

Estrategias lúdico-pedagógicas basadas en el yoga y el juego estructurado para el fortalecimiento de la autorregulación en la primera infancia

Jonathan Stiven Gonzalez Conde

Doris Cruz Delgadillo

Asesor

Liliana Mileta Andrade

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias de la Educación ECEDU

Licenciatura En Lenguas Extranjeras con Énfasis en inglés

2026

Resumen

Este documento presenta los resultados de un proceso de investigación formativa desarrollado como opción de grado, el cual permitió reflexionar sobre la práctica pedagógica en educación inicial. El estudio se llevó a cabo en el Jardín Infantil Rueda de Colores, ubicado en la ciudad de Bogotá, con niños y niñas de 4 a 5 años del grupo Jardín. El objetivo general fue fortalecer la autorregulación mediante la implementación de estrategias lúdico-pedagógicas basadas en el yoga y el juego estructurado, a partir de un enfoque cualitativo con alcance de investigación-acción. Durante el proceso se puso en juego la implementación de estas estrategias, reconociendo sus efectos en el desarrollo de la autorregulación emocional y comportamental. Como resultado principal, se evidenció que la incorporación de actividades estructuradas, corporales y lúdicas favorece el control de impulsos, la expresión emocional y la convivencia en el aula.

Palabras clave: autorregulación, infancia, juego, yoga, convivencia

Abstract

This document presents the results of a formative research process developed as a graduation requirement, which allowed reflection on pedagogical practice in early childhood education. The study was carried out at Jardín Infantil Rueda de Colores, located in Bogotá, with children aged 4 to 5 years from the kindergarten group. The general objective was to strengthen self-regulation through the implementation of play-based pedagogical strategies focused on yoga and structured play, using a qualitative approach with an action research scope. Throughout the process, these strategies were applied, recognizing their effects on emotional and behavioral self-regulation. The main finding shows that structured, playful, and body-based activities contribute to improving impulse control, emotional expression, and classroom coexistence.

Keywords: self-regulation, childhood, play, yoga, coexistence

Tabla de Contenido

Introducción	7
Caracterización	9
Planteamiento del Problema	11
Pregunta de Investigación	13
Objetivos	14
Objetivo General	14
Objetivos Específicos.....	14
Marcos de Referencia	15
Referentes Conceptuales	15
Referentes Teóricos	17
Referentes Técnicos	21
Referentes Legales	21
Referentes Éticos	22
Herramientas y Métodos	24
Enfoque y Tipo de Estudio	24
Unidad de Análisis	24
Técnicas para la Recolección de Datos.....	25
Categorías para el Análisis de Datos	26
Resultados	27
Acercamiento de la Población a la Variable	27
Experimentación	28
Identificación de Variaciones	29

Análisis y Discusión	31
Conclusiones y Recomendaciones	34
Referencias Bibliográficas	36
Apéndices.....	40

Lista de Apéndices

Apéndice A <i>Muestras de Investigación</i>	40
--	----

Introducción

La autorregulación en la primera infancia es un aspecto clave dentro de los procesos educativos, ya que influye en la forma en que los niños y las niñas manejan sus emociones, se relacionan con otros y participan en las actividades del aula. En los espacios de educación inicial, fortalecer estas habilidades no solo ayuda a mejorar la convivencia, sino que también favorece su desarrollo integral. En este sentido, el uso de estrategias como el juego estructurado y el yoga infantil resulta pertinente, ya que ofrecen formas prácticas y cercanas para acompañar a los niños en este proceso de aprendizaje.

En el grupo Jardín del Jardín Infantil Rueda de Colores se identificaron algunas dificultades relacionadas con la autorregulación, como comportamientos impulsivos, poca tolerancia a la frustración y problemas para seguir normas o esperar turnos. Aunque los niños han logrado adaptarse a ciertas rutinas, estas situaciones siguen afectando el desarrollo de las actividades y la convivencia en el aula. Diversos estudios han señalado que estas habilidades no se desarrollan de manera espontánea, sino que requieren acompañamiento y estrategias pedagógicas claras. Por esta razón, surge la necesidad de implementar propuestas que permitan fortalecer la autorregulación desde edades tempranas.

A partir de esta situación, la presente investigación tuvo como propósito fortalecer la autorregulación en niños y niñas de 4 a 5 años mediante la implementación de estrategias lúdico-pedagógicas basadas en el yoga y el juego estructurado. Para ello, se trabajó desde un enfoque cualitativo con un diseño de investigación-acción, que permitió observar lo que ocurría en el aula, aplicar las estrategias y reflexionar sobre los cambios generados. La información se recolectó a través de la observación directa, el diario de campo, registros audiovisuales y algunas

conversaciones con los participantes, organizando el proceso en tres momentos: exploración inicial, desarrollo de las actividades y revisión de los cambios.

Como resultado principal, se encontró que el uso constante de estas estrategias favoreció avances en el control de impulsos, la expresión de emociones y la forma de relacionarse entre los niños. Estos cambios evidencian la importancia de incorporar este tipo de actividades dentro de la práctica pedagógica en educación inicial. Por ello, se invita a revisar el documento completo, en el que se describe de manera detallada el proceso desarrollado, las estrategias aplicadas y los resultados obtenidos.

Caracterización

El centro educativo Jardín Infantil Rueda de Colores está ubicado en la localidad séptima de Bosa, en Bogotá, Cundinamarca, en la carrera 80 N Bis # 70-10 sur. Esta institución pública adscrita a la Secretaría Distrital de Integración Social ofrece sus servicios de atención integral a la primera infancia en jornada continua de 7:00 am a 4:00 pm, y cuenta con tres pisos, siete salones y una biblioteca.

Nuestra unidad de análisis o público participante en la investigación corresponde al nivel o grupo categorizado Jardín, conformado por 10 niños y 5 niñas de edades de 4 y 5 años, pertenecientes a familias principalmente conformadas por madre y padre, aunque en algunos casos los cuidadores responsables son abuelos u otros familiares de los niños.

Esta comunidad dispone de acceso a servicios como transporte, internet y atención a salud, gracias a la articulación con la entidad SUBRED sur occidente y otras entidades del territorio donde se encuentra el jardín. En cuanto a las actividades económicas desarrolladas, hay familias que trabajan en la calle de manera informal, amas de casa, también hay empleados de empresas, enfermeras, estilistas y otros que tienen algunas especializaciones como abogado y licenciados, sin embargo, la mayoría de las familias son vulnerables económicamente y socialmente.

Las principales demandas de aprendizaje del grupo seleccionado para el trabajo de investigación (Jardín – 5 años) se relacionan con el fortalecimiento de la autorregulación y el desarrollo socioemocional, acordes con la etapa de desarrollo en la que se encuentran los niños y niñas y con la necesidad de acompañamiento adulto en la consolidación de rutinas, normas y procesos de autonomía propios de esta edad. Por otro lado, el centro educativo presenta desafíos que inciden en estos aprendizajes, como la distancia entre los hábitos esperados para la edad de

los niños y algunas prácticas de cuidado en el hogar, la variabilidad en el acompañamiento familiar de las rutinas y la dinámica propia del enfoque motriz del jardín, que demanda mayor control de impulsos, acuerdos claros y continuidad en las normas dentro y fuera de la institución. De este modo, es importante desarrollar un trabajo progresivo que integre el apoyo de los profesionales junto con la responsabilidad de los padres de familia y familiares, para que las pautas de convivencia, el lenguaje emocional y los deberes y derechos de los niños se construyan de manera coherente en ambos contextos.

Planteamiento del Problema

En el grupo Jardín conformado por 10 niños y 5 niñas del Jardín Infantil Ruedas de Colores se evidencian avances en convivencia, participación y autonomía durante el desarrollo de actividades motrices, lúdicas y de rutina, los cuales se reflejan en conductas como el seguimiento de instrucciones, el desplazamiento ordenado por las escaleras hacia el comedor, el respeto de turnos y la participación grupal. Así mismo, se observan progresos en rutinas cotidianas y el desarrollo de acciones de forma más autónoma, lo cual indica un proceso favorable de adaptación al entorno educativo y a las dinámicas institucionales.

El proceso pedagógico del grupo Jardín se ha orientado mediante rutinas diarias y experiencias pedagógicas con un enfoque constructivista e intercultural, las cuales han favorecido el trabajo colaborativo, la participación y el desarrollo de relaciones más armónicas cuando las consignas son claras, breves y acompañadas de reglas definidas. No obstante, se identifican dificultades persistentes en situaciones que implican tiempos prolongados de actividad, instrucciones verbales extensas o transiciones sin apoyos estructurados, momentos en los que se presentan problemas de concentración e impulsividad, así como la necesidad de cambiar de actividad de manera inmediata, lo que incide en la autorregulación y en las interacciones del grupo.

Desde este punto de vista, aunque existen avances en las rutinas y en la autonomía de los niños y niñas, las dificultades relacionadas con la autorregulación continúan manifestándose, especialmente, en contextos que demandan mayor control de impulsos, organización de turnos y manejo emocional, como ocurre durante diferentes momentos de la jornada pedagógica que requieren mayor estructuración y acompañamiento. A partir de estas observaciones y de la caracterización del grupo, surge la necesidad de explorar estrategias pedagógicas que, al ser

breves, estructuradas y de aplicación cotidiana, puedan contribuir al fortalecimiento de la autorregulación. Desde esta perspectiva, la incorporación de estrategias lúdico-pedagógicas basadas en el yoga infantil y el juego estructurado se considera una posible mediación pedagógica para favorecer este proceso, lo que plantea la pertinencia de analizar cómo estas estrategias pueden incidir en las dinámicas de participación, espera de turnos, expresión emocional y conductas impulsivas del grupo, las cuales conectan con los objetivos educativos del Jardín Infantil Rueda de Colores.

Pregunta de Investigación

¿Cómo fortalecer la autorregulación en los niños y niñas de 4 a 5 años del grupo Jardín del Jardín Infantil Rueda de Colores mediante estrategias lúdico-pedagógicas basadas en el yoga y el juego estructurado durante el primer semestre de 2026?

Objetivos

Objetivo General

Fortalecer la autorregulación en los niños y niñas de 4 a 5 años del grupo Jardín del Jardín Infantil Rueda de Colores mediante estrategias lúdico-pedagógicas basadas en el yoga y el juego estructurado durante el primer semestre de 2026.

Objetivos Específicos

Explorar las estrategias lúdico-pedagógicas implementadas actualmente y su relación con la autorregulación del grupo Jardín del Jardín Infantil Rueda de Colores.

Promover la autorregulación en los niños y niñas de 4 a 5 años del grupo Jardín mediante la experimentación de estrategias lúdico-pedagógicas basadas en el yoga y el juego estructurado.

Analizar los cambios o variaciones en la autorregulación en niños y niñas de 4 a 5 años del grupo Jardín del Jardín Infantil Rueda de Colores tras la implementación de estrategias lúdico-pedagógicas basadas en el yoga y el juego estructurado.

Marcos de Referencia

Referentes Conceptuales

En el presente apartado se establecen los referentes conceptuales que permiten comprender los elementos centrales del problema de estudio, en particular aquellos relacionados con la autorregulación y su desarrollo en contextos educativos. De este modo, se abordan conceptos que orientan la interpretación de las dinámicas observadas en el grupo Jardín del Jardín Infantil Rueda de Colores, en relación con las experiencias pedagógicas propias de la educación inicial.

La autorregulación en la primera infancia se refiere al conjunto de procesos mediante los cuales los niños desarrollan la capacidad de controlar y dirigir su comportamiento, su atención y sus emociones en función de las demandas del entorno. La regulación del comportamiento depende del control que el individuo ejerce sobre las representaciones cognitivas de una situación, lo cual influye en la capacidad de posponer respuestas inmediatas en función de objetivos posteriores (Mischel et al., 1989). Estas habilidades se desarrollan durante los primeros años de vida y permiten al niño inhibir impulsos, manejar respuestas emocionales y orientar su conducta hacia objetivos o normas sociales.

Comprender este proceso implica reconocer el periodo de desarrollo en el que se encuentran los niños y niñas participantes, ya que la autorregulación no se adquiere de manera inmediata, sino que se construye progresivamente en interacción con el entorno. En este sentido, la primera infancia se entiende como una etapa clave caracterizada por la rapidez de los cambios y su incidencia en la evolución posterior del niño. Según Jaramillo (2007), este periodo se extiende desde la gestación hasta aproximadamente los siete años y se caracteriza por el desarrollo progresivo de dimensiones como la motora, cognitiva, comunicativa y socioafectiva,

lo que resalta la importancia de las experiencias tempranas en la configuración del comportamiento y del aprendizaje.

A partir de lo anterior, la autorregulación puede fortalecerse mediante el desarrollo de experiencias pedagógicas que impliquen la participación activa del niño en situaciones que demanden el control de impulsos, la atención y el seguimiento de normas. Por tal motivo, el juego estructurado se establece como una mediación pedagógica pertinente y es fundamentado desde los aportes de Piaget (1999), quien desde su teoría estructuralista reconoce el valor del juego de reglas en la construcción de estructuras cognitivas como la lógica, la coordinación de puntos de vista y la comprensión de normas. Según Saarni (2022, como se citó en Basto, 2025), el juego estructurado, al ser guiado por adultos o educadores y estar enfocado en objetivos específicos, ofrece un entorno controlado donde los niños pueden practicar y mejorar sus interacciones sociales bajo la supervisión de adultos, lo que facilita la enseñanza directa de habilidades como el manejo de conflictos y la empatía.

Adicionalmente, la autorregulación también puede fortalecerse mediante la implementación de yoga infantil, entendido como una práctica que integra posturas físicas, técnicas de respiración y meditación para desarrollar u optimizar habilidades motoras, de coordinación, de equilibrio y de flexibilidad. Según la UNESCO (2016), estas actividades promueven la atención, la calma y la regulación del comportamiento en la primera infancia, al permitir que los niños reconozcan su cuerpo y gestionen sus emociones. De esta manera, el yoga infantil se vincula con el juego estructurado como una estrategia pedagógica que puede contribuir al desarrollo de la autorregulación dentro de este contexto educativo.

Referentes Teóricos

El desarrollo de la autorregulación en la primera infancia ha sido abordado desde diferentes enfoques investigativos que resaltan su relación con los procesos cognitivos y el entorno en el que se desenvuelven los niños y niñas. Según Vygotsky (1934, como se citó en Topçiu & Myftiu, 2015) expone que el desarrollo de los procesos psicológicos se construye mediante la interacción social. Desde esta perspectiva, este proceso se origina mediante la regulación que los adultos ejercen sobre la conducta del niño a través del lenguaje y orientaciones en actividades grupales. Después, los niños recurren al lenguaje oral para organizar y dirigir su comportamiento, en un proceso identificado como habla privada. Con el tiempo, estas formas externas se transforman en maneras propias de organizar pensamientos y conducta. Así, desarrollan progresivamente la autorregulación, lo que permite entender la relevancia del acompañamiento del adulto en estos escenarios educativos de primera infancia.

En el estudio de Caffarena y Rojas (2019), se plantea que la autorregulación se desarrolla como un sistema de control que integra habilidades como la atención, la memoria de trabajo y el control inhibitorio, las cuales avanzan durante los primeros años de vida. Estas habilidades actúan de forma conjunta para favorecer el desempeño en tareas cognitivas, sociales y conductuales. A partir de la propuesta ecológica de Bronfenbrenner (1979), se reconoce que este desarrollo está influenciado por factores del entorno como la interacción con adultos, el contexto familiar y las experiencias educativas. De este modo, la autorregulación se construye a partir de la interacción entre las capacidades cognitivas y las condiciones del contexto, condiciones que permiten situar su desarrollo en relación con las dinámicas de este contexto educativo.

El trabajo sobre la conceptualización y prácticas para el aula de la autorregulación en la primera infancia de Acosta y Padilla (2020) ofrece otro marco para comprender este proceso al

destacar que la autorregulación permite a los niños y niñas organizar emociones, pensamientos y comportamientos según las demandas del entorno. Desde esta perspectiva, ellos fortalecen esta capacidad mediante experiencias que les permiten planear, ajustar acciones y aprender de sus errores. En este estudio se encontró que la implementación de guías pedagógicas de autorregulación emocional, cognitiva y conductual promovió el desarrollo de habilidades necesarias para fomentar la autonomía. Este proceso se consolida progresivamente a través de la práctica y el acompañamiento, evidenciando la importancia de implementar estrategias pedagógicas intencionadas desde edades tempranas.

El modelo de autorregulación y funciones ejecutivas plantea que la preparación escolar depende en gran medida de la capacidad para controlar la atención, las emociones y el comportamiento. En las investigaciones de Blair y Raver (2015), los niños y niñas están preparados para acceder a la escuela cuando pueden seguir instrucciones, concentrarse, regular sus emociones y relacionarse positivamente con sus compañeros. Desde esta perspectiva, se refuerza la necesidad de propiciar ambientes educativos que favorezcan el desarrollo de estas capacidades en la primera infancia.

El juego estructurado es uno de los pilares fundamentales para la promoción de un contexto pedagógico del desarrollo de la autorregulación en la primera infancia. El estudio del rol del juego estructurado en el fortalecimiento de la autorregulación en educación inicial por Córdova et al. (2025) mostró que la incorporación de reglas, turnos y objetivos definidos permitió que los niños ejercieran el control de impulsos, la atención y la memoria de trabajo en situaciones lúdicas. Asimismo, el juego favoreció la autoidentificación y la expresión emocional mediante actividades simbólicas y de roles donde los niños experimentaban y regulaban sus emociones en entornos seguros. De este modo, a través de actividades que incorporan reglas y

metas específicas, se puede fortalecer el control de impulsos y la atención, aspectos clave de las dificultades identificadas en la primera infancia en relación con el problema de estudio.

Por otro lado, Mahecha et al. (2022), en su estudio del juego infantil como una estrategia pedagógica clave en la autorregulación del aprendizaje en la primera infancia, a través de dinámicas como juegos de roles, actividades de competencia y trabajo cooperativo, evidenciaron que estos procesos fortalecen la motivación, la toma de decisiones, la planificación, la autonomía y el pensamiento reflexivo. Asimismo, constataron que la mediación docente orienta la regulación de la conducta y la resolución de problemas en contextos de interacción social. De este modo, el estudio respalda cómo los procesos lúdicos organizados inciden en el desarrollo progresivo de la autorregulación en esta etapa de los niños y niñas.

Mediante otra estructuración del juego en la primera infancia, el estudio de Estrugo y Moreira (2020) destaca que el juego dramático constituye un eje central en el desarrollo de la autorregulación durante la etapa preescolar. Retomando los aportes de Vygotsky (1996), se destaca que este tipo de juego permite a los niños interiorizar normas sociales mediante la asunción de roles y el seguimiento de reglas. Asimismo, evidencian que estas experiencias favorecen procesos como el control inhibitorio, la planificación y la flexibilidad cognitiva. Esto permite comprender cómo la estructuración del juego incide directamente en el desarrollo de capacidades clave implicadas en la autorregulación, factor clave para el desarrollo e implementación de estrategias de la misma en este contexto educativo.

Otra estrategia utilizada para favorecer la autorregulación en este grupo de niños y niñas es el yoga o yoga infantil. Rashedi et al. (2021), destaca que esta práctica integra posturas, respiración y técnicas de atención que favorecen la conciencia corporal y el control emocional en la primera infancia. Asimismo, en esta investigación se evidenciaron mejoras en la regulación de

la conducta y en la disminución de respuestas impulsivas a partir de su implementación en el aula. Esto permite comprender cómo las prácticas corporales y atencionales inciden en el fortalecimiento de habilidades autorregulatorias, especialmente en contextos educativos que requieren estrategias concretas para su desarrollo.

Desde otra perspectiva del uso del yoga en la primera infancia, Román y Sequeira (2017) destacan que este tipo de experiencias promueven el reconocimiento corporal, la gestión emocional y el control de impulsos, especialmente en una etapa caracterizada por la alta plasticidad cerebral. También evidenciaron que la incorporación intencionada de estas estrategias en la rutina educativa permite mejorar las prácticas docentes y generar ambientes más propicios para el desarrollo integral de niños y niñas. Por lo tanto, es importante implementar estrategias concretas y sistemáticas, como el yoga, que desarrollen la autorregulación, especialmente en contextos donde estas habilidades no se desarrollan de forma espontánea.

En el estudio de Reppa (2017), en el cual se implementó un programa de yoga y mindfulness en una intervención de diez semanas, se evidenció que la práctica de yoga contribuyó al fortalecimiento de la autorregulación, especialmente en el control del comportamiento y la inhibición de impulsos. Asimismo, un grupo de niños manifestó mejores cualidades de generosidad y menor tendencia a conductas egocéntricas. De igual manera, se identificó una mejora en la capacidad de demora de la gratificación, considerada un indicador central de la autorregulación. En este sentido, los resultados del estudio aportan evidencia acerca del yoga como una estrategia pedagógica pertinente para promover el autocontrol en la primera infancia, especialmente frente a las dificultades de regulación conductual presentes en el contexto educativo.

Referentes Técnicos

Para este proceso de investigación, es importante destacar en este apartado los lineamientos emitidos por el Ministerio de Salud y Protección Social, el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, la Secretaría Distrital de Integración Social y organismos internacionales como UNICEF. Estos lineamientos destacan prácticas educativas, de cuidado y de alimentación que favorecen la autorregulación.

La Resolución 2350 de 2020 del Ministerio de Salud y Protección Social (2020) adopta el lineamiento técnico para el manejo integral de la desnutrición aguda moderada en los niños y niñas de 0 a 5 años de edad. Asimismo, se reconoce que posteriormente se han planteado ajustes a este lineamiento con el fin de fortalecer los protocolos de atención dirigidos a esta población.

UNICEF (2020) promueve acciones para la prevención de la desnutrición en articulación con el Ministerio de Salud y Protección Social. Estas entidades trabajan de manera conjunta en la protección social, apoyando la implementación de programas enfocados en la promoción de prácticas nutricionales adecuadas desde la primera infancia hasta la adolescencia.

Por último, el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (2018) integra lineamientos para la atención integral a la primera infancia en el marco de la política *De Cero a Siempre*, los cuales orientan la prestación de servicios de educación inicial, cuidado y nutrición. Estos lineamientos tienen el objetivo de brindar condiciones de calidad que promuevan el desarrollo integral de los niños y niñas mediante acciones articuladas entre educación, salud, nutrición y protección.

Referentes Legales

El Jardín Infantil Rueda de Colores implementa la normatividad vigente, que establece que todos los niños, niñas y adolescentes son sujetos de derechos y deben ser protegidos de

manera integral, garantizando su desarrollo pleno. Según la Ley 1098 de 2006, Código de Infancia y Adolescencia, se reconoce el derecho al desarrollo integral en la primera infancia.

En el Decreto 1411 de 2022 el Ministerio de Educación Nacional establece que todos los servicios de educación inicial en el país deben ofrecer atención integral y de calidad, promoviendo el desarrollo de los niños y niñas menores de 6 años.

En la Resolución 1432 de 2024 el Ministerio de Salud y Protección Social permite ampliar la cobertura de atención en salud en respuesta a las necesidades de las familias, garantizando principios de equidad y no discriminación.

La Ley 1581 de 2012 protege los datos personales y garantiza el derecho a conocer, actualizar, corregir y oponerse al uso de la información. En el caso de niños, niñas y adolescentes, el manejo de datos debe respetar siempre su interés superior.

Referentes Éticos

Los referentes éticos clave se centran en el respeto por la individualidad de los niños y niñas, reconociendo que cada menor tiene una forma única de procesar y expresar emociones. En este sentido, no se deben imponer estándares uniformes de control emocional, sino reconocer las diferencias en la manifestación emocional, las cuales pueden estar ligadas a características personales, culturales o del contexto familiar. De igual manera, se debe fortalecer la protección del bienestar emocional, entendiendo que la autorregulación no implica suprimir emociones, sino aprender a gestionarlas de manera saludable.

Los educadores y cuidadores tienen la responsabilidad de modelar comportamientos emocionales adecuados, ya que los niños aprenden por observación. Por ello, es fundamental brindar un entorno seguro y confidencial donde los menores se sientan cómodos al expresar sus

sentimientos. Desde una perspectiva integral, la autorregulación emocional debe abordarse como parte del desarrollo global del niño, vinculada a dimensiones cognitivas, sociales y físicas.

La Convención sobre los Derechos del Niño establece que los niños tienen derecho a la protección y al cuidado necesario para su bienestar emocional y social (UNICEF, 1989). En este marco, se destacan principios como la no discriminación (art. 2), el interés superior del niño (art. 3), el derecho al desarrollo (art. 6) y el respeto por sus opiniones (art. 12), los cuales orientan la creación de condiciones que favorezcan el desarrollo de habilidades para la gestión emocional.

Finalmente, el ejercicio docente se fundamenta en principios éticos que implican promover ambientes de respeto, cuidado y desarrollo integral, así como orientar a los niños en el aprendizaje de la regulación emocional dentro de contextos educativos seguros y formativos.

Herramientas y Métodos

Enfoque y Tipo de Estudio

El presente estudio se orienta desde un enfoque cualitativo, en la medida en que se interesa por comprender las conductas, interacciones y que manifiestan los niños y niñas en su contexto educativo. Este enfoque facilita el análisis de las dinámicas sociales y emocionales a partir de las experiencias de los participantes, permitiendo una interpretación del desarrollo de la autorregulación en la primera infancia.

En cuanto al tipo de estudio, se asume la investigación-acción con un énfasis pedagógico, dado que no se limita a describir la realidad del grupo Jardín, sino que busca incidir en ella mediante la implementación de estrategias lúdico-pedagógicas fundamentadas en el yoga y el juego estructurado. Este tipo de estudio posibilita integrar la observación, la acción y la reflexión dentro del contexto de aula, favoreciendo la transformación de las prácticas pedagógicas y el fortalecimiento de la autorregulación en los niños y niñas.

Adicionalmente, el diseño metodológico incorpora una lógica de tres momentos: un momento inicial de exploración, un momento de implementación de la estrategia y un momento de análisis de los cambios, lo que posibilita reconocer variaciones en las conductas, la interacción y la regulación emocional del grupo.

Unidad de Análisis

La unidad de análisis está conformada por los niños y niñas de 4 a 5 años del grupo Jardín del Jardín Infantil Rueda de Colores de Bogotá.

Técnicas para la Recolección de Datos

Para la recolección de la información se emplearán diversas técnicas cualitativas, seleccionadas en coherencia con los objetivos del estudio y con el enfoque metodológico adoptado.

En relación con el primer objetivo, orientado a explorar las estrategias lúdico-pedagógicas implementadas actualmente y su relación con la autorregulación del grupo Jardín, se utilizarán la observación directa y el diario de campo, complementadas con el desarrollo de una experiencia pedagógica basada en la narración de cuentos. Así mismo, se integrarán evidencias audiovisuales de la actividad, las cuales permitirán identificar formas de participación, expresión emocional, atención y relaciones entre pares, así como las prácticas de acompañamiento docente presentes en el aula.

Para el segundo objetivo, enfocado en promover la autorregulación mediante la experimentación de estrategias basadas en el yoga, se emplearán registros en diarios de campo junto con registros audiovisuales y descripciones sistemáticas durante la implementación de una sesión de yoga infantil. Estas herramientas permitirán observar procesos de calma, concentración, control de impulsos y disposición frente a las indicaciones, así como la respuesta de los niños y niñas ante ejercicios de respiración y relajación.

Finalmente, para el tercer objetivo, orientado a analizar los cambios en la autorregulación, se aplicarán entrevistas de percepción, conversaciones reflexivas y cuestionarios con escala Likert posteriores a la experiencia, junto con el registro en diario de campo durante el desarrollo de la actividad basada en secuencias con palitos de madera y dinámicas de juego estructurado. Estos instrumentos permitirán identificar variaciones en la espera de turnos, el

seguimiento de instrucciones, la interacción entre pares y el control emocional, evidenciando posibles transformaciones en comparación con el momento inicial.

Categorías para el Análisis de Datos

Para la interpretación de la información recolectada, se establecieron categorías de análisis en correspondencia con la pregunta de investigación y los objetivos específicos, las cuales facilitan la organización y comprensión de los datos desde una perspectiva cualitativa.

En este sentido, se establecen como categorías principales: implementación de estrategias lúdico-pedagógicas, interacciones adulto–niño y conductas de autorregulación. La categoría de implementación de estrategias lúdico-pedagógicas permitirá analizar la participación, el interés y la respuesta de los niños frente a las actividades propuestas en cada momento del estudio. Por su parte, la categoría interacciones adulto–niño facilitará la interpretación de la mediación docente, el acompañamiento emocional y las formas de comunicación que inciden en el desarrollo de la autorregulación. Finalmente, la categoría conductas de autorregulación y manifestaciones socioemocionales permitirá identificar aspectos como el control de impulsos, la expresión emocional, la espera de turnos y la interacción entre pares, evidenciando los cambios generados a lo largo del proceso.

Resultados

En este apartado se presentan los hallazgos obtenidos a lo largo del proceso investigativo, organizados en tres momentos en coherencia con los objetivos específicos planteados: el acercamiento inicial de la población a la autorregulación, la fase de experimentación mediante estrategias lúdico-pedagógicas basadas en el yoga y el juego estructurado, y finalmente la identificación de variaciones en las conductas y manifestaciones socioemocionales de los niños y niñas del grupo Jardín.

Acercamiento de la Población a la Variable

En la fase inicial se exploró la manera en que los niños y niñas del grupo Jardín manifestaban conductas asociadas a la autorregulación dentro de las dinámicas cotidianas del aula. A partir de la observación directa, el diario de campo y el desarrollo de una experiencia pedagógica basada en la narración de un cuento, se logró identificar un nivel inicial de desempeño en la autorregulación, caracterizado por avances parciales, pero con dificultades persistentes en el control emocional y conductual.

En relación con la categoría de implementación de estrategias lúdico-pedagógicas, se evidenció que los niños y niñas responden positivamente a actividades que involucran elementos creativos, simbólicos y participativos, como el uso de máscaras y la ambientación del cuento. Durante la actividad, los participantes mostraron interés, curiosidad y disposición para involucrarse; sin embargo, este interés no siempre se mantenía durante toda la experiencia, especialmente en momentos que requerían atención sostenida o escucha prolongada.

En cuanto a la categoría de interacciones adulto–niño, se observó que la mediación docente resulta fundamental para orientar el comportamiento del grupo. Los niños requieren acompañamiento constante para comprender las consignas, regular sus emociones y mantener la

atención. Las indicaciones claras acompañadas de estrategias como la respiración o el conteo, favorecieron la participación y la disminución de conductas impulsivas.

Respecto a la categoría de conductas de autorregulación y manifestaciones socioemocionales, se identificaron diferencias significativas entre los niños. Algunos lograban seguir instrucciones, esperar turnos y expresar emociones de forma más organizada; mientras que otros presentaban dificultades para adaptarse a las dinámicas, manifestando impulsividad, distracción o necesidad de cambiar constantemente de actividad. Del mismo modo, cuando los niños se sentían frustrados, algunos reaccionaban llorando o mostrando enojo, lo que evidencia que los procesos de autorregulación aún se encuentran en una etapa de consolidación.

En este sentido, esta fase permitió establecer una línea base que evidencia la necesidad de implementar estrategias lúdico-pedagógicas orientadas al fortalecimiento de la autorregulación en el grupo Jardín, con el fin de favorecer el control de impulsos, la atención sostenida y la gestión emocional dentro de las dinámicas cotidianas del aula.

Experimentación

Durante la fase de experimentación se implementaron estrategias lúdico-pedagógicas centradas en el yoga infantil, acompañadas de ejercicios de respiración, ambientación musical y estímulos sensoriales, con el propósito de promover la autorregulación en los niños y niñas del grupo Jardín.

En relación con la categoría de implementación de estrategias lúdico-pedagógicas, se evidenció que, en un primer momento, algunos niños presentaban dificultades para permanecer quietos, seguir instrucciones y mantener la concentración durante la actividad, manifestando conductas como interrupciones frecuentes y movimiento constante. No obstante, a medida que avanzaba la sesión de yoga y se integraban elementos como la música y el ambiente sensorial,

los niños comenzaron a mostrar mayor disposición, logrando progresivamente estados de calma y mayor permanencia en la actividad.

En cuanto a la categoría de interacciones adulto–niño, se observó que la mediación docente favoreció el desarrollo de la actividad, especialmente a través de indicaciones claras, acompañamiento constante y el uso de un tono de voz tranquilo. Estas acciones facilitaron que los niños siguieran las instrucciones y participaran de manera más organizada, evidenciando una mejor disposición frente a la actividad.

Respecto a la categoría de conductas de autorregulación y manifestaciones socioemocionales, se identificaron avances significativos tanto durante como después de la experiencia. Por ejemplo, durante la sesión de yoga, varios niños que inicialmente presentaban dificultad para permanecer en calma lograron regular su comportamiento al seguir las indicaciones de respiración y relajación, disminuyendo las interrupciones y mejorando su capacidad de escucha. Asimismo, en actividades posteriores de la jornada se observó que los niños mostraron mayor paciencia y lograban esperar su turno con menor nivel de impulsividad.

Identificación de Variaciones

En la fase final se realizó un análisis comparativo entre las observaciones iniciales y los resultados obtenidos después de la implementación de las estrategias lúdico-pedagógicas, con el fin de identificar las variaciones en la autorregulación y en las manifestaciones socioemocionales del grupo.

En la categoría de implementación de estrategias lúdico-pedagógicas, se evidenció una transformación en la participación de los niños, pasando de una disposición intermitente a una participación más activa y sostenida. Actividades como la construcción de secuencias con palitos

de madera y tapas permitieron fortalecer la atención, la concentración y la permanencia en la tarea, incluso en niños que inicialmente presentaban mayor dificultad.

Respecto a la categoría de interacciones adulto–niño, se observó una disminución progresiva en la dependencia del adulto para regular el comportamiento. Aunque la mediación docente continúa siendo importante, los niños comenzaron a interiorizar pautas como la respiración, la espera de turnos y la expresión verbal de emociones, lo que evidencia un avance hacia una mayor autonomía.

En cuanto a la categoría de conductas de autorregulación y manifestaciones socioemocionales, se identificaron cambios relevantes. En la fase inicial, predominaban conductas como la impulsividad, la frustración inmediata, el llanto y los conflictos por turnos o materiales. En contraste, en la fase final se evidenció una mayor capacidad para esperar, compartir, seguir instrucciones y resolver conflictos de manera más tranquila. Por ejemplo, durante la actividad de secuencias, los niños lograron concentrarse en la tarea, persistir ante la dificultad y aceptar la orientación docente sin reaccionar de forma impulsiva. Asimismo, en situaciones de conflicto, comenzaron a utilizar el lenguaje para expresar sus emociones, reduciendo conductas como empujones o gritos.

En general, los resultados permiten identificar que la implementación de estrategias lúdico-pedagógicas basadas en el yoga y el juego estructurado generó variaciones positivas en la autorregulación de los niños y niñas, reflejadas en el control de impulsos, la atención, la interacción social y la expresión emocional. Aunque se considera pertinente y necesario la implementación de estas estrategias de forma sistemática y coordinada puesto que el grupo de estudiantes aún presenta necesidades relacionadas con la regulación emocional y conductual.

Análisis y Discusión

Los resultados obtenidos en la presente investigación permiten evidenciar el impacto de la implementación de estrategias lúdico-pedagógicas basadas en el yoga y el juego estructurado en el fortalecimiento de la autorregulación en los niños y niñas del grupo Jardín, en coherencia con los objetivos planteados. En términos generales, se identificó un proceso progresivo de cambio en el control de impulsos, la atención y la expresión emocional, así como en la forma en que los niños participan e interactúan dentro del aula. El análisis se desarrolla desde un enfoque cualitativo, centrado en comprender la relación entre la variable trabajada y la autorregulación, entendida como la manera en que los niños gestionan sus emociones, regulan su comportamiento y se relacionan con los demás en el contexto educativo.

En cuanto al acercamiento inicial de la población a la variable, los hallazgos evidencian que los niños y niñas presentaban un nivel inicial de autorregulación, manifestado en conductas como impulsividad, dificultad para esperar turnos, baja tolerancia a la frustración y dificultades para seguir normas. Estos resultados coinciden con lo identificado en la caracterización y en el planteamiento del problema, donde ya se evidenciaban estas necesidades. Sin embargo, fue importante observar que, aunque los niños mostraban interés por participar en las actividades, esta disposición no siempre se mantenía, especialmente en situaciones que requerían mayor concentración o control. Esto permitió reconocer una diferencia entre el interés y la capacidad real de autorregularse, aspecto clave para orientar la intervención pedagógica.

Respecto a la fase de experimentación, se pudo evidenciar que la implementación de las estrategias lúdico-pedagógicas generó cambios positivos en la dinámica del grupo. Actividades como el yoga infantil, los ejercicios de respiración y el juego estructurado favorecieron la participación, la disposición frente a las actividades y el seguimiento de instrucciones. Estos

resultados se relacionan con los planteamientos de Vygotsky (1934), quien resalta la importancia de la mediación del adulto en el aprendizaje, y con Bronfenbrenner (1979), quien reconoce la influencia del entorno en el desarrollo infantil. En este sentido, se confirma que cuando las actividades son claras, organizadas y bien acompañadas, los niños logran ajustar su comportamiento y avanzar en procesos de autorregulación.

En relación con los cambios observados en la autorregulación, se identificaron transformaciones en la manera en que los niños regulan su comportamiento y expresan sus emociones. A partir de los registros en diario de campo y las observaciones realizadas, se evidenció que conductas como la impulsividad, el llanto ante la frustración y la dificultad para esperar turnos fueron disminuyendo progresivamente. En contraste, se observaron avances como el uso de la respiración para tranquilizarse, la espera más organizada de turnos y la expresión verbal de emociones. Por ejemplo, algunos niños que al inicio reaccionaban con enojo o dejaban de participar en la actividad, poco a poco empezaron a expresar lo que sentían y a buscar soluciones hablando con sus compañeros o con la docente. Estos cambios reflejan no solo mejoras en las conductas, sino una transformación en la forma de actuar dentro del grupo.

Al comparar estos hallazgos con estudios previos, se observa una relación con investigaciones que destacan el impacto del juego estructurado y del yoga infantil en el desarrollo de la autorregulación en la primera infancia. Diversos estudios señalan que este tipo de estrategias favorecen el control de impulsos, la atención y la gestión emocional en contextos educativos. Sin embargo, a diferencia de algunas investigaciones que evidencian resultados a largo plazo, en este estudio los cambios se observaron en un periodo corto de tiempo, lo cual puede estar relacionado con la constancia en la implementación de las actividades y las características del grupo.

No obstante, es importante reconocer algunas limitaciones del estudio que pudieron influir en los resultados obtenidos. Entre ellas, se encuentra el tiempo limitado de implementación de las estrategias, lo cual puede haber impedido observar cambios más profundos y sostenidos en el tiempo. Así mismo, el tamaño de la muestra, al ser un solo grupo, limita la posibilidad de generalizar los resultados a otros contextos educativos. De igual manera, factores externos como las dinámicas familiares y las condiciones del entorno pueden influir en los comportamientos de los niños y en la forma en que responden a las estrategias implementadas.

En términos de implicaciones prácticas, los resultados de esta investigación resaltan la importancia de integrar de manera intencionada estrategias lúdico-pedagógicas en el trabajo con la primera infancia. Se evidencia que actividades como el yoga, el juego con reglas y los ejercicios de respiración no solo favorecen la autorregulación, sino que también mejoran la convivencia, la participación y el ambiente en el aula. En este sentido, es importante que estas estrategias se incorporen de manera continua en las prácticas pedagógicas y que exista un trabajo articulado con las familias para fortalecer estos procesos también en el hogar.

Finalmente, el análisis permite concluir que la implementación de estrategias lúdico-pedagógicas contribuyó al fortalecimiento de la autorregulación en los niños y niñas del grupo Jardín. A partir de estos resultados, surgen nuevas preguntas de investigación, como la forma en que estos cambios se mantienen en el tiempo, el impacto que podrían tener estas estrategias en otros niveles educativos y la manera en que las familias pueden participar en estos procesos. De esta forma, se abre la posibilidad de continuar investigando y fortaleciendo prácticas pedagógicas que favorezcan el desarrollo integral en la primera infancia.

Conclusiones y Recomendaciones

Los resultados obtenidos en la presente investigación permiten concluir que la implementación de estrategias lúdico-pedagógicas, como el yoga infantil, los ejercicios de respiración, las rutinas estructuradas y el juego con reglas, favoreció el fortalecimiento de la autorregulación en los niños y niñas del grupo Jardín. En términos generales, se evidenció una disminución en conductas impulsivas, una mayor disposición para participar en las actividades y un mejor manejo de las emociones dentro del aula. Estos hallazgos responden a los objetivos planteados y permiten dar respuesta a la pregunta de investigación, al demostrar que el uso de estrategias pedagógicas intencionadas sí contribuye al desarrollo de la autorregulación en la primera infancia.

En relación con el aspecto ontológico, la investigación permitió evidenciar cambios en la manera en que los niños se comportan, expresan lo que sienten y se relacionan con los demás. A lo largo del proceso, se observaron avances en la capacidad para esperar turnos, controlar reacciones impulsivas y comunicar emociones de forma más clara. Aunque estos cambios no se dieron de manera igual en todos los niños, sí se identificó un progreso general en el grupo, lo que muestra que la autorregulación es un proceso que se construye poco a poco y que requiere acompañamiento constante desde el aula.

En cuanto al impacto de la variable, se puede afirmar que las estrategias lúdico-pedagógicas utilizadas tuvieron una influencia positiva en el grupo. Actividades como el yoga y el juego estructurado facilitaron espacios donde los niños pudieron practicar el control de su comportamiento de manera natural, sin sentirlo como una imposición. Sin embargo, también se evidenció que algunos niños necesitaron mayor acompañamiento y repetición de las actividades

para lograr avances, lo que indica que este tipo de procesos requieren continuidad y adaptación según las características de cada niño.

Los resultados de esta investigación aportan elementos importantes para la comprensión del desarrollo de la autorregulación en la primera infancia, especialmente en contextos educativos similares. Se reafirma lo planteado por autores como Vygotsky (1934) Bronfenbrenner (1979), en cuanto al papel del entorno y la mediación del adulto en el aprendizaje. Además, el estudio aporta desde lo metodológico al evidenciar que es posible fortalecer la autorregulación a través de estrategias sencillas, aplicables en la rutina diaria del aula, sin necesidad de recursos complejos.

Como recomendación, se sugiere continuar implementando este tipo de estrategias de manera constante dentro del aula, integrándolas en la rutina diaria y no como actividades aisladas. También es importante fortalecer el trabajo con las familias, de modo que las prácticas de autorregulación que se desarrollan en el entorno escolar puedan tener continuidad en el hogar. Así mismo, se recomienda adaptar las estrategias según las necesidades de cada grupo y promover espacios donde los niños puedan expresar sus emociones, resolver conflictos y participar activamente en las actividades propuestas.

Finalmente, se recomienda que futuras investigaciones amplíen el tiempo de implementación de las estrategias para observar cambios más profundos y sostenidos. También sería pertinente incluir otros grupos o niveles educativos para comparar resultados y analizar el impacto en diferentes contextos. De igual manera, se podrían explorar nuevas variables, como el trabajo con las familias o el uso de otras estrategias pedagógicas, que permitan comprender de manera más completa el desarrollo de la autorregulación en la primera infancia.

Referencias Bibliográficas

- Acosta Esmeral, R., & Padilla Ospina, A. (2020). *La autorregulación en la primera infancia: Conceptualización y prácticas para el aula* [Tesis de maestría, Universidad del Norte]. <http://hdl.handle.net/10584/10010>
- Blair, C., & Raver, C. C. (2015). *School readiness and self-regulation: A developmental psychobiological approach*. *Annual Review of Psychology*, 66, 711–731. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010814-015221>
- Basto, M. G. (2025). *Impacto del juego estructurado y libre en el desarrollo de habilidades socioemocionales en niños de primera infancia: un enfoque en la resolución de conflictos y la cooperación*. *Revista ECEDU*. <https://doi.org/10.22490/ECEDU.10132>
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press. <https://doi.org/10.4159/9780674028845>
- Córdova-Alvarado, J. J., Giron-Sotomayor, J. C., Bastidas-Andradez, M. J., Imba-Chango, A. L., & Conejo-Muenala, F. G. (2025). *El rol del juego estructurado en el fortalecimiento de la autorregulación emocional en niños de educación inicial*. *Revista Científica Zambos*, 4(3), 122–137. <https://doi.org/10.69484/rcz/v4/n3/136>
- Estrugo, M., & Moreira, K. (2020). *Las relaciones entre juego dramático y autorregulación: Una revisión sistemática*. *Revista de Psicología*, 16(32). <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/10983>
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2018). *Lineamiento técnico para la atención integral a la primera infancia*. https://www.icbf.gov.co/system/files/procesos/lm12.pp_lineamiento_tecnico_de_atencio

[n para el desarrollo integral de la primera infancia infancia adolescencia las familias y comunidades v1.pdf](#)

Jaramillo, L. (2007). *Concepción de infancia*. Zona Próxima: Revista del Instituto de Idiomas de la Universidad del Norte, (8), 108–123. <https://www.redalyc.org/pdf/853/85300809.pdf>

Ley 1098 de 2006. (2006). *Código de Infancia y Adolescencia*. Diario Oficial No. 46.446. <https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/codigoinfancialey1098.pdf>

Ley 1581 de 2012. (2012). *Por la cual se dictan disposiciones generales para la protección de datos personales*. Diario Oficial No. 48.587. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=49981>

Mahecha Escobar, J. C., Mejía Loaiza, E. E., Ramírez Carrascal, Y. K., Viveros Viveros, T., Rodríguez Espinosa, O. C., Murillo Rodríguez, M. L., Prada Cáceres, S. E., & Durán Amaya, J. D. (2022). *El juego como estrategia lúdica pedagógica y la autorregulación del aprendizaje en primera infancia*. En F. Conejo Carrasco (Comp.), *Experiencias aplicadas en autorregulación del aprendizaje: Aspectos metacognitivos para la educación actual* (pp. 101–129). Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO. <https://tinyurl.com/bibl04473>

Ministerio de Educación Nacional de Colombia. (2022). *Decreto 1411 de 2022 por el cual se reglamenta la educación inicial en Colombia*. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=191187>

Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. (2020). *Resolución 2350 de 2020 por la cual se adopta el lineamiento técnico para el manejo integral de la desnutrición aguda moderada en niños y niñas de 0 a 5 años*. Bogotá D.C.: Entidad gubernamental.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SA/lineamien-to-manejo-desnutricion-resolucion-2350.pdf>

Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. (2024). *Resolución 1432 de 2024 por la cual se amplía la cobertura de atención en salud.*

https://www.educacionbogota.edu.co/portal_institucional/sites/default/files/2024-07/resolucion-no1432-de-2024.pdf

Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. L. (1989). *Delay of gratification in children.* *Science*, 244(4907), 933–938. <http://www.jstor.org/stable/1704494>

Piaget, J. (1999). *El estructuralismo* (Colección ¿Qué sé?; reimpresión). Publicaciones Cruz O., S. A. <https://desarmandolacultura.wordpress.com/wp-content/uploads/2018/04/piaget-jean-el-estructuralismo.pdf>

Rashedi, R. N., Rowe, S. E., Thompson, R. A., Solari, E. J., & Schonert-Reichl, K. A. (2021). *A yoga intervention for young children: Self-regulation and emotion regulation.* *Journal of Child and Family Studies*, 30, 2028–2041. <https://doi.org/10.1007/s10826-021-01992-6>

Reppa, G. (2017). *The effects of a yoga and mindfulness techniques program on the prosocial behavior and the emotional regulation of preschool children: A pilot study.* Gavin Publishers. <http://hdl.handle.net/11728/11866>

Rojas-Barahona, C. A., & Caffarena Barcenilla, C. (2019). *La autorregulación en la primera infancia: Avances desde la investigación.* *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 28(2). <https://revecuatneurol.temp.publicknowledgeproject.org/index.php/revecuatneurol/article/view/1768/autorregulacion-primera-infancia-avances-investigacion-self-regu>

Román Olivero, V., & Sequeira Chang, I. (2017). *Estrategias del yoga infantil en la autorregulación de niños y niñas durante la rutina diaria de un jardín infantil de la*

comuna de San Bernardo [Proyecto de aplicación profesional, Universidad Finis Terrae].

<https://hdl.handle.net/20.500.12254/1097>

Topçiu, M., & Myftiu, J. (2015). *Vygotsky theory on social interaction and its influence on the development of pre-school children. European Journal of Social Sciences Education and Research*, 2(3), 103–110.

<https://pdfs.semanticscholar.org/9c23/785180a3f8d561a7f13d0cfd7c44614b176.pdf>

UNESCO. (2016). *El yoga*. <https://ich.unesco.org/es/RL/el-yoga-01163>

UNICEF. (1989). *Convención sobre los Derechos del Niño*. <https://www.unicef.org>

UNICEF. (2020). *La buena nutrición de niñas, niños y adolescentes en Colombia*.

<https://www.unicef.org/colombia/nutricion>

Apéndices

Apéndice A

Muestras de Investigación

https://drive.google.com/drive/folders/1KqZXIF_sBKae_SDzUxzTxLaSp49wgN3o?usp=sharing