

# El yoga como estrategia para fomentar la atención en niños y adolescentes



La atención es clave en el aprendizaje y la regulación emocional, y puede potenciarse con prácticas como el yoga. Esta disciplina mejora la concentración, el autocontrol y el bienestar emocional, siendo útil tanto en contextos educativos como terapéuticos. Adaptado a niños y jóvenes, el yoga favorece la autorregulación, reduce el estrés y fortalece habilidades cognitivas, en especial la atención. Iniciativas como la del programa ACCEDE de la Universidad Complutense demuestran su valor en entornos inclusivos y formativos.



Cristina  
Bel



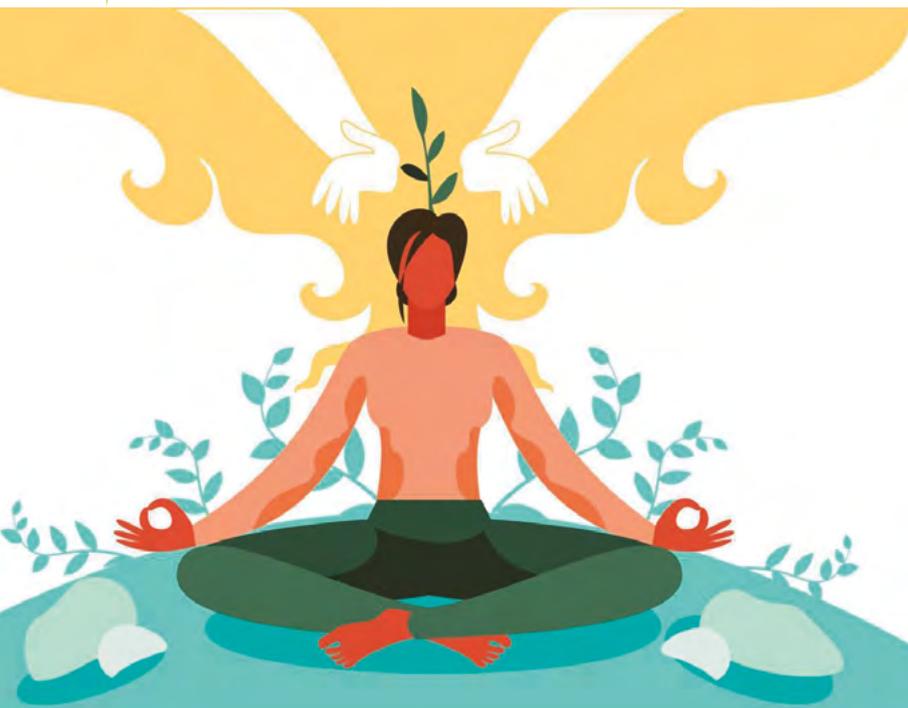
Universidad Complutense de Madrid  
Colegio Estudio 3  
[mbel@ucm.es](mailto:mbel@ucm.es)



Silvia  
Beunza-García



Universidad Complutense de Madrid  
[sbeunza@ucm.es](mailto:sbeunza@ucm.es)



▲  
Ilustración conceptual  
del crecimiento mental  
a través del yoga

La atención es un proceso cognitivo fundamental que permite la selección y procesamiento de información relevante, y es clave en el aprendizaje y la regulación emocional del ser humano. Al igual que otras habilidades cognitivas como la percepción, la memoria o las funciones ejecutivas, madura a lo largo de la infancia y la adolescencia siendo este periodo fundamental para lograr el máximo de su eficiencia.

Son numerosos los estudios que han constatado que las actuales pautas de crianza y las exigencias del entorno que nos rodea proporcionan a los niños herramientas y oportunidades que antes no existían. Sin embargo, también ponen de relieve que son la causa de que estos presenten mayores dificultades en determinados procesos cognitivos como la atención. Tanto si estas dificultades existen como si no, los niños con buenas habilidades de atención presentan mejor capacidad para concentrarse en las tareas escolares y para ser más eficientes en el procesamiento de la información, lo que favorece su rendimiento académico.

La atención también está relacionada con el comportamiento. Los niños y jóvenes con menor capacidad atencional, o con dificultades concretas en este proceso, pueden presentar dificultades para inhibir impulsos, lo que puede su-

ponerles comportamientos impulsivos o hiperactivos.

La importancia de todos estos aspectos en el desarrollo integral de los niños ha provocado múltiples investigaciones y trabajos que tienen como objetivo el desarrollo y la mejora de esta capacidad. Se pueden encontrar muchas recomendaciones basadas en aspectos neuropsicológicos y neuroeducativos, como proporcionar entornos estructurados y actividades motivadoras, reducir el tiempo de uso de dispositivos electrónicos, modelar y fomentar actividades creativas y comportamientos como la escucha activa. Una de estas actividades o recursos es la práctica del yoga.

### El yoga como recurso educativo

El yoga es una práctica milenaria originaria de la India que combina posturas físicas (*asanas*), técnicas de respiración (*pranayama*) y meditación para promover el bienestar integral del individuo. En los últimos años, su aplicación en contextos educativos y terapéuticos ha despertado un creciente interés debido a sus beneficios en la salud mental y la mejora de la atención.

Diversos estudios han evidenciado que la práctica del yoga tiene efectos positivos en la regulación atencional, tanto en la mejora del funcionamiento ejecutivo y la flexibilidad cognitiva en adultos jóvenes como en la mejora de la conectividad neuronal en áreas cerebrales relacionadas con la atención. También, desde esta misma perspectiva neurocientífica, se ha sugerido que la práctica del yoga influye en la plasticidad cerebral y la regulación del sistema nervioso autónomo y que la activación del sistema parasimpático mediante ejercicios de respiración y relajación contribuye a un estado de calma y enfoque, lo que facilita la atención sostenida.

Asimismo, en el ámbito clínico, son muchas las experiencias en las que el yoga se ha empleado como un tratamiento complementario en trastornos de atención, como el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH),

**La evidencia científica respalda el yoga como una metodología eficaz para el entrenamiento atencional en niños y adolescentes**

mostrando mejoras en la autorregulación y el control de impulsos.

En el ámbito educativo, el yoga también se ha implementado en numerosas ocasiones. Ha resultado ser una estrategia efectiva no solo para mejorar la concentración, sino también para reducir la ansiedad y el estrés de los estudiantes de todas las edades. En estas experiencias también se ha constatado la mejora de otros procesos cognitivos como la planificación, la memoria y la flexibilidad cognitiva.

Es importante tener en cuenta que todas las experiencias, además de destacar los beneficios cognitivos que aportan a las personas que participan, hacen hincapié en la mejora de la conciencia corporal y la condición física, pero, sobre todo, del bienestar, la regulación emocional, la forma de reaccionar ante el estrés, la autoestima, el autoconocimiento, etc. La idea más importante es que el yoga puede ser practicado por cualquier persona sin importar su edad o sus cualidades físicas.

**¿Por dónde podemos empezar?**

La práctica de yoga debe ser guiada por profesores preparados y formados para ello. Aunque en ocasiones la exigencia física pueda no parecer intensa, la realización de *asanas* implica movimientos más o menos complejos que es necesario conocer para garantizar que el alumno no se haga daño. Además, también es muy importante conocer las técnicas de meditación y relajación para lograr el objetivo que se pretende con cada práctica.

Sin embargo, hoy en día tenemos a nuestra disposición diferentes herra-



mientas que pueden servir de guía si queremos iniciarnos y compartir una práctica segura con nuestros hijos o alumnos. Es importante tener en cuenta que una clase para niños no se planifica ni se realiza de la misma forma que una clase para adultos.

Existen diferentes canales de YouTube que ofrecen clases grabadas para poder realizar una clase de yoga con los más pequeños. Algunos son específicos de yoga para niños y otros incluyen distintas prácticas dentro de una oferta más amplia.

También existen recursos que comparten secuencias, música o mantras, como MiniPadmini y YogaKiddy, y libros que permiten profundizar en cada uno de los aspectos, en las diferentes metodologías y explican cómo implementarlas, y que enseñan a los niños qué es el yoga y sus principales elementos.

Por último, es importante recordar que si practicamos yoga con niños y adolescentes la práctica tiene que ser lúdica y creativa, y no debemos olvidar ninguno de los tres elementos descritos arriba: las posturas o *asanas*, la respiración o *pranayama*, y la meditación. Todos son importantes en igual medida y las cualidades que desarrollan permiten realizar una práctica plena y completa.

El control del movimiento aportará un mayor conocimiento del propio cuerpo y una forma de relacionarse con este más

▲  
Estudiantes que participan en una sesión de yoga en la Facultad de Educación de la Universidad Complutense de Madrid, una práctica incorporada como estrategia educativa para fomentar la atención y el bienestar emocional



## ACTIVIDADES DE AULA

Si quieres implementar el yoga en tu aula, aquí te dejamos algunas ideas para ello.

**Técnica del 5, 4, 3, 2, 1:** especialmente destinada a aquellos menores muy nerviosos que no son capaces de calmarse y mantener la atención, se basa en la enumeración de cinco objetos que se encuentren a su alrededor. Para ello deben encontrar cinco cosas que puedan ver, cuatro que puedan tocar, tres que puedan oír, dos que puedan sentir y una que puedan saborear. Una vez que terminen de enumerarlos, estarán más presentes y más tranquilos.

**El escondite inglés yogui:** esta dinámica, muy similar al clásico “escondite inglés” (en el que gana el primero que llegue a la pared mientras otro niño se la “liga”), se puede adaptar con posturas de yoga y mindfulness sencillas y que se puedan hacer de pie. Para ello, en vez de cantar: “un, dos, tres, al escondite inglés sin mover las manos ni los pies” se sustituirá por: “uno, dos, tres, yoga quiero ver” y es en ese momento cuando todos los participantes tendrán que adoptar una postura como, por ejemplo, la del árbol (con la que hay que mantener el equilibrio apoyando uno de los pies en tobillo, pantorrilla o rodilla y sosteniendo la mirada en un punto fijo). Todo aquel que no la haga, quedará eliminado.

**Pasa la taza:** en esta actividad para practicar la atención plena, la concentración y la conexión con los demás es muy importante el trabajo en equipo, ya que el objetivo es pasarse una taza llena de agua sin derramar una sola gota durante tres o cuatro veces. Primero hay que hacerlo con los ojos abiertos y después con los ojos cerrados. De este modo, los pequeños tienen que centrar toda su atención tanto en la actividad como en lo que ocurre a su alrededor, ya que cualquier distracción puede provocar el derrame del líquido.

**Un paseo a ciegas:** para llevar a cabo esta dinámica tan solo se necesita encontrar una senda tranquila y una venda para los ojos. El aspecto fundamental que se fomenta es el desarrollo de la confianza entre los más pequeños. Para ello, un niño irá con los ojos vendados por el sendero y será guiado por otro que no lleva venda. De este modo, el pequeño que no puede ver podrá descubrir olores, sonidos y distintas sensaciones a la vez que fomenta la confianza en su hermano o amigo.

**Periódicos, música y baile:** para realizar el juego se colocan tantas hojas de periódico en el suelo como participantes y se pone música (la que más le guste a los pequeños) para que se muevan. Tras unos momentos de baile, la música dejará de sonar y todos tendrán que colocarse sobre una de las hojas realizando una postura de yoga (que anteriormente haya sido acordada entre todos). Las asanas que simulan una montaña, un árbol o una silla son sencillas de hacer. Conforme avanza la actividad, hay que ir retirando hojas de periódico del suelo. ¿El objetivo? Que aquellos participantes que no hayan sido eliminados, cuenten con menos trocitos de papel y tengan que juntarse más para llevar a cabo las posturas. ¡Risas aseguradas!

armoniosa. El control de la respiración facilitará la regulación de las emociones y la impulsividad, y la práctica de la meditación ayuda a la observación y el autoconocimiento, además de reducir el estrés y la ansiedad. Todo ello fomentará la mejora su bienestar físico y emocional y su capacidad de concentrarse y atender.

### Una experiencia en la universidad

La Facultad de Educación de la Universidad Complutense de Madrid lleva dos

La práctica del yoga no solo aporta beneficios cognitivos y emocionales, sino que las herramientas que desarrolla continuarán formando parte de las estrategias personales de cada uno a lo largo de la vida

años realizando un taller de yoga ofertado como actividad formativa complementaria para todo el alumnado. Esta iniciativa incluyó tanto a estudiantes del programa ACCEDE —título propio de formación para el empleo dirigido a personas con discapacidad intelectual, financiado por la Fundación ONCE y cofinanciado por la Unión Europea— como a otros estudiantes de los distintos grados de la facultad, generando un espacio inclusivo y enriquecedor.

El taller, con varias sesiones semanales, tiene como objetivo fomentar la autorregulación emocional y los hábitos de vida saludables mediante la práctica regular del yoga. La propuesta combina teoría y práctica, permitiendo a los participantes explorar esta disciplina milenaria, no solo como una herramienta de crecimiento personal, sino también como un recurso educativo aplicable en distintos contextos.

Entre los contenidos trabajados se incluyen estrategias de gestión del estrés y la ansiedad, el desarrollo del autoconocimiento, y el reconocimiento de las emociones. El enfoque integrador del curso ofrece a todos los estudiantes, tanto los del programa ACCEDE como los de grado, la oportunidad de vivenciar los beneficios del yoga, al tiempo que adquieren competencias valiosas para su futura labor educativa o profesional.

Esta experiencia no solo contribuye al bienestar del alumnado, sino que también refuerza el compromiso de la Facultad de Educación con la formación integral y la inclusión. En palabras de los participantes “es una experiencia



enriquecedora y todo el mundo debería participar alguna vez”.

### Conclusión

La evidencia científica respalda el uso del yoga como una metodología eficaz para el entrenamiento atencional. La combinación de movimiento, respiración y meditación lo convierte en una herramienta versátil y accesible con aplicaciones en diversas áreas. Aunque tradicionalmente su práctica ha estado ligada a la edad adulta, cada vez son más las familias y las escuelas que la incluyen entre las actividades formativas de los niños y adolescentes. Su práctica no solo aportará beneficios cognitivos y emocionales en esta etapa, sino que las herramientas que desarrolla continuarán formando parte de las estrategias personales de cada uno a lo largo de la vida •

## HEMOS HABLADO DE

**Atención; niños; adolescentes; yoga; mindfulness.**

Este artículo fue solicitado por PADRES Y MAESTROS en diciembre de 2024, revisado y aceptado en mayo de 2025.



## ¿QUÉ PARA DE PROFESORES

Si te interesa ser profesor de yoga y *mindfulness* para niños puedes recurrir a formaciones y certificaciones como esta <https://yogamayakids.com/#>



## PARA SABER MÁS

- DESIKACHAR, T. K. V. (2023). *El corazón del Yoga*. Ed. Inner Traditions International.
- FELVER, J. C., CELIS-DE HOYOS, C. E., TEZANOS, K. y SINGH, N. N. (2016). A systematic review of mindfulness-based interventions for youth in school settings. *Mindfulness*, 7(1), 34-45. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0389-4>
- GOYAL, M., SINGH, S., SIBINGA, E. M., GOULD, N. F., ROWLAND-SEYMOUR, A., SHARMA, R., ... y HAYTHORNTHWAITE, J. A. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357-368. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2013.13018>