

**INSTITUTO PEDAGÓGICO NACIONAL MONTERRICO**

PROGRAMA DE FORMACIÓN INICIAL DOCENTE



**MONTERRICO**  
Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública

ESTRATEGIAS DEL YOGA PARA LA REGULACIÓN EMOCIONAL EN NIÑOS  
EDUCACIÓN INICIAL

**Trabajo de investigación para optar el grado académico de bachiller en  
educación**

ANTIZANA LAZO, Melissa Adelaida

FLORES RODAS, Lourdes Guadalupe

GUTIERREZ SOTO, Nicole

RAUCANA QUISPE, Gabriela Sihomara

REYMUNDO ARTEAGA, Patricia Anayka

ASESORA:

Dra. María Margarita Tejada Romaní

Lima, Diciembre 2020

## Tabla de contenido

<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>2</b>
<b>CAPITULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>3</b>
Delimitación y planteamiento del problema .....	3
Justificación del problema .....	4
Objetivos de la investigación .....	4
<b>CAPITULO II: MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL .....</b>	<b>5</b>
Antecedentes de la investigación .....	5
Bases teóricas .....	7
Emociones .....	7
Definición de emociones .....	7
Tipos de emociones .....	8
Función de las emociones .....	8
Regulación emocional y manejo de los estados de ánimo.....	8
Manejo de la tristeza .....	9
Manejo de la alegría.....	9
Manejo de la enfado.....	9
Yoga .....	10
Definición de Yoga.....	10
Tipos de Yoga.....	10
Beneficios del Yoga .....	11
Yoga como estrategia para la regulación de emociones y el aprendizaje .....	14
<b>CAPITULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>15</b>
Técnica documental .....	16
<b>CONCLUSIONES .....</b>	<b>17</b>
<b>REFERENCIAS .....</b>	<b>18</b>

## INTRODUCCIÓN

En la primera infancia, específicamente en el ciclo II, podemos notar la poca importancia que se le da a las emociones de los niños y solo se centran en la enseñanza de contenidos. Esto a la larga traerá consigo consecuencias debido a que debemos de formar ciudadanos que estén desarrollados integralmente, y no solo personas que sepan resolver problemas matemáticos pero que no sepan cómo resolver sus problemas personales.

El yoga es una técnica que ha existido desde hace muchos años y que desde entonces se puede ver mejoras en las personas que lo practican, debido a que trabaja mente y cuerpo. Esta técnica es muy favorable en los niños y niñas menores de 6 años porque les ayuda a auto reconocerse y así poder regular sus emociones y acciones.

En el presente trabajo de investigación se quiere dar a conocer la importancia del yoga como estrategia para mejorar la regulación emocional en los niños y niñas del nivel inicial. Esta propuesta surgió debido a los problemas que pudimos observar durante todas nuestras prácticas discontinuas pre profesionales, siendo así la motivación para realizar este trabajo.

## **CAPITULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

### **Delimitación y Planteamiento del Problema**

Habiendo realizado nuestras prácticas pre profesionales a lo largo de nuestra carrera, pudimos observar la poca importancia que se da al trabajar las emociones dentro del aula. Se olvida que la regulación emocional ayuda a mejorar la autoconciencia y la confianza de uno mismo, dominar las emociones y los impulsos aumentaran la empatía y la colaboración entre ellos. Asimismo, (María Elena Rojas Ramírez 2019, como se citó en Fredrickson 2001) considera las emociones como tendencias de respuestas, cuyo poder adaptativo va acompañado de ciertas manifestaciones fisiológicas dentro de las cuales destacamos la importancia de las expresiones faciales como facilitadoras en los procesos de interacción, así como fuentes de información acerca de los propios estados emocionales para uno mismo y para el entorno.

Por otro lado, en el libro “Yoga para niños, técnicas, asana y rutinas” (2012) se dice que “Su práctica proporciona recursos para disciplinar la mente, las emociones y el cuerpo con el fin de ponerlas bajo control de uno mismo regulando esta energía interna hacia canales más constructivos” y sabiendo que hay estudios que comprueban que la práctica del yoga “mejora la concentración y atención de los alumnos ya que busca que aporte beneficios a su rendimiento académico, pero sobre todo a su desarrollo personal, trabajando con especial énfasis en los aspectos emocionales.” Bergos, M. 2013).

Por lo mencionado, consideramos que este tema es significativo para la investigación, y es que al igual que los niños aprenden diferentes competencias, también es necesario enseñarles estrategias de regulación emocional, tanto negativas como

positivas ya que nos permite enfrentarnos a la toma de decisiones difíciles, situaciones poco agradables y etapas de cambio.

El grupo investigador se plantea la siguiente pregunta de investigación:

¿De qué manera las estrategias del yoga infantil benefician a la regulación de emociones en los niños y niñas del nivel inicial?

### **Justificación del Problema**

Este presente trabajo de investigación nos permite conocer la autorregulación de emociones a través de estrategias del yoga en niños y niñas del nivel de inicial, además, estamos convencidas de la importancia de este tema ya que la capacidad de identificar, comprender y regular las emociones es fundamental en los procesos de aprendizaje, de los y las educandos y son determinantes para establecer relaciones interpersonales positivas y constructivas con estos, posibilitando una elevación en su rendimiento académico (Cabello, Ruiz & Fernández, 2010). Por ello, es importante utilizar estrategias para la regulación de emociones ya que estas contribuyen a la construcción de aprendizajes; por eso, consideramos oportuno usar estrategias del yoga ya que, como grupo investigador hemos experimentado todos los beneficios de este a través de un taller “Estrategias del Yoga para niños” en la cual pudimos reconocer cómo este ayuda a canalizar diferentes emociones lo cual es beneficioso en esta etapa de los niños y niñas del nivel inicial.

### **Objetivos de la Investigación**

#### ***Objetivo General***

Demostrar si el uso de estrategias del yoga favorece la regulación de emociones.

### ***Objetivos Específicos***

- Recopilar información necesaria y coherente acerca de la regulación emocional.
- Reunir referencias congruentes acerca de las estrategias del yoga en niños del nivel inicial.

## **CAPITULO II: MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL**

### **Antecedentes de la Investigación**

Con referencia a los antecedentes de otras investigaciones que tengan relación con la nuestra “Estrategias del yoga para la Regulación Emocional”, hemos encontrado tres, dos a nivel nacional y otro a nivel internacional. Para poder llegar a ellas, se consultaron las investigaciones de la Biblioteca del Instituto Pedagógico Nacional Monterrico y tesis virtuales de universidades extranjeras.

La primera investigación corresponde a Puente González Sheila (2017 - 2018). Con el Título “Mindfulness y el Yoga. Autorregulación emocional a través del juego en el Aula de Educación Infantil”, sustentada en la Universidad De Les Illes Balears de la Facultad De Educación, para obtener el grado de educación infantil, aplicado en CEIP Blai Bonet de Santanyí - España.

Esta investigación tiene por objetivo la intervención de técnicas de relajación, como el mindfulness y el yoga a través del juego en el aula de Educación Infantil; esta tesis se asimila nuestra investigación, tomando una técnica del yoga, la relajación, para la auto relajación de emociones.

Aportes a nuestra investigación:

- Utilizar técnicas de relajación buscando autorregular emociones
- Involucrar la relajación después del juego
- Importancia de canalizar emociones después de actividad física

La segunda investigación corresponde a Diaz Canaquiri, Luisa Gianina y otros más autores (2019) con el título Aplicación del programa “El arte nos hace sentir” para favorecer el desarrollo de las competencias emocionales, sustentada en la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública, de la facultad de Educación Inicial, para obtener el título de licenciadas en Educación Inicial, aplicado en la Cuna Jardín San Francisco – UGEL 07.

Esta investigación tiene por objetivo identificar, expresar y conocer el porqué de sus emociones y encontrar diferentes estrategias para afrontarla, a través de los lenguajes artísticos: lo gráfico plástico, la dramatización, la danza y la música.

Aportes a nuestra investigación:

- Utilizar diferentes estrategias para el desarrollo de las competencias emocionales
- Busca identificar, reconocer y expresar el porqué de sus emociones y saber afrontarla
- Importancia de poder expresar y comunicar sus ideas y sentimientos con mayor libertad.

La tercera investigación corresponde a Pilar Esquitino Correa (2015) quien propone un proyecto educativo denominado “El yoga como técnica de intervención para el

desarrollo integral en la infancia” sustentada en la Universidad Granada. España de la Facultad De Ciencia de la Educación, para obtener el grado de educación infantil.

Este proyecto educativo busca mostrar la relación que hay entre la educación y el Yoga, del mismo modo busca realizar técnicas del Yoga en un grupo de estudiantes con el objetivo de potenciarlos en su conocimiento personal y con su entorno, siendo esta la base para mejores aprendizajes, dentro de este proyecto se evidenciarán también el cronograma de actividades, sesiones y todos los recursos necesarios para demostrarlo

Por ende, como grupo investigador decidimos realizar una investigación que contribuya en los avances educativos; sobre todo en la aplicación de estrategias de Yoga para que los estudiantes de inicial regulen sus emociones.

## **Bases Teóricas**

### ***Emociones***

#### **Definición de Emoción.**

A través de los años, resulta difícil tener una definición exacta y precisa de lo que es la emoción debido a que no todos aceptan una definición concreta para este término.

Es un proceso psicológico el cual dependerá de efectos y consecuencias sobre algún comportamiento dándonos a entender que será lo que pasa cuando reaccionamos ante diversos estímulos externos o internos

Sin embargo, podemos destacar estas definiciones:

- La emoción es un proceso complejo, multidimensional, en el que están integradas respuestas de tipo neuro-fisiológico, motor y cognitivo. (Vivas, 2007)
- Nuestro bagaje emocional tiene un extraordinario valor de supervivencia y esta importancia se ve confirmada por el hecho de que las emociones han terminado

integrándose en el sistema nervioso en forma de tendencias innatas y automáticas (Goleman, 2001).

- Existe una razón para que seamos emocionales. Nuestras emociones son parte de nuestra inteligencia. Es necesario resolver la división entre emocional y racional, dando un nuevo paso evolutivo cultural. (Greenberg, 2000).

### **Tipos de Emociones.**

Para mencionar los tipos de emociones que existen vamos considerar las mencionadas por Bautista (2019) donde nos cuenta que basándose en David Goleman las emociones primarias o básicas y las emociones secundarias o derivadas.

Donde las primarias serán reconocidas desde una expresión facial, donde no se van a aprender, sino que son innatas como por ejemplo la alegría, tristeza, enojo, miedo, sorpresa y asco y las secundarias son una combinación de las primeras ante diversas situaciones, por ejemplo, amor, culpabilidad, vergüenza, desconcierto, orgullo, envidia y celos

### **Función de las Emociones.**

Pons M. (2009) citado en Gonzales D. (2012) sostiene que las emociones asumen funciones distintas y relevantes en relación con la conducta humana, estas separan lo positivo de lo negativo y se van acondicionando junto con el comportamiento de cada individuo

### **Regulación Emocional y Manejo de los Estados de Ánimo.**

Según Hervás (2011) refiere la regulación emocional como la capacidad del ser humano para la adecuada expresión de las respuestas emocionales mediante la puesta en marcha de estrategias emocionales, cognitivas o conductuales. En esta definición se

puede observar una cierta consciencia sobre la regulación emocional, y en este sentido, (Hervás y Vázquez 2006, como se citó en Compte. A 2013) exponen a la regulación emocional como aquellos procesos por los cuales los individuos de manera voluntaria y consciente influyen sobre sus emociones, así como en el momento y modo en que las experimentan y las expresan.

**Manejo de la Tristeza.** Para Cabello (2011) “la emoción de la tristeza surge de la experiencia de la pérdida de algo o alguien con quien hemos establecido un vínculo afectivo”. Por ello, en esos casos, los niños y niñas deben ser motivados por su docente para que puedan sentirse en un ambiente cálido y seguro, en donde no tengan miedo de expresar su sentir sin ser juzgados. Algunas estrategias son: comentar como se siente mediante el dibujo o baile o realizar una lista de emociones negativas y como estas las puede cambiar a emociones positivas.

**Manejo de la Alegría.** “Un niño debería estar el mayor tiempo de del día alegre” (García, 2010) Al ser una emoción que se contagia, la docente debe ser la principal fuente de dicha emoción en el aula. Es muy importante proporcionar a los niños y niñas un espacio donde puedan expresar libremente su alegría y dejar volar su imaginación ya que ellos aprenden cuando disfrutan lo que hacen, por eso son eficaces los juegos, las representaciones o cualquier actividad que los motiva.

**Manejo del Enfado.** Ante la expresión del enfado lo que se puede hacer es tranquilizarse y dejar lo que se estaba haciendo para evitar reacciones que los niños pueden aprender ya que imitan las conductas que observan. (Peralbo, 2011)

## ***El Yoga***

### **Definición del Yoga.**

La palabra Yoga aparece escrita por primera vez en la colección de escrituras, “Vedas” con fecha de hace unos 2.500 años antes de Cristo.

Según Belling (2002, p.13), esta se deriva del sánscrito: “un antiguo lenguaje indoeuropeo, los primeros hindúes lo utilizaban para registrar sus escrituras, así como para los textos científicos y filosóficos”, que significa “unir” o “armonizar” esta unión enlaza cuerpo y mente, así como también se incluye el alma” Ponce (2002).

Bendriss (2015) defiende que el yoga es una metodología o conjunto de técnicas de desarrollo interior, cuyo objetivo es lograr la plena realización del ser humano y a través de esta metodología los niños aprenden a gestionar sus emociones, a mejorar su concentración, a liberarse de conflictos y de complejos, a incrementar sus actitudes positivas, a incrementar la interacción con los demás, a estimular su creatividad y a adquirir saludables hábitos corporales.

Además, acercando la relación a nuestra investigación, como concepto sobre el Yoga, según el libro “Yoga para niños, técnicas, asanas y rutinas” (2012) lo define como aquella especialidad psicofísica surgida en la India, cuyo objetivo es la armonía interior y así enriquecer la vida de los participantes.

### **Tipos de Yoga.**

Existen diferentes tipos de Yoga. En el artículo “El cuento motor y el Yoga en la enseñanza primaria. Posibilidad de una experiencia interdisciplinar desde la Ed. Física”, Sainz i Vitores (s/a) menciona cuatro grupos principales de yoga y cada uno de estos trabaja un factor específico:

- El bhakti Yoga: sendero del amor y la devoción.
- El karma Yoga: la senda de la acción, del trabajo y la acción desinteresada.
- El Raja Yoga: sendero de la conquista de la naturaleza interior.
- Gñana Yoga: sendero de la búsqueda intelectual y el discernimiento.

Según Shadid y Cabezas (2014), en el artículo “Los términos sanscritos del Yoga: una travesía milenaria”, mencionan que los términos más utilizados en el yoga y que son necesarios que nosotras los sepamos, son los siguientes:

- Asanas: Las diferentes posturas que se incluyen en esta práctica.
- Pranayamas: Control de la respiración y energía vital.
- Mantras: Las palabras para liberar la mente del flujo constante de pensamientos, (el sonido OM).

### **Beneficios de Yoga.**

Partiendo con que el yoga aporta una expansión en todos los campos de la existencia humana, es donde entendemos que su práctica garantiza un cuerpo firme, una mente estable y un espíritu benevolente.

Carolina Burquez, educadora de preescolar de la Universidad Católica e instructora del centro Yoga Mukti, incorporó el yoga en el jardín infantil donde trabajaba, motivada por los beneficios que la disciplina le había reportado en su vida personal. Según Burquez C. (2006) "Con sólo tres años de edad los niños pueden concentrarse en su respiración, tratando de escuchar su ritmo cardiaco, y empezar a ejercitar posturas". Asimismo, expresa que estas estrategias son trabajadas seguidamente con

los niños y niñas del ciclo II por lo que su periodo de concentración es mínimo y esta estrategia favorece a prolongar el tiempo de atención y concentración de los estudiantes. "No interesa que hagan las posturas perfectas, sino que se conecten con su cuerpo y se motiven para seguir avanzando. A partir de los ocho años se trata de que mantengan las posturas por más tiempo y las perfeccionen" Burques (2006).

Por otro lado, Fontova M. (2014), profesora de Yoga para niños, expresa lo siguiente: "Si le dices a un niño que tiene que relajarse o tranquilizarse muchas veces no es fácil para él porque no sabe exactamente qué es lo que le estas pidiendo. En las clases de Yoga lo experimentan, tienen momentos de relajación, se tranquilizan, paran por unos momentos, y después, cuando quieren tranquilizarse en la vida diaria, saben que emociones tienen que buscar y que hacer para lograrlo". El yoga como disciplina física y mental va a contribuir en el estudiante a hacer frente al estrés, le proporcionará herramientas para resolver situaciones conflictivas y mejorará su concentración (Paz, 2012).

A partir de los 4 años los niños se encuentran preparados para practicar yoga. Debido que a esta edad ya han logrado un mayor control sobre su cuerpo, lo cual les permite asumir determinadas posturas y realizar los movimientos del yoga. Además, son capaces de comprender qué se espera de ellos y pueden disfrutar de esta práctica. Los niños suelen ser muy flexibles, pero es importante que practiquen ejercicios que les permitan mantener la flexibilidad. En ese caso, el yoga es una actividad ideal, sobre todo a edades tempranas. Además, esta actividad también fomenta la coordinación y el equilibrio, así como el sentido del ritmo y la fuerza muscular. El yoga los ayuda a alinear su postura, sacar los hombros hacia atrás, abrir el pecho y elongar la columna.

Burques C. (2006) afirma que en el yoga infantil "No se trata de ser más o menos flexible, sino de que conozcan su cuerpo, lo controlen, y sean capaces de desarrollar lo que les falta", El yoga es un excelente ejercicio, por lo que, si se practica desde pequeños, se aprenderá a seguir un estilo de vida más activo que ayude a mantener a raya el sobrepeso y la obesidad. Además, al enseñarles a calmar la mente, el yoga también contribuye a evitar el problema de la ingesta emocional.

El yoga infantil no es el mismo que se practica en las clases para adultos. Las clases de yoga para niños son más divertidas ya que las diferentes posturas se convierten en un juego. También se puede recurrir a viajes imaginarios e incluso a canciones.

A diferencia de otros deportes, el yoga brinda un espacio en el que los niños pueden relacionarse de forma no competitiva. Los pequeños pueden aprender a trabajar en equipo y respetar a sus pares, sin necesidad de competir entre sí. Además, estos ejercicios estimulan la armonía interior, que constituye la base para que en un futuro los niños puedan construir una vida más equilibrada. El yoga no solo es beneficioso a nivel físico sino también mental. De hecho, es una práctica excelente para los niños más tímidos y vergonzosos, ya que les ayudará a perder el miedo a relacionarse. Estos ejercicios fomentan la confianza en sus capacidades y eleva su autoestima.

Los ejercicios de yoga son muy eficaces para estimular el autocontrol y lograr que el niño desarrolle sus propias estrategias para gestionar sus emociones. De hecho, el yoga les ayudará a lidiar con la frustración y la ira, enseñándoles a ser pacientes y canalizar mejor las emociones negativas. El yoga favorece el conocimiento del cuerpo y del estado mental. Estos ejercicios les permiten a los niños aprender más sobre sus

emociones y pensamientos, a la vez que les enseña que los límites físicos pueden ser superados. De hecho, el yoga es un excelente ejercicio para los niños que tienen ciertos tipos de problemas motores.

### **El Yoga Como Estrategia Para la Regulación de Emociones y del Aprendizaje.**

El objetivo de esta iniciativa es “mejorar la concentración y atención de los alumnos. Se busca que aporte beneficios a su rendimiento académico, pero sobre todo a su desarrollo personal, trabajando con especial énfasis en los aspectos emocionales.” (Bergos, M. 2013).

Los estudiantes en los primeros años de vida muestran una gran inteligencia y vitalidad, esta combinación permite una óptima capacidad para aprender (Morelli, 2010) Enlazándolo con la práctica del yoga al descansar su mente con estas técnicas podrán interiorizar mejor lo aprendido.

Consideramos que dicha actividad tiene estrecha relación con el currículo de Educación Infantil; ya que promueve la psicomotricidad, el cuerpo, el movimiento y el juego, para la promoción de la salud en la escuela; objetivo que consideramos prioritario dentro de la educación.” (Fernández, JC. 2011).

Rudolf Steiner, el inspirador de la pedagogía Waldorf, incorporó en su proyecto educativo la importancia de la herramienta corporal y emocional, es entonces donde consideramos junto con la información brindada, que el yoga puede introducirse de a poco:

- En las clases de psicomotricidad se incluirían posturas de yoga, las cuales tendrán como principal función enseñar a los niños a controlar su respiración y controlar sus emociones, estas claramente serán un proceso

Bosh mostró el importante valor formativo del cuento infantil y la posibilidad de que se usara como un instrumento que fomenta creatividad, desarrolla afectividad y hasta pueda crear hábitos (Correa Diaz, M. 2009)

- La inclusión de relatos adaptados para niños como los cuentos la lechuza y la mariposa y el secreto de la felicidad (Estos cuentos irán innovando con el aumento de posturas dentro de estos relatos)

Montoya (2010) menciona que los recursos audiovisuales permiten un mejor entendimiento y el no usarlo perjudicaría en la adquisición de experiencias e influiría negativamente en el ámbito emocional (Lizano, M. 2015)

- Es por esto que se incluirá también diversos videos como los presentados en los canales de YouTube de Brenda Merino YOGA, Smile and learn, Los amigos de Edi y Yogic ya que estos son bastantes lúdicos y el contenido es fácil de entender

### **CAPITULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **Técnica Documental**

La investigación documental es una técnica de la investigación cualitativa la cual analiza las características y cualidades de un fenómeno social a través de textos escritos, documentos impresos, electrónicos o gráficos. El diseño de una investigación cualitativa se caracteriza por ser flexible, interactivo, dialéctico y reflexivo. Un trabajo científico

cualitativo “cuida las formas de acercarse a la realidad; es capaz de distinguir estas formas de acercamiento y de explicarlas; obtiene información y la expone de manera sistematizada, clara, coherente y argumentada, entonces se habla de un trabajo de mayor complejidad y que posee, por sus rasgos, carácter científico” (Guerrero & Guerrero, 2014, p. 48).

Asimismo, (Alfonso 1995, como se citó en Rizo. J 2015), expone que la investigación documental es un procedimiento científico, un proceso sistemático de indagación, recolección, organización, análisis e interpretación de información o datos en torno a un determinado tema. Al igual que otros tipos de investigación, éste es conducente a la construcción de conocimientos. consideramos que esta técnica es la más propicia para el presente trabajo de investigación ya que selecciona y compila información a través de diversos textos escritos ya sean físicos o virtuales con la finalidad de interpretar la realidad mediante el recojo de información para el estudio de características de un fenómeno o hecho y este pueda analizarse, contrastarse o informarse.

Por tal motivo esta investigación, se acomoda a ser de tipo informativo ya que nos permite describir el objeto de estudio detalladamente, ordenando y seleccionando los datos obtenidos delimitando nuestro tema principal el cual busca sensibilizar y dar a conocer el impacto del yoga en la regulación emocional en la primera infancia.

## CONCLUSIONES

A partir de la información encontrada sobre el Yoga Infantil, rescatamos que esta estrategia beneficia la conciencia corporal, contribuye a la autorregulación de emociones en diferentes espacios y situaciones, aporta al autoconocimiento y auto- concepto del estudiante y sus pares; y ayuda a la concentración y a la creación de hábitos saludables.

Además, los datos obtenidos sobre emociones hacen mención que estas son innatas y fundamentales en el desarrollo del niño y niña, se ha comprobado que no hay aprendizaje sin emoción ya que los niños se mueven a partir de lo que sienten y con una buena guía que utilice estrategias pertinentes podrán regular sus emociones.

Finalmente, como grupo investigador hemos llegado a la conclusión que a través de la compilación de información el yoga afecta positivamente en la regulación de emociones de los niños y niñas, esto se puede observar debido a los diversos beneficios en los que aporta; el yoga busca canalizar emociones y pensamientos negativos a través de los asanas, pranayamas y mantras pues estas ayudan a liberar su mente y cuerpo convirtiéndolos en emociones positivas. El yoga al ser una técnica espiritual, permite que quien lo practique conecte con su interior, hace que el niño se llegue a conocer para que así pueda desarrollar y fortalecer sus habilidades sociales.

## REFERENCIAS

- Alcalá, C. (2014). Aportaciones del Yoga: Como mejora de os factores de aprendizaje
- Bautista, M (2019) TEA y las emociones ¿Cómo trabajarlas en primaria?
- Bendriss, Y. (2015). Yoga en familia. Guía práctica para padres y educadores. España: Arcopress.
- Burquez C. (2006) Los beneficios del Yoga infantil. Emol.
- Cabello, R., Ruiz, D., Fernández, P. (2010). Docentes emocionalmente inteligentes. Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado.
- Cabero, J. M. (2011). Tristeza. Educación emocional: propuesta para educadores y familias.
- Compte, A. (2013). Regulación emocional: concepto, estrategias y aplicaciones en la relación de ayuda.
- Correa, M. (2009). El cuento, la lectura y la convivencia como valor fundamental en la educación inicial. Educere Revista Venezolana de Educación Infantil vol. 13
- Fernández, E. y Jiménez, M. (2013) Psicología de la emoción
- Fontova (2014) Yoga para niños, jugando al equilibrio. La Vanguardia, p. 4.
- García, C. (2010). Ser padres y madres ¿Dónde está el manual de instrucciones?
- Goleman, D. (2010). Emotional Intelligence: Issues in Paradigm Building (Digital edition)
- Gómez, L. (2010) Un espacio para la investigación documental en Revista Vanguardia
- González, D. (2012). Emociones, responsabilidad y derecho.
- Greenberg, L. (2000). Emociones: una guía interna.
- Guerrero, G., & Guerrero, M. (2014). Metodología de la investigación. México, D.F.: Grupo Editorial Patria.

Montoya R. (2010). La incorporación de los medios audiovisuales en la enseñanza. Universidad de Salamanca.

Morelli (2010) 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.

Psicológica Clínica Teórica y Práctica, ISSN-e 2216-0701, Vol. 1, Nº. 2, 2010 (Ejemplar dedicado a: Ampliando Perspectivas y Reforzando Vínculos), págs. 226-233

Paz, R. (2012). Yoga para niños, técnicas, asanas y rutinas. Perú: Ediciones Mirbet.

Peralbo, A. (2011). Educar sin ira. Madrid: La esfera de los libros.

Rizo, J. (2015). Técnicas de investigación documental. Universidad Nacional Autónoma De Nicaragua, Managua Facultad Regional Multidisciplinaria De Matagalpa Unan – Farem – Matagalpa

Rojas. M (2019) Cómo desarrollar la inteligencia emocional en niños del nivel inicial

Vela. D, (2013). Educación emocional: alegría, ira y autocontrol a los 5 años de educación infantil.

Vivas, M., Gallego D. y Gonzáles B. (2007). Educar las emociones 2da edición.