Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), noviembre-diciembre 2026,
Volumen 10, Número 6.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v10i6

EQUIDAD EDUCATIVA Y BIENESTAR INTEGRAL: APORTES DE UNA PROPUESTA DIDÁCTICA BASADA EN YOGA EN LA EDUCACIÓN MEDIA

EDUCATIONAL EQUITY AND HOLISTIC WELL-BEING: CONTRIBUTIONS OF A YOGA-BASED TEACHING APPROACH IN SECONDARY EDUCATION

María Katerine Vergara Hernández
Universidad Metropolitana de Educación

Juan David García Muñoz
Universidad Metropolitana de Educación

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v10i6.26965

Equidad educativa y bienestar integral: aportes de una propuesta didáctica basada en yoga en la educación media

María Katerine Vergara Hernández[1]
mariavergara.doc@umecit.edu.pa
https://orcid.org/0009-0003-1169-8029
Universidad Metropolitana de Educación, Ciencia y Tecnología (UMECIT), Panamá

Juan David García Muñoz
juangarcia.doc@umecit.edu.pa
https://orcid.org/0009-0009-8489-397X
Universidad Metropolitana de Educación, Ciencia y Tecnología (UMECIT), Panamá

RESUMEN

La equidad educativa implica reconocer la participación estudiantil en la construcción de su trayectoria académica, que los estudiantes, son parte activa en los procesos escolares desde condiciones sociales, familiares, territoriales y personales diversas. Por ello, una educación orientada al desarrollo humano no puede limitar su mirada al rendimiento académico: también debe considerar el bienestar, la convivencia, la participación y las oportunidades reales para aprender. Este ensayo reflexiona sobre los puntos de encuentro entre equidad educativa, bienestar integral y yoga a partir de la experiencia investigativa que dio lugar a IANCY, una propuesta didáctica emergente construida participativamente en la Institución Educativa Las Llanadas, ubicada en el contexto rural de Sahagún, Córdoba, Colombia. Desde una perspectiva sociocrítica y cualitativa, la investigación comprendió prácticas docentes, necesidades educativas y posibilidades de articulación entre ciencias naturales, experiencia corporal y convivencia. El yoga se aborda como mediación pedagógica posible —mediante respiración consciente, movimiento, atención y reflexión—, no como tratamiento ni como solución universal. Se sostiene que la equidad educativa también implica crear ambientes flexibles, respetuosos y participativos, reconocer las diferencias y adaptar las experiencias escolares a las condiciones de cada estudiante y la comunidad en general. La reflexión no atribuye al yoga efectos causales sobre el aprendizaje o la convivencia; plantea criterios para pensar propuestas educativas contextualizadas y humanizadoras.

Palabras clave: equidad educativa; yoga escolar; bienestar integral; convivencia escolar; educación media.

[1] Autor principal
Correspondencia: mariavergara.doc@umecit.edu.pa

Educational equity and holistic well-being: contributions of A yoga-based teaching approach in secondary education

ABSTRACT

Educational equity entails recognizing students as active participants in shaping their educational trajectories and acknowledging that they engage in school processes from diverse social, family, geographical, and personal contexts. Therefore, an education oriented toward human development cannot focus exclusively on academic performance; it must also consider well-being, school coexistence, participation, and genuine opportunities to learn. This essay examines the intersections between educational equity, holistic well-being, and yoga, drawing on the research experience that led to the development of IANCY, an emerging pedagogical proposal collaboratively developed at Las Llanadas Educational Institution, located in the rural area of Sahagún, Córdoba, Colombia. From a sociocritical and qualitative perspective, the research examined teaching practices, educational needs, and opportunities to integrate natural sciences, embodied experience, and school coexistence. Yoga is approached as a potential pedagogical approach involving conscious breathing, movement, attention, and reflection, rather than as a treatment or a universal solution. The essay argues that educational equity also entails creating flexible, respectful, and participatory environments, recognizing differences, and adapting educational experiences to the circumstances of each student and the wider school community. This reflection does not attribute causal effects on learning or school coexistence to yoga. Rather, it proposes criteria for considering contextualized and humanizing educational practices.

Keywords: educational equity; school yoga; holistic well-being; school coexistence; secondary education.

INTRODUCCIÓN

Hablar de equidad educativa implica ir más allá de la idea de ofrecer lo mismo a todos. En las instituciones escolares, los estudiantes llegan con historias, recursos, responsabilidades, experiencias y oportunidades diferentes. Las condiciones familiares, económicas, culturales, territoriales e institucionales inciden en la manera como cada persona participa, se relaciona y construye sus aprendizajes. Por tanto, una educación comprometida con la justicia no puede limitarse a exigir resultados homogéneos; necesita reconocer las diferencias y generar condiciones para que todos puedan participar de manera significativa.

Esta perspectiva invita a ampliar la pregunta por la calidad educativa. Además de indagar qué aprenden los estudiantes y cómo se desempeñan, conviene preguntar en qué condiciones aprenden, cómo se sienten en los espacios escolares, qué posibilidades tienen de expresar sus necesidades y de qué manera se construyen las relaciones cotidianas. El bienestar y la convivencia no son asuntos periféricos: forman parte del entorno en el que se desarrolla la experiencia educativa.

Desde esta preocupación surge el diálogo con el yoga. En el contexto escolar, la respiración consciente, el movimiento corporal, la atención y los momentos de reflexión pueden constituir experiencias pedagógicas que inviten al reconocimiento del cuerpo y a una pausa en el aula. Sin embargo, es necesario evitar afirmaciones exageradas: la práctica no sustituye la enseñanza, no resuelve por sí sola los conflictos escolares ni garantiza mejoras académicas o emocionales. Su pertinencia depende de la intencionalidad pedagógica, la participación voluntaria, la adaptación y las condiciones institucionales. La literatura sobre yoga en las escuelas ha señalado resultados prometedores, pero también limitaciones metodológicas que impiden conclusiones definitivas (Serwacki & Cook-Cottone, 2012).

El presente ensayo desarrolla esta reflexión a partir de la propuesta IANCY (Integración académica de las ciencias naturales, convivencia y yoga), construida durante la investigación que incluye la práctica de yoga en el aula realizada en la Institución Educativa Las Llanadas, en el contexto rural de Sahagún, Córdoba, Colombia. El propósito es interpretar qué aporta una experiencia situada al debate sobre equidad educativa, bienestar y desarrollo humano en la escuela.

1. Equidad educativa: reconocer las diferencias para ampliar las oportunidades

La equidad educativa implica reconocer que ofrecer las mismas oportunidades formales en el aspecto educativo, no garantiza que todos los estudiantes puedan aprovechar dichas oportunidades. Desde una perspectiva de justicia, la equidad exige considerar las diferencias en las condiciones de partida y las posibilidades reales de acceder, participar y beneficiarse de las experiencias educativas. Formichella (2011), a partir del enfoque de las capacidades de Amartya Sen, permite comprender que la disponibilidad de recursos u oportunidades no asegura, por sí sola, que todas las personas puedan convertirlos en posibilidades efectivas de desarrollo. En consecuencia, una educación equitativa no consiste en ofrecer un trato idéntico, sino en reconocer las particularidades de los estudiantes y generar condiciones de participación y aprendizaje.

En los contextos rurales, esta comprensión adquiere especial relevancia. Las oportunidades educativas no dependen exclusivamente de la disponibilidad de espacios, materiales (Tobón y Cuesta, 2020), conectividad o acompañamiento especializado; también están relacionadas con las condiciones y dinámicas familiares (Roldan-Quijije, 2025), las características institucionales, las prácticas del aula y las experiencias de los estudiantes. Estos factores pueden favorecer o limitar las posibilidades de participación y aprendizaje. Reconocerlos no significa reducir las expectativas educativas ni asumir las diferencias como carencias individuales, sino comprender las condiciones en las que se desarrolla la experiencia escolar para construir respuestas pedagógicas contextualizadas.

La investigación que dio origen a IANCY se desarrolló en una institución rural de educación media. Su caracterización permitió reconocer necesidades relacionadas con la convivencia, la atención y la regulación emocional, así como prácticas docentes y recursos existentes. La respuesta no consistió en imponer un programa externo, sino en construir una propuesta a partir de la reflexión sobre las prácticas y del diálogo con docentes, estudiantes y personas con experiencia en yoga.

Desde esta experiencia, la equidad educativa se comprende como una tarea institucional y pedagógica que requiere ampliar las posibilidades de participación (Lara Salcedo et al., 2021). En IANCY, esto supone considerar los ritmos de los estudiantes, sus posibilidades de movimiento, las necesidades de adaptación y su disposición para participar en las actividades propuestas. Por tanto, la flexibilidad académica no representa una modificación secundaria, sino una condición para que la experiencia pueda

responder a las particularidades estudiantiles. El aporte de IANCY a la reflexión sobre la equidad educativa radica en mostrar cómo una propuesta pedagógica construida desde el contexto puede diversificar las experiencias escolares y generar oportunidades de participación más sensibles a las diferencias de quienes integran la comunidad educativa.

2. Yoga en la escuela: una mediación pedagógica.

El yoga reúne prácticas corporales y de atención que pueden incluir posturas, respiración consciente, concentración, relajación y reflexión. Al trasladarse al contexto escolar, estos componentes requieren una intención educativa clara y una selección cuidadosa. No se trata de reproducir secuencias complejas dentro de cualquier asignatura, sino de explorar si determinadas experiencias breves y adaptadas pueden estar acordes con los propósitos curriculares y con las necesidades del grupo.

Los resultados obtenidos en los diferentes antecedentes de interés se interpretan atendiendo a sus diseños y poblaciones. Serwacki y Cook-Cottone (2012), identificaron resultados potencialmente favorables, pero advirtieron limitaciones en la calidad metodológica. Jurado-Castro y Lucena Romero (2022) exploraron el conocimiento y la perspectiva de adolescentes sobre la inclusión del yoga en Educación Física. Parajuli et al. (2023) estudiaron Surya Namaskara (saludo al sol) en escolares adolescentes, mientras que Khunti et al. (2023) sintetizaron ensayos aleatorizados sobre yoga y salud mental en población escolar. Martin et al. (2024) revisaron estudios sobre yoga y clima positivo en aulas de niños pequeños, y Wilkin et al. (2024) analizaron investigaciones sobre funciones ejecutivas en niños de tres a siete años. Estos trabajos no son equivalentes entre sí: varían en edad, duración, intervención, variables y calidad de evidencia.

En IANCY, el yoga se consideró una mediación didáctica para articular la experiencia corporal con contenidos de ciencias naturales y espacios de reflexión sobre la convivencia. Esta intención se concretó en dieciséis actividades: yoga y sistemas respiratorio, circulatorio, endocrino, nervioso, digestivo y linfático; elaboración de colchonetas con empaques plásticos reutilizados; yoga y empatía a partir de la canción “Another Day in Paradise”; la dramatización perteneciente a la actividad “Todo por una berenjena”; trabajo con plantas medicinales y aceites aromatizantes; elaboración de dulces tradicionales; pícnic; desfile de valores con vestuario reciclable; fórmula de la paz; y una actividad de yoga vinculada con el campeonato de microfútbol. En conjunto, estas experiencias relacionaron

currículo, cuerpo, ambiente, expresión y trabajo cooperativo, sin suponer que todas produjeran los mismos aprendizajes ni que la participación garantizara por sí sola la apropiación conceptual.

Un principio relevante es la voluntariedad. La participación en ejercicios corporales debe respetar la autonomía, las creencias, las condiciones físicas y la comodidad de cada estudiante. Las posturas pueden adaptarse o sustituirse por movimientos accesibles; también es posible participar mediante la observación, la respiración o la reflexión. La práctica no debe convertirse en una obligación ni en un mecanismo de evaluación del comportamiento. En este sentido, el enfoque de aprendizaje socioemocional de CASEL (2020) puede servir como marco complementario para pensar autoconocimiento, autorregulación, conciencia social, habilidades relacionales y toma responsable de decisiones, sin confundirlo con una validación automática del yoga.

En la investigación IANCY, las fuentes participantes relacionaron algunas experiencias con sensaciones de calma, atención, regulación emocional y convivencia respetuosa. Estas expresiones constituyen valoraciones situadas y no mediciones clínicas o neurocognitivas.

En consecuencia, el valor educativo del yoga no reside en prometer una transformación automática del estudiante, sino en ofrecer, cuando resulta pertinente, oportunidades de conciencia corporal, pausa, atención y relación respetuosa. Su sentido depende de cómo se integra al currículo, de la preparación docente y de la lectura que la comunidad hace de sus necesidades.

3. Bienestar integral, convivencia y aprendizaje

El bienestar integral en la escuela no puede reducirse a la ausencia de conflictos ni a la sensación individual de tranquilidad. Comprende condiciones relacionales, pedagógicas y materiales que permiten participar, aprender, expresarse y sentirse reconocido. La Organización Mundial de la Salud y la UNESCO (2021) plantean que una escuela promotora de salud articula políticas, prácticas y entornos que favorecen el bienestar de estudiantes, personal y comunidad. Esta perspectiva sitúa el bienestar como responsabilidad compartida y no como una tarea exclusiva del individuo.

Incluye la posibilidad de construir vínculos respetuosos, tramitar desacuerdos, reconocer emociones y encontrar adultos que acompañen los procesos educativos.

La convivencia, desde esta mirada, no es solamente un conjunto de normas que los estudiantes deben cumplir. Se construye en las interacciones cotidianas, en la distribución de la palabra, en las

oportunidades de cooperación y en la manera como se reconocen las diferencias. Freire (2005) concibe la educación como una práctica dialógica en la que los sujetos participan en la lectura crítica de su realidad. Aunque la propuesta IANCY no se define como una aplicación directa de su pedagogía, esta perspectiva ayuda a comprender por qué la participación y la reflexión colectiva son relevantes para construir prácticas educativas contextualizadas.

El aprendizaje tampoco ocurre de manera aislada de estas condiciones. La atención, la participación y la disposición, para realizar una tarea, están relacionadas con múltiples factores: conocimientos previos, estrategias de enseñanza, expectativas, relaciones, recursos y circunstancias personales (García Muñoz y Vergara Hernandez, 2023). Por eso, una propuesta integral no debe ubicar en oposición el bienestar con el conocimiento académico. Puede buscar conexiones entre ambos, sin confundir, ni asumir, que una práctica de bienestar reemplaza la enseñanza disciplinar.

En IANCY, esta integración se expresó en el diseño de experiencias que vincularon ciencias naturales, movimiento, respiración, ambiente y convivencia. La mediación docente fue central para decidir cuándo una actividad era pertinente, cómo conectarla con el contenido, qué adaptaciones requería y cómo recoger las respuestas del grupo (García Muñoz, 2023). La transversalidad, por tanto, no se consigue agregando posturas de yoga a una clase de manera decorativa; requiere propósitos claros y relaciones explícitas con los aprendizajes.

La propuesta también permite reconocer que el bienestar escolar depende de condiciones institucionales. El tiempo disponible, los espacios, el mobiliario, los recursos, la formación docente, la coordinación entre áreas y el seguimiento influyen en la continuidad. Cuando estas condiciones no se atienden, las iniciativas pueden depender exclusivamente del entusiasmo de una persona y resultar difíciles de sostener. La equidad desde un enfoque educativo, exige que las oportunidades de bienestar no sean privilegios ocasionales, sino experiencias accesibles y contextualizadas dentro de la vida escolar.

4. IANCY: Construcción participativa de una propuesta situada

Esta trayectoria cuenta con un antecedente de publicación por la autora centrado en la relación entre yoga, competencias ambientales y equilibrio corporal. En ese trabajo se describieron acciones desarrolladas en la misma institución, entre ellas la elaboración de colchonetas con empaques

reciclables, prácticas de meditación y relajación, y la aplicación de una escala de felicidad a estudiantes de educación media (Vergara Hernández, 2023). Este antecedente permite reconocer una continuidad temática en la incorporación del yoga y la conciencia ambiental a la vida escolar; sin embargo, el presente ensayo amplía el foco hacia la equidad educativa y la construcción participativa de IANCY.

IANCY —Integración académica de las ciencias naturales, convivencia y yoga— se configuró mediante un proceso de investigación-acción de orientación sociocrítica y enfoque cualitativo. La investigación articuló tres momentos: caracterización de las prácticas y necesidades, diseño colaborativo de la propuesta y valoración participativa de su pertinencia. Esta secuencia es importante porque desplaza la idea de que la innovación consiste en aplicar una receta y sitúa a los actores escolares como participantes en la comprensión y transformación de su realidad.

El estudio se desarrolló con cinco grupos de educación media y contó con la participación de docentes y expertos vinculados con el yoga. Incluyó 148 cuestionarios iniciales y 117 finales que se aplicaron a los estudiantes de la media; estos conjuntos no fueron emparejados individualmente. Se contrastaron cuestionarios, entrevistas, testimonios disponibles del grupo focal y registros de observación participante. Esta información permitió describir experiencias y valoraciones, pero no calcular cambios individuales ni establecer relaciones causales.

La valoración de IANCY señaló una pertinencia contextual percibida y, al mismo tiempo, identificó condiciones para su implementación: disponibilidad de espacios y tiempos, adecuación del mobiliario, recursos, formación docente, coordinación institucional y adaptación de las actividades. Estas condiciones no son detalles logísticos secundarios. Determinan quién puede participar, de qué manera y con qué continuidad. Desde el enfoque de equidad, una propuesta debe preguntarse no solo qué ofrece, sino a quiénes alcanza, qué barreras encuentra y qué ajustes necesita.

La construcción participativa también tiene un significado para el desarrollo humano. Reconoce que los docentes poseen saberes sobre sus grupos y que los estudiantes pueden aportar perspectivas sobre las actividades que viven. La comunidad educativa deja de ser únicamente destinataria de una intervención y se convierte en interlocutora para diseñarla, revisarla y valorar sus posibilidades. Este enfoque no elimina las diferencias de responsabilidad entre actores, pero amplía la deliberación sobre las decisiones pedagógicas.

IANCY no debe presentarse como un modelo universal ni como evidencia de que el yoga mejora por sí mismo la convivencia o el rendimiento. Su aporte se ubica en la sistematización de una ruta didáctica contextualizada y en la documentación de sus condiciones, posibilidades y límites. Su continuidad requiere evaluación reflexiva, adaptación y decisiones institucionales que no pueden darse por realizadas sin los soportes correspondientes.

5. Hacia una educación que integre conocimiento, cuidado y participación

La relación entre equidad educativa y bienestar integral permite ampliar la conversación sobre lo que significa aprender en la escuela. Una institución equitativa no solo distribuye contenidos y exige desempeños; también procura ambientes donde las personas puedan participar, desarrollar capacidades, construir relaciones y encontrar apoyos acordes con sus circunstancias. El bienestar no es un premio posterior al aprendizaje, ni el aprendizaje puede reducirse a sentirse bien: ambos forman parte de una experiencia educativa compleja (Formichella, 2011)

Desde esta mirada, el yoga puede ser una de varias mediaciones posibles para trabajar la atención al cuerpo, la respiración, la pausa y la reflexión.

La experiencia de IANCY invita, además, a considerar la equidad como una responsabilidad compartida. Los docentes necesitan condiciones para planear y acompañar; los estudiantes requieren espacios seguros para expresarse y participar; las instituciones deben gestionar tiempos, recursos y acuerdos; y las familias y comunidades aportan saberes y perspectivas que enriquecen la comprensión del contexto. El desarrollo humano se construye fortaleciendo las relaciones y oportunidades.

Una educación integral no promete que todas las personas aprenderán del mismo modo ni que una estrategia resolverá las desigualdades estructurales. Se compromete, más bien, a reconocer las barreras, revisar las prácticas y ampliar las posibilidades de participación; lo que contempla la articulación entre currículo y prácticas académicas desde las consideraciones de las diversidades estudiantiles (Tobón Gaviria y Cuesta Palacios, 2020). En ese horizonte, el diálogo entre ciencia, cuerpo, convivencia y yoga puede contribuir a imaginar experiencias escolares más sensibles a las necesidades humanas, siempre que se sostenga en decisiones pedagógicas responsables y evidencia interpretada con rigor.

Reflexiones finales

La equidad educativa implica compensar condiciones para que los estudiantes accedan a oportunidades de aprendizaje y el desarrollo de habilidades, se debe entender que existen relaciones de interdependencia compleja propiciadas por factores como el entorno social, familiar, territorial e institucional. Por ello, la escuela necesita propuestas que consideren tanto la dimensión académica como el bienestar, la convivencia y la participación.

La experiencia de IANCY permite reflexionar sobre el yoga como una mediación pedagógica contextualizada que puede articular respiración consciente, movimiento, atención, contenidos de ciencias naturales y diálogo sobre las relaciones escolares. Sus aportes deben formularse como posibilidades y valoraciones de los participantes, no como efectos causales demostrados. La investigación no probó mejoras generalizables en rendimiento académico, salud mental o convivencia. La pertinencia de una propuesta de este tipo depende de condiciones concretas como: voluntariedad, inclusión, adaptación, formación docente, tiempos, espacios, recursos y acompañamiento institucional. Atender estas condiciones es parte de la equidad educativa, porque evita que las oportunidades de bienestar dependan únicamente de la iniciativa individual o de los recursos particulares de los que pueda disponer cada estudiante.

En definitiva, integrar conocimiento científico, experiencia corporal y convivencia supone reconocer al estudiante como una persona que aprende en relación con otros y en circunstancias específicas. El desafío de la educación no consiste en ofrecer una solución única, sino en construir colectivamente ambientes donde las diferencias sean reconocidas y las oportunidades de aprender, participar y desarrollarse puedan ampliarse.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CASEL. (2020). CASEL's SEL framework: What are the core competence areas and where are they promoted? Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. https://casel.org/CASEL-sel-framework-11-2020/

Freire, P. (2005). Pedagogía del oprimido (2.ª ed.). Siglo XXI Editores.

Formichella, M. (2011). Análisis del concepto de equidad educativa a la luz del enfoque de las capacidades de Amartya Sen. [Analysis of the concept of educational equity from the Amartya

Sen capabilities standpoint]. Educación, vol. 35, núm. 1, 2011, pp. 1-36. Universidad de Costa Rica. San Pedro, Montes de Oca, Costa Rica. Disponible en: https://n9.cl/95pnu

García Muñoz, J. D. (2024). La relatoría como estrategia pedagógica en el fortalecimiento del pensamiento científico y promoción de la equidad educativa. *Bio-grafía*, 16(Extraordinario). Recuperado a partir de https://revistas.upn.edu.co/index.php/bio-grafia/article/view/20518

García Muñoz, J. D. & Vergara Hernandez, M. K. (2023). Ensayo científico la importancia de la motivación, el yoga y su contribución a la equidad educativa, *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*.Volumen 7, Número 3. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i3.6507

Jurado-Castro, J. M., & Lucena Romero, M. A. (2022). Conocimiento del yoga en alumnado adolescente y su perspectiva sobre su inclusión en la Educación Física. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, *11*(3), 135–147. https://doi.org/10.24310/riccafd.2022.v11i3.15051

Khunti, K., Boniface, S., Norris, E., De Oliveira, C. M., & Shelton, N. (2023). The effects of yoga on mental health in school-aged children: A systematic review and narrative synthesis of randomised control trials. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, *28*(3), 1217–1238. https://doi.org/10.1177/13591045221136016

Lara Salcedo, M. L., Ramírez, A. P., Pinzón, O. I., Ávila, G. I. R., & Castiblanco, J. J. V. (2021). *Clima de aula, estilo docente y educación para la convivencia y la ciudadanía*. Editorial Pontificia Universidad Javeriana.

Martin, B., Peck, B., & Terry, D. (2024). Yoga in schools that contributes to a positive classroom atmosphere for young children and educators: A PRISMA scoping review. Frontiers in Education, 9, 1352780. https://doi.org/10.3389/feduc.2024.1352780

Organización Mundial de la Salud, & Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2021). Hacer de cada escuela una escuela promotora de la salud: Directrices e indicadores mundiales. OMS. https://www.who.int/publications/i/item/9789240025059

Parajuli, N., Shindhe, M., & Pradhan, B. (2023). Effect of Surya Namaskara (Sun Salutation) on mental health, self-control and mindfulness of adolescent school children. Complementary Therapies in Clinical Practice, 50, 101691. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36375325/

Roldan-Quijije, S. N. (2025). El rol de la familia en el proceso educativo: Investigación sobre cómo las dinámicas familiares y la falta de apoyo en el hogar impactan el desempeño escolar. *Revista Científica Zambos*, *4*(1), 178-190. https://doi.org/10.69484/rcz/v4/n1/85

Serwacki, M. L., & Cook-Cottone, C. (2012). Yoga in the schools: A systematic review of the literature. International Journal of Yoga Therapy, 22, 101–109. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23070680/

Tobón Gaviria, Isabel Cristina, & Cuesta Palacios, Lina Marcela. (2020). Diseño universal de aprendizaje y currículo. *Sofía*, *16* (2), 166-182. https://doi.org/10.18634/sophiaj.16v.2i.957

Vergara Hernández, M. K. (2023). Yoga como estrategia pedagógica para el desarrollo de competencias ambientales y equilibrio del cuerpo. Revista Bio-grafía. Escritos sobre la Biología y su Enseñanza, número extraordinario. Memorias del VI Congreso de la Red Latinoamericana de Investigación en Didáctica de las Ciencias Experimentales, Universidad de Córdoba, 6–8 de septiembre de 2023.

Wilkin, K., Allen-Baker, G., & Thornton, C. (2024). The effects of school-based yoga on the executive functioning skills of children between three and seven years of age: A meta-analysis of existing research. Mental Health and Physical Activity, 27, 100643. https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2024.100643