de respiración, busca la conexión cuerpo-mente para lograr relajación y armonía interna, contribuyendo al desarrollo integral de la persona.	La variable se estudiará a través de la observación de la implementación del programa durante las sesiones de yoga.	Dimensión física o corporal	Participación en las posturas físicas	1,2	No aplica (guía de observación descriptiva)
				Ejecución de los movimientos corporales propuestos		
			Dimensión respiratoria o de relajación	Realización de ejercicios de respiración guiada	3,4	
				Participación en actividades de relajación		
			Dimensión mental o cognitiva	Atención durante el desarrollo de la sesión	5,6	
				Seguimiento de instrucciones durante la actividad		
			Dimensión emocional	Respuesta emocional durante la sesión	7,8	
				Uso de la relajación guiada ante la indicación del facilitador		
			Dimensión social	Interacción con los compañeros durante la sesión	9,10	
				Respeto de normas y turnos		
Variable dependiente: Regulación de emociones	Thompson (1994) define la regulación emocional como los procesos intrínsecos y extrínsecos por los que los individuos monitorean, evalúan y alteran sus reacciones emocionales.	La variable será medida a través de las siguientes dimensiones:	Regulación del miedo	Reconocimiento del miedo	1,2,3,4	Escala ordinal Bajo Moderado Alto
				Búsqueda de consuelo	5,6,7	
			Regulación del enojo	Expresión del enojo	8,9,10	
				Autocontrol emocional	11,12	
			Regulación de la tristeza	Identificación de la tristeza	13,14,15	
				Autoconsuelo emocional	16, 17,18	

Anexo 3: Instrumentos de recolección de la información

LISTA DE COTEJO DE IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA DE YOGA

Datos generales

- ☐ **Institución:** _____
- ☐ **Nivel / aula:** _____
- ☐ **Nombre del niño(a):** _____
- ☐ **Sesión N°:** _____
- ☐ **Fecha:** _____

Instrucciones: El presente instrumento tiene como objetivo observar y registrar la implementación del programa de yoga durante el desarrollo de las sesiones, considerando la participación y ejecución de las actividades propuestas por parte de los niños, en sus dimensiones corporal, respiratoria, mental, emocional y social. La escala de valoración utilizada en la lista de cotejo es de tipo ordinal y se describe de la siguiente manera:

- 0 = No participa en la actividad
1 = Participa con ayuda del facilitador
2 = Participa de forma adecuada

N°	ITEMS	ESCALA DE VALORACIÓN		
		0	1	2
Dimensión física o corporal				
1	Participa en la realización de las posturas físicas propuestas durante la sesión.			
2	Ejecuta los movimientos corporales indicados por el facilitador.			
Dimensión respiratoria o de relajación				
3	Realiza los ejercicios de respiración guiada durante la sesión..			
4	Participa en las actividades de relajación al finalizar la sesión			
Dimensión mental o cognitiva				
5	Mantiene la atención durante el desarrollo de las actividades de yoga.			
6	Sigue las instrucciones brindadas por el facilitador durante la sesión			
Dimensión emocional				
7	Muestra una respuesta emocional adecuada durante la sesión de yoga.			
8	Utiliza la relajación guiada cuando el facilitador lo indica			
Dimensión social				
9	Interactúa de manera adecuada con sus compañeros durante la sesión.			
10	Respeto las normas y turnos establecidos durante la actividad.			

Nota: La escala permite registrar de manera descriptiva la participación de los niños durante la implementación del programa, sin fines evaluativos ni diagnósticos.

GUIA DE OBSERVACIÓN DE LA REGULACIÓN DE EMOCIONES (PRE-TES / POSTETS)

INDICACIONES: Marque con una X en donde corresponde, que, según su criterio, Si cumple o No cumple, la coherencia entre dimensiones e indicadores de la variable en estudio.

PRE TEST- POST TEST: Guía de Observación del Yoga en niños y niñas de 3 años.

1 = Nunca

2 = A veces

3 = Siempre

Nº	ITEMS	ESCALA DE VALORACIÓN		
DIMENSIÓN: REGULACIÓN DEL MIEDO		N	A	S
1	Muestra señales de miedo (Dice 'tengo miedo', se esconde, llora, se aferra) cuando ve algo que le asusta (un perro grande, un disfraz, la oscuridad, etc.)			
2	Nombra lo que le da miedo (el perro, el payaso, la noche, etc.) cuando se le pregunta '¿Qué te da miedo?			
3	Dice 'Me da miedo' y completa la frase con la causa (el ruido fuerte, los monstruos, estar solo, etc.).			
4	Dice 'Esa persona tiene miedo' o pregunta '¿Estás asustado?' al ver a alguien con señales de miedo (llorando, escondiéndose, etc.)			
5	El niño chupa su dedo, se abraza a sí mismo, etc. para intentar calmar su miedo			
6	Busca contacto físico (abraza las piernas del cuidador, toma su mano, sube al regazo, etc.).			
7	Busca seguridad a través de la interacción (quiere asumir una cercanía con los adultos, proteger sus manos, o mover los pies, etc.).			
DIMENSIÓN: REGULACIÓN DEL ENOJO				
8	Dice 'estoy enojado' o muestra señales de enojo (frunce el ceño, aprieta los puños, grita, etc.) cuando algo no le gusta.			
9	Nombra lo que le hizo enojar (que le quitaran un juguete, que no le dejaran hacer algo, etc.) cuando se le pregunta '¿Por qué estás enojado?			
10	Dice 'Me enojé porque' y completa la frase con la causa (no me dejaron jugar, me rompieron mi dibujo, etc.)			
11	Aprieta las manos, los labios, frunce el entrecejo, etc. y hace respiraciones profundas.			
12	Busca manipular algún objeto (juguetes, etc.) con texturas suaves, rugosas, etc. de forma calmante (cuando está enojado).			
DIMENSIÓN: REGULACIÓN DE LA TRISTEZA				
13	Dice 'estoy triste' o muestra señales de tristeza (llora, baja la cabeza, habla bajito, etc.) cuando algo le entristece.			
14	Nombra lo que le puso triste (perder un juguete, que un amigo se fuera, etc.) cuando se le pregunta '¿Por qué estás triste?'			
15	Dice 'Estoy triste porque...' y completa la frase con la causa (se me perdió mi muñeco, mi amigo no vino a jugar, etc.)			
16	Busca contacto físico con un adulto, apoya su cabeza sobre su hombro y se siente muy cerca de él.			
17	Se aleja del entorno o se retira para estar solo y procesar sus sentimientos.			
18	El niño se chupa el dedo o se abraza a sí mismo, etc. para intentar calmar su tristeza.			

Anexo 4: Ficha técnica

Nombre original del instrumento:	Guía de observación de la regulación de emociones en niños de 3 años
Autor y año:	Original: Br. Araujo Satalaya Luz Liliana Br. Gonzalez Asmat Fernanda Isabel
	Año: 2025
Objetivo del instrumento:	Determinar la eficacia del yoga como estrategia para mejorar el control de las emociones en niños.
Usuarios:	Niños de 3 años
Forma de administración o modo de aplicación:	Presencial
Validez:	Dra. Lourdes del Pilar Quevedo Sánchez Mg. Fiorela Madheley Aguirre Chotón Mg. Chabeli Cardoza Día
Confiabilidad:	Alfa de Cronbach de ,951

Anexo 5: Ficha de validación de instrumento



UNIVERSIDAD CATOLICA DE TRUJILLO "BENEDICTO XVI"

INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

- 1.1 Apellidos y nombres del informante: Fiorella Madheley Aguirre Chotón
 - 1.2 Institución donde labora: I.E N° 2259
 - 1.3 Nombre del instrumento motivo de Evaluación: PRE TEST- POST TEST- Guía de Observación del Yoga en niños y niñas de 3 años.
 - 1.4 Autor del instrumento: Araujo Satalaya Luz Liliانا – González Asmat Fernanda Isabel
- Título de la Investigación: Yoga como estrategia para la regulación de las emociones en niños de 3 años de una institución educativa de la esperanza, 2025.

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE				BAJA				REGULAR				BUENA				MUY BUENA				
		0	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.																					X
2.OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.																					X
3.ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																					X
4.ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica																					X
5.SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																					X
6.INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar estrategias utilizadas																					X
7.CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico-científicos																					X
8.COHERENCIA	Entre dimensiones, índices e indicadores.																					X
9.METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico																					X
10.PERTINENCIA	Es útil y funcional para la investigación.																					X

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

III. OPINIÓN DE

APLICABILIDAD: Las estudiantes Araujo Satalaya Luz Liliانا y González Asmat Fernanda Isabel, si están aptas para la aplicación de su instrumento. El instrumento presentado es adecuado para recabar información sobre las percepciones de los estudiantes respecto al tema abordado.



UNIVERSIDAD CATOLICA DE TRUJILLO "BENEDICTO XVI"

I. PROMEDIO DE VALORACIÓN: El promedio de valoración calificada es de 91 a 95

Lugar y fecha: Trujillo, 22 de abril del 2025


M^g Piedad Muthuky Aguero Chatis
CPPe 1542974293

FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE



UNIVERSIDAD CATOLICA DE TRUJILLO "BENEDICTO XVI"

Trujillo, 22 de abril del 2025

Mg. Fiorella Madheley Aguirre Chotón

Presente.-

De nuestra consideración:

Tenemos a bien dirigirnos a Ud. para saludarla muy cordialmente y al mismo tiempo presentarle el Instrumento de recolección de datos elaborado por Araujo Satalaya Luz Liliana y Gonzalez Asmat Fernanda Isabel del Programa de estudios de Educación Inicial de la Universidad Católica de Trujillo "Benedicto XVI". La investigación tiene como título: Yoga como estrategia para la regulación de las emociones en niños de 3 años de una institución educativa de la esperanza, 2025.

En tal sentido, conocedores de su apoyo en el que hacer investigativo y en el campo del ejercicio profesional recurrimos a Ud. para que se sirva colaborar como **Juez experto** de la validación del/los Instrumento(s) que se utilizarán en la presente Investigación.

Agradeciéndole anticipadamente la atención que se sirva brindar a la presente, le reitero mis sentimientos de consideración y estima personal.

Atentamente,

Estudiante

Araujo Satalaya Luz Liliana

Estudiante

Gonzalez Asmat Fernanda Isabel



UNIVERSIDAD CATOLICA DE TRUJILLO "BENEDICTO XVI"

TABLA DE VALORACIÓN DEL EXPERTO SOBRE LA PERTINENCIA DEL INSTRUMENTO

INSTRUCCIONES:

Coloque en cada casilla la letra correspondiente al aspecto cualitativo que le parece que cumple cada ítem y alternativa de respuesta, según los criterios que a continuación se detallan.

E= Excelente / B= Bueno / M= Mejorar / X= Eliminar / C= Cambiar

Las categorías a evaluar son: Redacción, contenido, congruencia y pertinencia.

En la casilla de observaciones puede sugerir el cambio o correspondencia.

N° Ítems	Alternativas de Evaluación					Observaciones
	E	B	M	X	C	
01	X					
02	X					
03	X					
04	X					
05	X					
06	X					
07	X					
08	X					
09	X					
10	X					
11	X					
12	X					
13	X					
14	X					
15	X					
16	X					
17	X					
18	X					



UNIVERSIDAD CATOLICA DE TRUJILLO "BENEDICTO XVI"

CONCLUSIÓN DE LA EVALUACIÓN:

	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	EXCELENTE
Congruencia de Ítems				X
Amplitud de contenido				X
Redacción de los Ítems				X
Claridad y precisión				X
Pertinencia				X

Evaluated por:

APELLIDOS Y NOMBRES: Aguirre Chotón Fioreto Madheley
COLEGIATURA: 1542974283
DNI: 42973483


Mg. Fioreto Madheley Aguirre Chotón
CPPe 1542974283

Firma



UNIVERSIDAD CATOLICA DE TRUJILLO "BENEDICTO XVI"

1.1 Apellidos y nombres del informante: Lourdes del Pilar Quevedo Sánchez

1.2 Institución donde labora: I.E N° 2152

1.3 Nombre del Instrumento motivo de Evaluación: PRE TEST- POST TEST- Guía de Observación del Yoga en niños y niñas de 3 años.

1.4 Autor del instrumento: Araujo Sataieya Luz Liliana – Gonzalez Asmat Fernanda Isabel

Título de la Investigación: Yoga como estrategia para la regulación de las emociones en niños de 3 años de una institución educativa de la esperanza, 2025.

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE					BAJA					REGULAR					BUENA					MUY BUENA				
		0	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100				
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.																					X				
2.OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.																					X				
3.ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																					X				
4.ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica																					X				
5.SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																					X				
6.INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar estrategias utilizadas																					X				
7.CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico-científicos																					X				
8.COHERENCIA	Entre dimensiones, índices e indicadores.																					X				
9.METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico																					X				
10.PERTINENCIA	Es útil y funcional para la investigación.																					X				

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

III. OPINIÓN DE

APLICABILIDAD: Los estudiantes Araujo Sataieya Luz Liliana y Gonzalez Asmat Fernanda Isabel, están aptos para la aplicación de su instrumento. El instrumento diseñado es adecuado para recabar información sobre las percepciones de los estudiantes respecto al tema abordado.



UNIVERSIDAD CATOLICA DE TRUJILLO "BENEDICTO XVI"

4. PROMEDIO DE VALORACIÓN: 5. promedio de valoraciones calificado es de 91 a 95.

Lugar y Fecha: Trujillo, 24 de abril del 2025.



[Firma]
Dra. Lourdes del Pilar Quevedo Sánchez
DIRECTORA
FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE



UNIVERSIDAD CATOLICA DE TRUJILLO "BENEDICTO XVI"

Trujillo, 24 de abril del 2025

Dr. Lourdes del Pilar Quevedo Sánchez

Presente.-

De nuestra consideración:

Tenemos a bien dirigimos a Ud. para saludarla muy cordialmente y al mismo tiempo presentarle el Instrumento de recolección de datos elaborado por Araujo Satalaya Luz Liliana y Gonzalez Asmat Fernanda Isabel del Programa de estudios de Educación Inicial de la Universidad Católica de Trujillo "Benedicto XVI". La investigación tiene como título: Yoga como estrategia para la regulación de las emociones en niños de 3 años de una institución educativa de la esperanza, 2025.

En tal sentido, conocedores de su apoyo en el que hacer investigativo y en el campo del ejercicio profesional recurrimos a Ud. para que se sirva colaborar como **Juez experto** de la validación del/los Instrumento(s) que se utilizarán en la presente Investigación.

Agradeciéndole anticipadamente la atención que se sirva brindar a la presente, le reitero mis sentimientos de consideración y estima personal.

Atentamente,

Estudiante

Araujo Satalaya Luz Liliana

Estudiante

Gonzalez Asmat Fernanda Isabel



UNIVERSIDAD CATOLICA DE TRUJILLO "BENEDICTO XVI"

TABLA DE VALORACIÓN DEL EXPERTO SOBRE LA PERTINENCIA DEL INSTRUMENTO

INSTRUCCIONES:

Coloque en cada casilla la letra correspondiente al aspecto cualitativo que le parece que cumple cada ítem y alternativa de respuesta, según los criterios que a continuación se detallan.

E= Excelente / B= Bueno / M= Mejorar / X= Eliminar / C= Cambiar

Las categorías a evaluar son: Redacción, contenido, congruencia y pertinencia.

En la casilla de observaciones puede sugerir el cambio o correspondencia.

N° Ítems	Alternativas de Evaluación					Observaciones
	E	B	M	X	C	
01	X					
02	X					
03	X					
04	X					
05	X					
06	X					
07	X					
08	X					
09	X					
10	X					
11	X					
12	X					
13	X					
14	X					
15	X					
16	X					
17	X					
18	X					



UNIVERSIDAD CATOLICA DE TRUJILLO "BENEDICTO XVI"

CONCLUSIÓN DE LA EVALUACIÓN:

	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	EXCELENTE
Congruencia de ítems				X
Amplitud de contenido				X
Redacción de los ítems				X
Claridad y precisión				X
Pertinencia				X

Evaluado por:

APELLIDOS Y NOMBRES: *Quevedo Sanchez Lourdes del Pilar*
COLEGIATURA: *1518070921*
DNI: *18070721*

 *Lourdes del Pilar Quevedo Sanchez*
DIRECTORA

Firma



UNIVERSIDAD CATOLICA DE TRUJILLO "BENEDICTO XVI"

INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

1.1 Apellidos y nombres del informante: Cardoza Díaz Chabeli

1.2 Institución donde labora: I.E.I. N°216 "Manuelita Rosell de Pinillos"

1.3 Nombre del Instrumento motivo de Evaluación: PRE TEST- POST TEST- Guía de Observación del Yoga en niños y niñas de 3 años.

1.4 Autor del instrumento: Araujo Satalaya Luz Lillana – Gonzalez Asmat Fernanda Isabel

Título de la Investigación: Yoga como estrategia para la regulación de las emociones en niños de 3 años de una institución educativa de la esperanza, 2025.

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE					BAJA				REGULAR				BUENA				MUY BUENA				
		0	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.																						X
2.OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.																						X
3.ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																						X
4.ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica																						X
5.SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																						X
6.INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar estrategias utilizadas																						X
7.CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico-científicos																						X
8.COHERENCIA	Entre dimensiones, índices e indicadores.																						X
9.METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico																						X
10.PERTINENCIA	Es útil y funcional para la investigación.																						X

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

III. OPINIÓN DE

APLICABILIDAD: Los estudiantes Araujo Satalaya Luz Lillana y Gonzalez Asmat Fernanda Isabel, si están de acuerdo para la aplicación de su instrumento. El instrumento presentado es adecuado para recabar información sobre las percepciones de los estudiantes respecto al tema abordado.



UNIVERSIDAD CATOLICA DE TRUJILLO "BENEDICTO XVI"

I. PROMEDIO DE
VALORACIÓN: Su promedio de valoración calificado es de 91 al 95

Lugar y Fecha: Trujillo, 24 de abril del 2025

FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE



UNIVERSIDAD CATOLICA DE TRUJILLO "BENEDICTO XVI"

Trujillo, 24 de abril del 2025

Mg. Chabeli Cardoza Díaz

Presente.-

De nuestra consideración:

Tenemos a bien dirigirnos a Ud. para saludarla muy cordialmente y al mismo tiempo presentarle el Instrumento de recolección de datos elaborado por Araujo Satalaya Luz Liliana y Gonzalez Asmat Fernanda Isabel del Programa de estudios de Educación Inicial de la Universidad Católica de Trujillo "Benedicto XVI". La investigación tiene como título: Yoga como estrategia para la regulación de las emociones en niños de 3 años de una institución educativa de la esperanza, 2025.

En tal sentido, conocedores de su apoyo en el que hacer investigativo y en el campo del ejercicio profesional recurrimos a Ud. para que se sirva colaborar como **Juez experto** de la validación del/los Instrumento(s) que se utilizarán en la presente Investigación.

Agradeciéndole anticipadamente la atención que se sirva brindar a la presente, le reitero mis sentimientos de consideración y estima personal.

Atentamente,

Estudiante

Araujo Satalaya Luz Liliana

Estudiante

Gonzalez Asmat Fernanda Isabel



UNIVERSIDAD CATOLICA DE TRUJILLO "BENEDICTO XVI"

TABLA DE VALORACIÓN DEL EXPERTO SOBRE LA PERTINENCIA DEL INSTRUMENTO

INSTRUCCIONES:

Coloque en cada casilla la letra correspondiente al aspecto cualitativo que le parece que cumple cada ítem y alternativa de respuesta, según los criterios que a continuación se detallan.

E= Excelente / B= Bueno / M= Mejorar / X= Eliminar / C= Cambiar

Las categorías a evaluar son: Redacción, contenido, congruencia y pertinencia.

En la casilla de observaciones puede sugerir el cambio o correspondencia.

N° Ítems	Alternativas de Evaluación					Observaciones
	E	B	M	X	C	
01	X					
02	X					
03	X					
04	X					
05	X					
06	X					
07	X					
08	X					
09	X					
10	X					
11	X					
12	X					
13	X					
14	X					
15	X					
16	X					
17	X					
18	X					



UNIVERSIDAD CATOLICA DE TRUJILLO "BENEDICTO XVI"

CONCLUSIÓN DE LA EVALUACIÓN:

	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	EXCELENTE
Congruencia de Ítems				X
Amplitud de contenido				X
Redacción de los Ítems				X
Claridad y precisión				X
Pertinencia				X

Evaluado por:

APELLIDOS Y NOMBRES: Cardoza Díaz Chabeli
COLEGIATURA: 1545994432
DNI: 45994432

Firma

Confiabilidad del instrumento

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	23	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	23	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,951	18

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
P1	51,32	120,664	,808	,946
P2	51,24	123,033	,774	,947
P3	51,80	124,263	,714	,948
P4	51,65	125,705	,594	,950
P5	51,31	119,226	,808	,946
P6	51,85	122,876	,774	,947
P7	51,21	120,814	,785	,946
P8	51,46	122,615	,680	,948
P9	51,18	117,341	,831	,945
P10	51,09	130,507	,312	,955
P11	51,29	120,794	,834	,946
P12	51,86	123,314	,760	,947
P13	51,46	128,897	,447	,952
P14	51,01	124,030	,662	,949
P15	51,84	123,247	,754	,947
P16	50,95	124,513	,686	,948
P17	51,19	125,549	,596	,950
P18	51,94	121,249	,811	,946

Anexo 6: Declaración jurada



DECLARACIÓN JURADA

Las abajo firmantes, autoras del trabajo de investigación titulado: Yoga como estrategia para la regulación de las emociones en niños de 3 años de una Institución Educativa de la Esperanza 2025, egresada del programa de estudios de Educación Inicial de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI, declaramos bajo juramento lo siguiente:

Que, conforme a los lineamientos éticos y metodológicos establecidos por la Universidad, y en cumplimiento de las disposiciones establecidas para la presentación de trabajos de investigación, manifestamos que en el presente estudio no se consigna en el título el nombre específico de la institución, empresa u organización en la que se ha desarrollado el estudio de caso o recojo de información.

Por tal motivo, no resulta necesario adjuntar el modelo de consentimiento/asentimiento informado porque el hacerlo público o el presentarlo con los nombres y datos de los participantes delataría la institución/empresa donde se realizó la investigación. Sin embargo, declaramos que se contó con el consentimiento o asentimiento de todos los participantes, y de esta manera respetamos así el principio de confidencialidad y anonimato de las instituciones o participantes involucrados indirectamente.

Nos comprometemos a mantener la reserva de la información obtenida, utilizándola únicamente con fines académicos y de acuerdo con los principios éticos de la investigación científica establecidos por la UCT.

En constancia de lo declarado, firmamos la presente en la ciudad de Trujillo, a los 01 del mes de Julio del 2025.

Araujo Satalaya Luz Liliana
DNI N.º 72199055

Firma: 

Gonzalez Asmat Fernanda Isabel
DNI N.º 74762711

Firma: 

Anexo 7: Reporte de Turnitin

Fernanda Gonzalez

INFORME DE TESIS YOGA ARAUJO Y GONZALEZ -final

 ENTREGA TESIS

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trrcoid=3117-564678852

Fecha de entrega

6 mar 2026, 20:49 GMT-5

Fecha de descarga

9 mar 2026, 15:43 GMT-5

Nombre del archivo

INFORME DE TESIS YOGA ARAUJO Y GONZALEZ -final.docx

Tamaño del archivo

3.3 MB

91 páginas

21.472 palabras

122.093 caracteres



Página 1 de 99 - Portada

Identificador de la entrega trrcoid=3117-564678852



Página 2 de 99 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trrcoid=3117-564678852

17% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para el documento.

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 13%  Fuentes de Internet
- 7%  Publicaciones
- 15%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Anexo 8: Reporte de escritura de inteligencia artificial

Fernanda Gonzalez

INFORME DE TESIS YOGA ARAUJO Y GONZALEZ -final

ENTREGA TESIS

Detalles del documento

Identificador de la entrega
trnoid:3117:564678852

Fecha de entrega
6 mar 2026, 20:49 GMT-5

Fecha de descarga
9 mar 2026, 15:44 GMT-5

Nombre del archivo
INFORME DE TESIS YOGA ARAUJO Y GONZALEZ -final.docx

Tamaño del archivo
3.3 MB

91 páginas

21.472 palabras

122.093 caracteres



Página 1 de 93 - Portada

Identificador de la entrega trnoid:3117:564678852



Página 2 de 93 - Descripción general de la escritura con IA

Identificador de la entrega trnoid:3117:564678852

*% detectado como IA

La detección de IA incluye la posibilidad de que haya falsos positivos. Aunque cierto texto en esta entrega se generó probablemente con IA, los puntajes inferiores al umbral del 20 % no aparecen porque tienen una mayor probabilidad de falsos positivos.

Precaución: Se necesita revisión.

Es esencial comprender los límites de la detección de IA antes de tomar decisiones acerca del trabajo del estudiante. Te alentamos a obtener más información acerca de las funciones de detección de IA de Turnitin antes de usar la herramienta.

Aviso legal

Nuestra evaluación de escritura con IA está diseñada para ayudar a los académicos a identificar texto que podrían haberse preparado mediante una herramienta de IA generativa. Es posible que nuestra evaluación de escritura con IA no siempre sea precisa (existe la posibilidad de que identifique erróneamente redacciones probablemente generadas por humanos como generadas por IA, y redacciones probablemente generadas por IA como generadas por humanos), por lo que no debe usarse como único fundamento para aplicar sanciones a un estudiante. Para determinar si es un caso de deshonestidad académica, se necesita de un escrutinio mayor y el juicio humano, junto con la aplicación de las políticas académicas específicas de la organización.

Preguntas frecuentes

¿Cómo debería interpretar los falsos positivos y el porcentaje de escritura con IA de Turnitin?

El porcentaje que se muestra en el reporte de escritura con IA es la cantidad del texto calificado en la entrega que el modelo de detección de escritura con IA de Turnitin determina se generó probablemente con IA desde un modelo de lenguaje de gran tamaño.

Los falsos positivos (que marcan incorrectamente alertas de texto escrito por humanos como generado con IA) son una posibilidad en los modelos de IA.

Los puntajes de detección de IA inferiores al 20 %, que no aparecen en reportes nuevos, tienen una mayor probabilidad de ser falsos positivos. Para reducir la probabilidad de malinterpretación, no se atribuye ningún puntaje o resaltado y se indican con un asterisco en el reporte (*%).

El porcentaje de escritura con IA no debe ser el único fundamento para determinar si ha ocurrido una mala conducta. El revisor/instructor debería usar el porcentaje como un medio para iniciar una conversación formativa con sus estudiantes o usarlo para examinar el ejercicio entregado según las políticas de la escuela.

¿Qué significa "texto calificado"?

Nuestro modelo sólo procesa texto calificado en la forma de escritura de formato largo. La escritura de formato largo se refiere a los enunciados individuales en párrafos que constituyen una parte más grande del trabajo escrito, como un ensayo, una disertación, un artículo, etc. El texto calificado que se ha determinado que se generó probablemente con IA se resaltará en color cian en la entrega.

El texto no calificado, como viñetas, bibliografías comentadas, etc., no se procesará y puede crear disparidad entre los puntos destacados de la entrega y el porcentaje mostrado.

