



Psicomotricidad y yoga una propuesta lúdica para fortalecer la coordinación y el equilibrio en la primera infancia

Psychomotor skills and yoga: a fun way to strengthen coordination and balance in early childhood

Habilidades psicomotoras e ioga: uma maneira divertida de fortalecer a coordenação e o equilíbrio na primeira infância

Elcy Viviana Collaguazo-Vega ^I

elcy.collaguazo@unl.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0003-0589-9150>

Bethy Carolina Jiménez-Herrera ^{II}

bethycarolinaj@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0001-4914-5089>

Correspondencia: elcy.collaguazo@unl.edu.ec

Ciencias de la Salud
Artículo de Investigación

*** Recibido:** 04 agosto de 2025 ***Aceptado:** 22 de septiembre de 2025 *** Publicado:** 16 de octubre de 2025

I. Investigador Independiente, Ecuador.

II. Investigador Independiente, Ecuador.

Resumen

La psicomotricidad constituye una disciplina orientada al estudio de la relación entre la mente y el cuerpo, cuya interacción resulta fundamental para la formación integral de los niños, ya que favorece el dominio del movimiento, la construcción de relaciones sociales, el fortalecimiento de la autoestima y la adquisición de habilidades necesarias para desenvolverse en su entorno, siendo esencial su desarrollo en las primeras etapas de vida. El presente estudio tuvo como objetivo determinar cómo el yoga infantil contribuye al fortalecimiento de la psicomotricidad en niños de 3 a 4 años de la Escuela de Educación Básica Filomena Mora de Carrión de la ciudad de Loja, durante el periodo 2024-2025. La investigación adoptó un enfoque mixto, con un diseño cuasi experimental y el empleo de los métodos inductivo-deductivo y analítico-sintético. La muestra estuvo conformada por veinte niños de educación inicial, a quienes se aplicó la Escala de Evaluación de la Psicomotricidad en Preescolar (EPP). Los resultados del pretest evidenciaron que el 80% se encontraba en niveles bajos de desarrollo psicomotor, por lo que se diseñó e implementó una guía de actividades basadas en yoga infantil. Posteriormente, en el posttest se observó una reducción al 53% en dichos niveles, reflejando mejoras significativas. En conclusión, el yoga infantil demostró ser una estrategia efectiva para potenciar las habilidades psicomotrices, ya que, mediante posturas, ejercicios de respiración y relajación se favoreció la coordinación, el equilibrio, la locomoción, la lateralidad, el control postural, el esquema corporal y el desarrollo cognitivo, emocional y social, además de propiciar una conexión interna más profunda y una mayor conciencia de sí mismos y del entorno.

Palabras clave: Psicomotricidad; yoga infantil; inicial; posturas; desarrollo integral.

Abstract

Psychomotricity is a discipline oriented toward the study of the relationship between mind and body, whose interaction is fundamental for the comprehensive development of children, as it promotes mastery of movement, the construction of social relationships, the strengthening of self-esteem, and the acquisition of skills necessary to function in their environment. Its development is essential in the early stages of life. The present study aimed to determine how children's yoga contributes to strengthening psychomotor skills in children aged 3 and 4 at the Filomena Mora de Carrión Elementary School in the city of Loja, during the 2024-2025 period. The research adopted

a mixed approach, with a quasi-experimental design and the use of inductive-deductive and analytical-synthetic methods. The sample consisted of twenty early childhood education children, who were administered the Preschool Psychomotricity Assessment Scale (EPP). The pretest results showed that 80% of the children were at low levels of psychomotor development, so a guide of activities based on children's yoga was designed and implemented. Subsequently, the post-test showed a 53% reduction in these levels, reflecting significant improvements. In conclusion, children's yoga proved to be an effective strategy for enhancing psychomotor skills, as postures, breathing, and relaxation exercises promoted coordination, balance, locomotion, laterality, postural control, body schema, and cognitive, emotional, and social development. It also fostered a deeper internal connection and greater awareness of self and the environment.

Keywords: Psychomotor skills; children's yoga; initial; postures; holistic development.

Resumo

A psicomotricidade é uma disciplina voltada para o estudo da relação entre mente e corpo, cuja interação é fundamental para o desenvolvimento integral das crianças, pois promove o domínio do movimento, a construção de relações sociais, o fortalecimento da autoestima e a aquisição de habilidades necessárias para funcionar em seu ambiente. Seu desenvolvimento é essencial nas primeiras etapas da vida. O presente estudo teve como objetivo determinar como a ioga infantil contribui para o fortalecimento da psicomotricidade em crianças de 3 e 4 anos da Escola Primária Filomena Mora de Carrión, na cidade de Loja, durante o período de 2024-2025. A pesquisa adotou uma abordagem mista, com um delineamento quase experimental e o uso de métodos indutivo-dedutivo e analítico-sintético. A amostra foi composta por vinte crianças da educação infantil, às quais foi aplicada a Escala de Avaliação da Psicomotricidade Pré-Escolar (EPP). Os resultados do pré-teste mostraram que 80% das crianças estavam em baixos níveis de desenvolvimento psicomotor, portanto, um guia de atividades baseado em ioga infantil foi elaborado e implementado. Posteriormente, o pós-teste mostrou uma redução de 53% nesses níveis, refletindo melhorias significativas. Concluindo, a ioga infantil demonstrou ser uma estratégia eficaz para aprimorar as habilidades psicomotoras, visto que posturas, exercícios respiratórios e de relaxamento promoveram coordenação, equilíbrio, locomoção, lateralidade, controle postural, esquema corporal e desenvolvimento cognitivo, emocional e social. Também fomentou uma conexão interna mais profunda e maior consciência de si mesmo e do ambiente.

Palavras-chave: Habilidades psicomotoras; ioga infantil; posturas iniciais; desenvolvimento holístico.

Introducción

La psicomotricidad constituye un eje fundamental en el crecimiento integral de los infantes, al centrarse en la interacción entre el cuerpo y la mente como base para el desarrollo de habilidades motoras, cognitivas y afectivas. Esta disciplina integra los movimientos y los procesos de pensamiento para la ejecución eficaz de acciones, contribuyendo al aprendizaje y a la adaptación al entorno. En este marco, el yoga infantil se presenta como una estrategia pedagógica con múltiples beneficios para el fortalecimiento de la psicomotricidad, dado que a través de ejercicios de respiración, meditación, relajación y posturas específicas promueve la integración de la mente, el cuerpo y el espíritu. De esta manera, favorece la mejora de aspectos psicomotrices como el equilibrio, la coordinación gruesa y fina, las posiciones, la locomoción y el conocimiento del esquema corporal, elementos esenciales para un adecuado desenvolvimiento en la vida cotidiana y en los procesos de socialización y aprendizaje.

En un estudio realizado por Carvajal y Pastrano (2025), a un grupo de 29 niños de educación inicial de Pujilí, los infantes presentaron dificultades en algunos componentes psicomotrices, como el esquema corporal con un 13.79%, en la lateralidad con 24.14%, en equilibrio con un 37.93%, y en tiempo-ritmo con un 20.69%, demostrando complicaciones al momento de mantener posturas corporales, al utilizar ambas manos de manera simultánea y coordinada, al sostenerse sobre una pierna sin caer, y al realizar juegos de palmas o saltar la cuerda, de igual forma mediante una encuesta aplicada a los docentes se evidenció que no hacen uso de estrategias para el desarrollo de la psicomotricidad.

De manera similar, Gonzales (2023) realizó una investigación con una muestra de 20 niños de entre 3 y 4 años pertenecientes al Centro de Educación Inicial José Miguel García Moreno, en la ciudad de Loja, con el propósito de analizar el nivel de desarrollo psicomotor. Los resultados evidenciaron que el 46,3 % de los participantes se ubicó en un nivel bajo, mostrando dificultades en aspectos como la locomoción, las posiciones, el equilibrio, la coordinación de piernas, brazos y manos, así como en el esquema corporal propio y en la percepción de otros. Estas limitaciones se atribuyen principalmente a la carencia de conocimientos y al insuficiente manejo de estrategias que favorezcan la adquisición de habilidades psicomotoras necesarias para un desarrollo óptimo.

En un grupo de veinte niños de 3 a 4 años de la Escuela de Educación Básica Filomena Mora de Carrión de la ciudad de Loja, se evidenció que la mayoría presentaba dificultades en su desarrollo psicomotor, reflejadas en acciones como caminar sobre una línea recta, correr alternando brazos y piernas, sentarse con las piernas cruzadas, mantenerse en equilibrio sobre un pie, saltar con ritmo, atrapar una pelota con ambas manos, atornillar una tuerca, identificar su mano dominante y reconocer las partes del cuerpo en otros. A partir de estas limitaciones se formuló la siguiente pregunta de investigación: **¿Cuál es el impacto del yoga infantil en la psicomotricidad de los niños de 3 a 4 años de la Escuela de Educación Básica Filomena Mora de Carrión de la ciudad de Loja, durante el periodo 2024–2025?**

El propósito de la investigación consiste en aportar evidencia científica que resalte la importancia del yoga infantil como estrategia para fortalecer la psicomotricidad en las primeras etapas de vida, dado que esta práctica desempeña un papel esencial en el desarrollo integral al favorecer la conexión interior, así como la integración de pensamientos, emociones y movimientos corporales, elementos clave para un aprendizaje más completo y significativo. En este sentido, se diseñó una guía de actividades de yoga infantil dirigida a los niños de 3 a 4 años de la institución mencionada, orientada a la mejora de la locomoción, el equilibrio, las posturas, la coordinación y el conocimiento del esquema corporal propio y de los demás.

De igual manera, Vásquez (2023) llevó a cabo un estudio con un grupo de niños de 4 años pertenecientes a la Institución Educativa 476 de nivel inicial en Perú, en el cual se implementó un programa de coordinación y equilibrio orientado al desarrollo de la psicomotricidad, que incluyó ejercicios de yoga. Antes de la aplicación del programa, se evidenció que el 63 % de los niños presentaba dificultades en las dimensiones de motricidad y coordinación, el 16 % se encontraba en proceso y el 20 % en nivel logrado. Posterior a la intervención, los resultados mostraron que el 0 % mantenía dificultades, el 33 % permanecía en proceso y el 66 % alcanzaba el nivel logrado. Estos hallazgos confirmaron que la práctica de yoga favorece el desarrollo de la psicomotricidad y de habilidades cognitivas como la percepción, la memoria, la concentración y la atención, además de proporcionar herramientas esenciales para el aprendizaje y el conocimiento.

Asimismo, Chacha (2024) desarrolló un estudio con un grupo de niños de nivel inicial de la Unidad Educativa Básica *Jerusalén*, con el propósito de determinar si la práctica de ejercicios de yoga infantil contribuye a superar dificultades psicomotrices relacionadas con la coordinación motora, el equilibrio, el esquema corporal y la orientación espacial. Los resultados obtenidos en el pretest

evidenciaron que el 56 % de los niños se encontraba en el nivel de inicio, el 44 % en proceso y el 0 % en adquirido. Posteriormente, en el postest, tras la aplicación de los ejercicios de yoga infantil, se registró que el 60 % alcanzó el nivel adquirido, el 40 % se mantuvo en proceso y el 0 % en inicio, confirmando que esta estrategia favoreció de manera significativa el desarrollo de determinadas habilidades psicomotoras.

De igual manera, para el desarrollo de la investigación se plantearon los siguientes objetivos específicos: establecer el nivel de desarrollo de la psicomotricidad en los niños de 3 a 4 años; diseñar y aplicar una guía de actividades basadas en el yoga infantil orientadas al fortalecimiento de la psicomotricidad en este grupo etario; y evaluar la eficacia del yoga infantil en la mejora de las habilidades psicomotrices de los niños de 3 a 4 años.

El yoga infantil demostró ser una estrategia efectiva para el fortalecimiento de la psicomotricidad en niños de 3 a 4 años, ya que favoreció el desarrollo de habilidades como la locomoción, las posturas, el equilibrio, la coordinación de piernas, brazos y manos, así como el conocimiento del esquema corporal propio y de los demás, contribuyendo además a los ámbitos cognitivo y afectivo. No obstante, durante el proceso investigativo se presentaron algunas limitaciones relacionadas con la inasistencia de los participantes, la dificultad para aplicar la guía de actividades de manera continua debido a los eventos institucionales, el manejo del control del grupo y la restricción del tiempo disponible. A pesar de ello, se evidenció un impacto positivo en el desarrollo psicomotor de los niños, reflejado en la disminución del porcentaje de dificultades, lo que permite concluir que el yoga infantil constituye una estrategia esencial para el aprendizaje y el crecimiento integral en la primera infancia.

Metodología

El presente estudio adoptó un enfoque mixto, combinando datos cualitativos y cuantitativos para lograr una comprensión más amplia y detallada del desarrollo psicomotriz en niños de 3 a 4 años. El enfoque cualitativo permitió interpretar la información obtenida mediante la aplicación de la guía de actividades, mientras que el cuantitativo facilitó la medición y análisis de los resultados de los pretests y postests.

Se empleó un diseño cuasi-experimental con alcance descriptivo, manipulando la variable independiente para observar sus efectos sobre la variable dependiente. La población estuvo conformada por 62 niños del nivel inicial de la Escuela de Educación Básica Filomena Mora de

Carrión, ubicada en Loja, de los cuales se seleccionó una muestra no probabilística de 20 niños, dado que el grupo ya se encontraba estructurado previamente.

En el plano metodológico se aplicaron el método inductivo, para derivar conclusiones generales a partir de datos específicos; el método deductivo, para organizar la información de lo general a lo particular; y los métodos analítico y sintético, que permitieron examinar los componentes del estudio de manera individual e integrar los resultados en un marco coherente.

La técnica de observación se utilizó para recolectar datos de manera directa y objetiva durante la ejecución de la guía de actividades, registrando las dificultades psicomotrices en un anecdotario. Como instrumento se aplicó la Escala de Evaluación de la Psicomotricidad en Preescolar (EEP) de Victoria de la Cruz y Carmen Mazaira (1998), diseñada para niños de 3 a 6 años, que evalúa locomoción, equilibrio, coordinación y conocimiento del esquema corporal.

Para la ejecución del estudio se emplearon recursos bibliográficos (libros, artículos científicos, revistas, manuales), tecnológicos (internet, ordenador portátil, teléfono celular, parlante) y didácticos (cuentos, canciones infantiles, música suave, láminas, colchonetas, tarjetas, plastilina, marcadores, pelotas), los cuales facilitaron la implementación de las actividades de yoga infantil y la observación de sus efectos sobre la psicomotricidad.

Los objetivos específicos fueron: determinar el nivel de desarrollo psicomotor de los niños, diseñar y aplicar una guía de actividades basadas en yoga infantil, y evaluar la eficacia de esta intervención en la mejora de las habilidades psicomotrices.

Resultados

Se aplicó la Escala de Evaluación de la Psicomotricidad en Preescolar (EPP) a una muestra de 20 niños de 3 a 4 años pertenecientes a la Escuela de Educación Básica Filomena Mora de Carrión, ubicada en la ciudad de Loja. La evaluación se realizó de manera individual, con una duración aproximada de quince a veinte minutos por participante, durante tres días, en un horario comprendido entre las 9:30 y las 11:20 de la mañana, con el propósito de determinar el nivel de desarrollo de la psicomotricidad de los niños.

Resultados comparativos de la aplicación del pre test y el post test de la EPP de los niños de 3 a 4 años

Tabla 1

Aspectos del Desarrollo	Bueno		Normal		Bajo		Total		Bueno		Normal		Bajo		Total	
Psicomotor	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Locomoción	9	45	11	55	-	-	20	100	18	90	2	10	-	-	20	100
Posiciones	8	40	8	40	4	20	20	100	16	80	4	20	-	-	20	100
Equilibrio	3	15	8	40	9	45	20	100	13	65	4	20	3	15	20	100
Coord. P	2	10	13	65	5	25	20	100	6	30	14	70	-	-	20	100
Coord. B	2	10	8	40	10	50	20	100	4	20	10	50	6	30	20	100
Coord. M	2	10	11	55	7	35	20	100	8	40	9	45	3	15	20	100
E. Corp. (1)	2	10	11	55	7	35	20	100	4	20	10	50	6	30	20	100
E. Corp. (2)	4	20	12	60	4	20	20	100	6	30	10	50	4	20	20	100
Promedio	4	20	10	51	6	29	20	100	9	47	8	39	3	14	20	100

Nota. Resultados del pre test y el post test de la EPP del desarrollo de la psicomotricidad de los niños de 3 a 4 años de la Escuela de Educación Básica Filomena Mora de Carrión

Con respecto a la Tabla 1, se presentan los resultados del pretest y posttest obtenidos mediante la aplicación del instrumento EPP. Antes de la intervención, el 20% de los niños se encontraban en el nivel bueno, el 51% en el nivel normal y el 29% en el nivel bajo, evidenciando dificultades en la alternancia de piernas y brazos al caminar, en cruzar las piernas, mantenerse en equilibrio sobre un pie (izquierdo o derecho), desplazarse sobre una tabla, atrapar una pelota con ambas manos al lanzarla, saltar de manera rítmica, enroscar una tuerca y diferenciar las partes del cuerpo de otros. Tras la implementación de la guía de actividades basada en yoga infantil, se observó un avance significativo: el 14% de los niños permaneció en el nivel bajo, el 39% alcanzó el nivel normal y el 47% se ubicó en el nivel bueno. Estos resultados reflejan que, al inicio, la mayoría de los niños presentaba niveles bajos de psicomotricidad, mientras que después de la intervención varios alcanzaron niveles altos.

Por lo tanto, los datos obtenidos permiten afirmar la eficacia del yoga infantil en la mejora de la psicomotricidad, contribuyendo al desarrollo de habilidades como locomoción, posturas, equilibrio, coordinación y conocimiento del esquema corporal. La combinación de diferentes tipos de yoga con canciones infantiles, música suave, mantras y un espacio de trabajo adecuado permitió crear un ambiente agradable y estimulante, favoreciendo la adquisición de conocimientos y el desarrollo de destrezas necesarias para el adecuado desenvolvimiento de los niños en su entorno.

Así mismo, Hernández (2023) expresa que por medio del yoga infantil se favorece al desarrollo físico y emocional de los niños, a través de su práctica permite el reconocimiento del cuerpo, mejorar la flexibilidad y fortalecer la coordinación, además el yoga enseña la respiración con conciencia, la concentración, la atención, la autoestima, la confianza y habilidades esenciales para el aprendizaje. A través, del ambiente relajado y lúdico de las clases se estimula la creatividad y la expresión emocional, logrando formar el bienestar integral de los niños.

Discusión

La presente investigación tuvo como objetivo determinar de qué manera el yoga infantil fortalece la psicomotricidad en niños de 3 a 4 años de la Escuela de Educación Básica Filomena Mora de Carrión, en la ciudad de Loja, durante el periodo 2024–2025. Para ello, se emplearon los métodos inductivo-deductivo y analítico-sintético, los cuales facilitaron la recolección, organización y análisis de la información necesaria para el desarrollo del estudio.

Se utilizó como instrumento la Escala de Evaluación de la Psicomotricidad en Preescolar (EPP), aplicada en formato de pretest y postest, con el fin de evaluar el nivel de desarrollo psicomotriz. Asimismo, se implementó una guía de actividades basada en ejercicios de respiración, relajación y posturas, permitiendo evidenciar los efectos del yoga infantil en el fortalecimiento de la psicomotricidad.

Los resultados del pretest indicaron que el 20% de los niños se encontraban en un nivel bueno, el 51% en un nivel normal y el 29% en un nivel bajo, mostrando dificultades en aspectos como locomoción, posturas, equilibrio estático y dinámico, coordinación de piernas, brazos y manos, y conocimiento del esquema corporal propio y de otros. Tras la aplicación de la guía de actividades y el postest, se observó un avance significativo, con un 47% de niños en nivel bueno, un 39% en nivel normal y un 14% en nivel bajo.

Estos hallazgos reflejan que el yoga infantil no solo contribuye al desarrollo de habilidades psicomotrices, sino que también favorece el desarrollo emocional, la relajación, la concentración y la atención, evidenciando su eficacia como estrategia integral para el fortalecimiento de múltiples ámbitos del desarrollo en la primera infancia.

De la misma forma, Monge y Velásquez (2023) realizaron una investigación con una población de 16 niños de educación inicial de la ciudad de Cotopaxi, obteniendo que la mayoría presentar dificultades en algunos aspectos psicomotrices, como la coordinación, equilibrio y flexibilidad. No

obstante, tras la realización de ejercicios de yoga que involucraron posturas y movimientos, tan solo la minoría de los infantes no lograron favorecer el desarrollo del equilibrio, la coordinación y la flexibilidad, demostrando así la importancia del yoga para mejorar la psicomotricidad.

Del mismo modo, a través de un estudio realizado por Casanova (2021), con una población de 25 niños de educación inicial de Ambato, un gran número de infantes mostraron dificultades en distintas habilidades psicomotrices, entre ellas una baja motricidad gruesa, de equilibrio y de la coordinación, ubicándose en el puntaje 1 que representa un retraso, luego sigue el puntaje 2 que significa retraso leve. Sin embargo, posteriormente a la aplicación del plan de intervención basado en el yoga se ascendió a los puntajes positivos, encontrándose en los números 3 y 4, logrando así descender de las puntuaciones negativas, por tal motivo se corrobora la eficacia del yoga para fortalecer la psicomotricidad de los niños.

De igual forma, Cárdenas et al. (2024) llevaron a cabo un estudio con una población de 19 estudiantes pertenecientes a tres instituciones de Educación Inicial de la parroquia Píllalo. Los resultados iniciales evidenciaron que la mayoría de los niños presentaba dificultades en diversas habilidades del desarrollo psicomotor, tales como la coordinación, el equilibrio, la conciencia corporal y la fuerza muscular. Sin embargo, tras la aplicación de una guía de actividades basada en el yoga, se observó una disminución significativa de estas dificultades, lo que confirmó la eficacia de esta estrategia para el fortalecimiento de las habilidades psicomotrices. Dichas mejoras favorecieron la identificación de las partes del cuerpo, la representación y repetición de movimientos, el mantenimiento de una postura adecuada en el agarre de objetos, así como la ejecución de diferentes tipos de coordinación.

En síntesis, los resultados obtenidos en la investigación, junto con la evidencia de estudios previos, permiten concluir que el yoga infantil constituye una herramienta eficaz para generar un impacto positivo en el desarrollo de la psicomotricidad de los niños. No obstante, durante la ejecución de las actividades se presentaron algunas limitaciones, entre las que destacan la inasistencia de algunos participantes, las dificultades en el manejo del control del grupo durante las sesiones, la realización de festividades institucionales y la restricción de tiempo derivada de la culminación de clases. Asimismo, se identificaron obstáculos relacionados con la escasez de investigaciones que aborden de manera específica la relación entre el yoga infantil y la psicomotricidad, lo cual representó un desafío para el desarrollo del estudio.

Conclusiones

La aplicación del instrumento EPP permitió evidenciar que la mayoría de los niños de 3 a 4 años presentaba un desarrollo psicomotor bajo, manifestando dificultades en habilidades como alternar brazos y piernas, mantener el equilibrio, coordinar movimientos finos y gruesos, y reconocer su propio cuerpo y el de otros. Este diagnóstico inicial subraya la relevancia de implementar estrategias pedagógicas efectivas que favorezcan el desarrollo integral en la primera infancia, demostrando la necesidad de intervenciones que potencien tanto las capacidades físicas como cognitivas de los niños.

La implementación de la guía de veinticinco actividades basada en diferentes tipos de yoga infantil (hatha, ieyengar, vinyasa, kundalini y bhakti), combinada con elementos lúdicos como música ambiental, mantras y materiales didácticos, permitió fortalecer significativamente la psicomotricidad de los niños. Los resultados del postest reflejaron que el 47% de los participantes alcanzaron un nivel bueno, lo que confirma la eficacia del yoga infantil como herramienta para promover habilidades psicomotrices y cognitivas. Estos hallazgos destacan la importancia de incorporar prácticas innovadoras y atractivas en la educación inicial, favoreciendo el desarrollo integral y el aprendizaje significativo en la primera infancia.

Referencias

1. Carvajal, P. y Pastrano, K (2025). Juegos tradicionales en el desarrollo de la psicomotricidad en niños de educación inicial. [Tesis pregrado, Universidad Técnica de Cotopaxi]. Repositorio digital – Universidad Técnica de Cotopaxi. <https://repositorio.utc.edu.ec/items/3b48dcae-0ac5-428d-9983-f753411be077>
2. Hernández, J. (2023). Diseño y dirección de sesiones y actividades de yoga. España. IC Editorial.
3. Casanova, A. (2021). Aplicaciones del yoga infantil en la potenciación de la motricidad gruesa en niños de 4 a 5 años. [Tesis pregrado, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio digital – Universidad Técnica de Ambato. <https://repositorio.uta.edu.ec/items/063066f4-999d-485f-b733-c7fa5fe96092>
4. Monge, S. y Velásquez, J. (2023). El yoga infantil como herramienta para la psicomotricidad en educación infantil en la parroquia de Pilaló. [Tesis posgrado, Universidad Técnica de Cotopaxi]. Repositorio digital – Universidad Técnica de Cotopaxi.

<https://repositorio.utc.edu.ec/server/api/core/bitstreams/87fcca2f-1ee0-4408-af2c-e3abb0743227/content>

5. Gonzáles, M. (2023). Las artes plásticas y la psicomotricidad en niños de 3 a 4 años del Centro de Educación Inicial José Miguel García Moreno de la ciudad de Loja, periodo 2022-2023. [Tesis pregrado, Universidad Nacional de Loja]. Repositorio digital – Universidad Nacional de Loja. <https://dspace.unl.edu.ec/items/00ced989-ed9f-4e35-899e-2f922e8f4b1b>
6. Chacha, W. (2024). Ejercicios de yoga infantil en el desarrollo del control postural en niños de 4 a 5 años. [Tesis posgrado, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio UTA. <https://repositorio.uta.edu.ec/server/api/core/bitstreams/d5c35a1d-5d66-4fc7-a837-3c2ec4eb23f6/content>
7. Vásquez, E. (2023). Programa de coordinación y equilibrio, para mejorar la psicomotricidad en niños de 4 años de la Institución Educativa 476 de nivel Inicial-Jardín, Bellavista, Callería, Departamento de Ucayali 2022. [Tesis pregrado, Universidad Nacional de Ucayali]. Repositorio digital – Universidad Nacional de Ucayali. <https://repositorio.unu.edu.pe/items/66b97b33-40f0-4c09-a1b6-b2863490ea4c>
8. Cárdenas, M., Córdova, L. y Constante, M. (2024). El yoga como herramienta para el desarrollo de la psicomotricidad en educación inicial. *Revista Ecuatoriana de Psicología*, 7(19), 492-506. <https://repsi.org/index.php/repsi/article/view/206/441>
9. Cruz, V. y Mazaira, C. (1998). Escala de Evaluación de la Psicomotricidad en Preescolar. Madrid. TEA Ediciones.

© 2025 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).