

Ensayo científico la importancia de la motivación, el yoga y su contribución a la equidad educativa.

Juan David García Muñoz¹

juangarcia.doc@umecit.edu.pa

<https://orcid.org/0009-0009-8489-397X>

Universidad Metropolitana de Educación
Ciencia y Tecnología. Facultad de Educación
Colombia

María Katerine Vergara Hernández

mariavergara.doc@umecit.edu.pa

<https://orcid.org/0009-0003-1169-8029>

Universidad Metropolitana de Educación
Ciencia y Tecnología. Facultad de Educación
Colombia

RESUMEN

El presente trabajo tiene como propósito establecer una interrelación entre la motivación y la práctica del yoga al igual que el impacto sobre el mejoramiento de la equidad educativa dentro del aula de clases, no como una metodología ceñida a un hilo fijo de acciones, si no como un enfoque de las procuras que se deben tener en cuenta para compensar el respeto de las diferencias y la aceptación de aquello que nos hace único e inigualable. Se inicia con una construcción teórico conceptual de la práctica del yoga, la motivación escolar y la equidad educativa, y luego, en las reflexiones finales, con las evidencias científicas existentes, establecer la interrelación con la que disponen las instituciones y los docentes para facilitar la igualdad en las oportunidades de los individuos para su pleno desarrollo y derecho de construir la sociedad que desea. Se estableció que el yoga puede llegar a compensar las competencias socioemocionales para la disminución de la intimidación escolar, promueve la motivación en actividades de la lectura, escritura, cálculo y el desarrollo personal respondiendo al informe ICFES (2019) y a las definiciones y necesidades de la UNESCO (2000, como se citó en Durán Fonseca y Acle Tomasini 2022).

Palabras clave: Yoga; motivación escolar; equidad educativa.

¹ Autor principal. García Muñoz, J. D.

Correspondencia: juangarcia.doc@umecit.edu.pa

Scientific essay on the importance of motivation, yoga and its contribution to educational equity.

ABSTRACT

The purpose of this study is to establish an interrelationship between motivation and the practice of yoga, as well as its impact on enhancing educational equity within the classroom. Rather than being a rigid methodology, it is approached as a framework that considers the necessary measures to promote respect for differences and acceptance of the unique and incomparable qualities of individuals. The study begins with a theoretical and conceptual examination of yoga practice, school motivation, and educational equity. Subsequently, drawing upon existing scientific evidence in the concluding reflections, the study establishes the interrelation that institutions and educators possess in facilitating equal opportunities for individuals to fully develop and exercise their right to shape the desired society. It has been found that yoga has the potential to enhance socio-emotional competencies, thereby contributing to a reduction in school bullying. Additionally, it fosters motivation in activities such as reading, writing, calculation, and personal development, aligning with the findings of the ICFES report (2019) and the definitions and needs outlined by UNESCO (2000, as cited in Durán Fonseca & Acle Tomasini, 2022).

Keywords: *Yoga; school motivation; educational equity.*

Artículo recibido 05 Mayo 2023

Aceptado para publicación: 05 Junio 2023

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, y a causa de las dinámicas mundiales, los grupos estudiantiles y las exigencias contextuales que estos enfrentan ponen de manifiesto la necesidad de asumir un nuevo rol en la labor del docente; de acuerdo al nuevo enfoque, el proceso de enseñanza-aprendizaje, y en general las prácticas educativas, deben ser diferente a lo que tradicionalmente se acostumbraba en el aula (Oviedo y Pastrana,2014), este es un aspecto, que no solo debe ser comprendido por los docentes de aula en el sistema educativo colombiano, debe ser acatado por todos los miembros de la comunidad educativa; puesto que, cada uno de estos individuos, tiene el poder de influir sobre las decisiones, perspectivas, apreciaciones y motivaciones estudiantiles. Para Ceballos Salazar et al (2020), dicha motivación, es un factor influyente en el aprendizaje de los educandos, por lo que en ese nuevo rol docente se debe procurar, según estos mismos autores, por el uso de nuevos materiales o recursos, de tal manera que se pueda proveer a los grupos estudiantiles de las cuotas que le permita no solo el acceso a una educación de calidad, sino que se forme un individuo con las herramientas motivacionales autosuficiente para el mejoramiento de su desempeño académico y personal en los retos inequitativos de las instituciones a nivel nacional.

Para profundizar en esta reflexión se iniciará por la conceptualización de motivación, las prácticas del yoga y equidad educativa para luego hacer una descripción de la interrelación y alcance de estos conceptos en la procura de una práctica docente definida hacia el mejoramiento de la calidad de vida de los estudiantes y la sociedad que estos deben construir. Y por supuesto, se espera que este constructo represente y constituya una herramienta con la suficiencia teórica, que permita a docentes y directivos docentes, al igual que entidades de regulación del proceso formativo, ajustar las prácticas educativas en beneficio de los espacios educativos y la intervención que tanto exigen sociedades actuales permeadas por la tecnología y la globalización. Por tanto, de todos los nuevos condicionantes y exigencias propias de los contexto, que se quedan de lado cuando la clase solo se constituye por la transmisión de conocimiento, sin tener en cuenta el interés o problemáticas de los estudiantes; y mucho menos, la sociedad que circunda alrededor de la institución y todos los problemas que se desligan de estos espacio de interacción de individuos con la más diversa cosmovisión y complejidad cultural, a veces negada y ocultada, como cargando con una cruz de

juicio, como razón de prejuicios impulsores de maltratos psicológicos, sin comprensión de las particularidades personales; es el respeto por los atributos particulares nuestros, y las del otro, lo que nos hacen únicos, y sobre todo, nos permitirá intervenir desde nuestra ideología e historicidad en la construcción equitativa de la sociedad, porque todos tenemos derecho a contribuir sobre la sociedad justa y equitativa que deseamos con herramientas de regulación emocional como el yoga ,y, el deseo de superarse cada día en su construcción personal e intelectual a través de la motivación escolar.

ABORDAJE TEÓRICO – CONCEPTUAL

El yoga: poderosa herramienta de regulación emocional.

De acuerdo con Giménez y Olguin et al (2020), el término “YOGA”, es derivado de la palabra en Sanscrito “yuj” que significa unión. Está descrito como un estilo natural de vivir saludable y felizmente. Es una sabiduría ancestral que intenta llevar a las personas a darse cuenta de los alcances del potencial propio.

El Yoga es entendido como un recurso educativo corporal y como una práctica innovadora que es necesaria implementar en las aulas, ya que puede contribuir en el contexto de la gestión del estrés y las emociones negativas asociadas con el bullying, promover la promoción del bienestar emocional y centrarse en la conexión mente-cuerpo, la conciencia plena, el equilibrio emocional, además de promover valores como la compasión, la empatía y el respeto mutuo. Al fomentar estos valores en las comunidades y entornos en los que se practica el yoga, se pueden crear espacios más inclusivos y libres de bullying, ya que de acuerdo con la OCDE (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos) cuando se presenta bullying los resultados académicos disminuyen desfavoreciendo la calidad académica, la cual es un indicador de equidad educativa. Son numerosas las referencias encontradas que abordan las propuestas de Yoga como recurso llevado a cabo en la educación, entre estas encontramos el trabajo de Moratalla et al. (2019), Parajuli et al. (2023), Connor et al. (2022), Godse et al (2015), Devi y Rathore (2021), entre otros que muestran que el yoga se adopta en todo el mundo en diferentes formas y cada practicante define con la que más se siente a gusto, pero el objetivo básico del yoga es usarlo para ayudar a mantener la tranquilidad en los seres humanos.

Por otra parte, Lora (1994), define el cuerpo como potencial bio-psico-social y, en consecuencia, exige que la escuela defina su posición frente a estos conocimientos científicos renovados, que consideren al hombre como unidad Indivisible y al cuerpo como ente concreto y eje de relación en la existencia humana.

En este sentido García Debesa (2013), hace énfasis en que debemos cambiar nuestra forma de vida por otra más saludable que nos proporcione mayor bienestar, teniendo presente que este cambio se puede dar en la escuela modificando los contenidos y formas de enseñar que conduzcan a una educación integral, debido a que en la escuela se dan a conocer valores y aprendizajes que van más allá de las materias curriculares.

Braun- Mladen et al (2023), comprenden los efectos de una intervención Mindfulness para entender cómo puede mejorar el funcionamiento de los estudiantes de la salud, realizando una exploración de la teoría fundamentada, con diez participantes que presentan agotamiento, los cuales fueron entrevistados en un seguimiento a largo plazo para describir los mecanismos por los cuales se desarrolla una práctica de atención plena, integrada a la vida diaria y así observar si mejoran la conciencia. Estos mecanismos condujeron a un funcionamiento relevante para el trabajo optimizando: 1) competencias emocionales, incluida la falta de juicio, la emoción regulación y prevención del agotamiento; y 2) atención centrada en el paciente, incluida una mejor escucha, paciencia y eficiencia en el trabajo.

Oliveira y Medina (2007), realizaron una experiencia corporal empleando la práctica de Yoga durante tres meses en clases de educación física, contando con la participaron noventa alumnos del grado primero de educación fundamental, ciclo I de la Escuela Diva Bonfanti, en la ciudad de São Paulo. En esta práctica incluyeron la ejecución de asanas o posturas yóguicas con diferentes grados de dificultad, ejercicios de respiración y meditación a través de la técnica de visualización, examinando el desarrollo de la conciencia corporal y capacidades físicas de flexibilidad, fuerza, equilibrio y resistencia. Mediante esta práctica motora y mental, que está íntimamente ligada al desarrollo cognitivo, afectivo y psicológico, cuyo objetivo era emplear el Yoga como estrategia pedagógica, estimulando la concentración, la calma, el aprecio por la autoestima y el entorno que les rodea, a través de la respiración y prácticas meditativas con el propósito de combatir la agresividad y la ansiedad que inciden en la indisciplina de los estudiantes y que generan un mal clima escolar interfiriendo en la enseñanza aprendizaje y en la formación integral del ser humano.

En el proceso de regulación de nuestras emociones de acuerdo con Peña (2016), para realizar una clase de Yoga en el aula se tienen en cuenta los siguientes pasos, primero se realizan ejercicios de respiración, mediante los cuales se busca liberar estados de ansiedad, tensión y estrés. Los niños aprenden a respirar de forma adecuada, inspirando profundamente por la nariz para llenar bien los pulmones, y espirando lentamente.

De acuerdo con Lahoza y De Landa (2012), la respiración es una parte integral del yoga por lo que inhalar y exhalar por la nariz es esencial para que el niño o quien realiza la práctica pueda estirarse y obtener el equilibrio necesario para empezar a hacer las posturas de yoga dado que en la fosa nasal se tempera y purifica el aire antes de su entrada a la tráquea y bronquios y la respiración por la nariz produce un masaje sobre el cerebro por intermedio de los senos.

Una vez que el grupo controle su respiración, el segundo paso es comenzar con las posturas cuyo objetivo es desde los órganos exteriores, ir calmando a los órganos interiores. Las posiciones se deben ir practicando poco a poco, ya que inicialmente lo ideal, es que se pueda respirar, relajarse y después concentrarse. Estos asanas imitan posturas de animales tales como perro boca abajo, rana, gato, elefante, león, mariposa, paloma, camello, montaña, árbol, girasol, indio entre otras. Es conveniente respirar de forma lenta, profunda y rítmicamente durante la realización de las posturas, por lo que es indispensable no sentir dolor, razón por la cual es conveniente no forzar y cambiar de postura si es necesario.

A continuación, definiremos algunas de los asanas, como la postura del Indio (Sukhasana) con la que podemos comenzar la práctica de yoga, ya que la columna se alarga mientras los hombros se relajan y la barbilla queda paralela al suelo. Debemos intentar sentarnos sobre los isquiones y cruzar las piernas sin que la incomodidad de la postura impida que nos concentremos en la respiración y en nuestro cuerpo, entre los beneficios encontramos, fortalecimiento de la espalda y flexibilidad en rodillas y tobillos y la relajación.

La postura del árbol (Vrksasana) que consiste en colocar con pies juntos y los brazos estirados a lo largo del cuerpo, en tadasana, después se centra la mirada en un punto fijo para mantener el equilibrio y, con control, subiremos la pierna derecha hasta colocarla en la cara interna del muslo izquierdo, de manera que la planta del pie derecho se quede completamente apoyada en el muslo izquierdo. Las manos las podemos

colocar juntas a la altura del pecho o subir los brazos por encima de la cabeza hasta extenderlos completamente y juntar las palmas arriba, posteriormente se baja el pie derecho y se repite el ejercicio con el otro pie manteniéndonos entre 10 y 20 respiraciones.

Cuando se hayan terminado las diferentes posturas especificadas en la clase, se da el proceso de relajación durante unos minutos. Estas posturas nos brindan beneficios como tranquilizar a los niños y jóvenes que se encuentran tensos, favoreciendo la concentración y el equilibrio del cuerpo.

El tercer paso de acuerdo con Peña (2016), es llevar a cabo juegos de movimiento, para practicar yoga y mindfulness al aire libre y en familia a través de cuentos, historias y canciones que a la vez que se narran y se realizan posturas. Un ejemplo es la serie Surya Namaskar o “Saludo al sol” que consta de 12 posturas de yoga, unidas por movimientos de flexión hacia delante y hacia atrás. Es una de las secuencias de yoga más conocidas denominadas los chakras (en sánscrito, significa círculo o rueda), para lograr un equilibrio completo.

El cuarto paso son ejercicios de relajación que contribuyen a buscar la calma del sistema nervioso para sentirnos llenos de energía al terminar. Una de las posturas frecuentes es Savasana (Hombre muerto) que consiste en extender los brazos a lo largo del cuerpo y con las palmas de las manos mirando hacia arriba, manteniendo las piernas estiradas, cerrando los ojos, no contemplando ningún pensamiento y concentrándonos en la respiración.

Por último, podemos introducir la meditación recitando algunos mantras como “AOM” haciendo que nos sintamos tranquilos y felices con nosotros mismos.

La motivación escolar: un elemento trascendental en la autorregulación del aprendizaje.

González Serra (2019) concibe a la motivación como un complejo entramado entre lo psíquico, lo ideal y lo subjetivo del individuo, lo que determina, por tanto, su comportamiento y la intensidad de las acciones para aproximarse o alejarse del cumplimiento de las metas u objetivos que afronta. Si bien estos aspectos denotan elementos internos, este mismo autor sostiene que la motivación es el reflejo de los elementos externos a través de las características internas descritas y de la connotación de cada personalidad para manifestarse en las acciones físicas y externas en procura de sus metas u objetivos. Para esclarecer este

mecanismo, González Serra (2019), plantea que, en teoría, la motivación es el resultado de un requerimiento del psiquismo humano manifestado como una necesidad, y el deseo por satisfacerla, y la posibilidad de satisfacerla, genera la actividad o acción motivadora como manifiesto de lo externo.

Por otro lado, en el ámbito educativo, la motivación posee dos teorías que justifican factores tanto positivos como negativos en los espacios académicos, para Fernández-Espínola y Almagro (2019) el docente, según la teoría de metas de logros, con su intervención, puede ser facilitador de claves de éxito o fracaso, ya que esta teoría pone de manifiesto que el docente con su orientación propone metas y clima motivacional; además, estos mismos autores ilustran que, con la teoría de la autodeterminación y el estilo interpersonal del docente, puede, brindar apoyo (o negarlo) sobre necesidades psicológicas como la competencia, la autonomía y la relación con los demás. Lo anterior constituye un precedente de marcada vitalidad en los procesos formativos y la importancia de constituir un clima motivacional adecuado para las comunidades educativas que confían en la postura y en el trabajo de los docentes dentro del aula de clases.

Aterrizando el manifiesto de estas teorías, el complemento empírico cuenta con la medida de la motivación en una escala en diversos trabajos y países sobre la población infantil de la primaria (Núñez Alonso, 2006; Becerra González y Morales Ballesteros, 2015) es de destacar el trabajo reciente de Durán Fonseca y Acle Tomasini (2022) quienes no sólo diseñaron una escala de valoración de la motivación; también, hacen una clara conceptualización de la motivación que resulta de gran interés para redondear nuestras reflexiones y destacar la importancia de este elemento en el constructo que deseamos plantear. En primer lugar la motivación la describen como compleja y muy diversa lo que dificulta su valoración, además que, no todas las actividades o deseo de realizar la actividad lleva implícito el deseo de aprender por parte del estudiante, las actividades que se aceptan como de motivación escolar son la lectura, la escritura y el cálculo, al igual que el desarrollo personal (UNESCO, 2000, como se citó en Durán Fonseca y Acle Tomasini 2022) hasta este punto el lector puede hacer una dimensión del tipo de actividades que se pueden diseñar para promover una motivación que se refleje en motivaciones hacia el aprendizaje y el aprovechamiento de los recursos, de tal modo que brinde las oportunidades de aprendizaje en promoción equitativa y el asocio de las motivaciones en las diversas esferas sociales en compensación de un elemento necesario para cumplir la

cuota social en la búsqueda de la equidad educativa, cuya relación se ampliará más adelante.

Equidad educativa: el reflejo de una sociedad justa desde la escuela.

Equidad educativa: el reflejo de una sociedad justa desde la escuela.

En lo que le corresponde a la equidad educativa Aristóteles en “Moral a Nicómano” asegura que equidad y justicia comparten la misma esencia, están presentes compartiendo un mutualismo; entonces, la idea de equidad, constituye un fundamento para el concepto de justicia (Formichella, 2011), para Sánchez y Ballester (2014) la equidad educativa está compuesta por dos dimensiones, una de las cuales es la justicia; lo que es muy acorde con lo que establece Martínez (2022) cuando afirma que hay una estrecha relación entre la justicia y lo equitativo. En términos generales, esto permite discernir que las raíces históricas del concepto de equidad, puede tener sus principios en las mismas instancias temporales que el concepto de justicia, tan comentado por Aristóteles. De acuerdo con Sánchez y Ballester (2014) el concepto de equidad aristotélica, es el que mayor influencia ha tenido, en la constitución de los derechos a la educación, de una manera histórica.

Equidad proviene del latín *aequitas*, que significa “igual”, en las teorías que han intentado explicar a la equidad, esta aparece bajo condiciones de injusticia y busca resolver las condiciones de diferencias de los individuos que se conoce en la historia de la humanidad. Para explicar cómo este concepto ha intervenido en los cambios organizacionales, políticos y públicos las definiciones que más han cobrado importancia son las de Sen y Welfare (Arneson, 1989; como se citó en Formichella, 2011) aunque hay grandes aportes de otros proponentes.

El Welfarismo corresponde a la igualdad en el bienestar y la igualdad en los bienes están definidos por Rawls (los primarios) y Dworkin (los recursos); sin embargo, Cohen (1989, citado por Formichella, 2011) muestra que la equidad se hace presente cuando aparece la igualdad en el “acceso a las ventajas” es de esta manera que existe una división teórico-temporal de la síntesis de la concepción del concepto de equidad; es decir, por un lado se encuentran las corrientes Welfaristas fundamentadas en el bienestar y las propuestas post-Welfaristas que se fundamentan en la igualdad de los bienes y la igualdad de oportunidades (Dworkin, 1981; Rawls, 1971, citado por Formachella, 2011).

En el aspecto educativo, o lo que ahora concierne a la equidad educativa conviene tener un enfoque sobre la igualdad de oportunidades, con su respectivo énfasis post-Welfarista; sin embargo, esto no quiere decir que las propuestas Welfaristas no cobren relevancia, la educación abre los ojos a reconocer más virtudes, detrás de las concepciones, que pueda tener un individuo sobre el bienestar. En realidad, los puntos de inflexión entre las diversas propuestas (igualdad en bienestar, igualdad de recursos o igualdad de oportunidades) pueden ser mejor aprovechadas, si la sociedad, cuenta con habilidades y capacidades aproximadamente iguales en un principio y estas condiciones pueden ser mediadas por la equidad en la educación. Para esto, Castro (2018) ofrece una metodología que permite medir la inequidad educativa a través de indicadores educativos relacionados con el acceso, la permanencia y la calidad en educación. De los aportes más importantes de Sen, está, en que una definición teórica de la equidad educativa, se puede relacionar con la igualdad en los resultados y logros, puesto que este criterio lleva implícito, el aprovechamiento de las capacidades de los individuos, teniendo acceso al sistema educativo y la compensación de las diferencias en dichas capacidades. Este mismo aporte es contemplado por Formichella (2020) en su más reciente análisis de la inequidad educativa para américa latina entre 2000 y 2015, con el propósito de ver si se continúan las posiciones de inequidad y marcar las pautas para la toma de decisiones de políticas educativas a favor de los sistemas educativos de los países latinos en particular aquellos que conservan el puesto de los más inequitativos. Si bien Castro (2018) considera la metodología cualitativa del análisis envolvente de datos los nuevos aportes de Formichella (2020) constituyen, a través de su índice actualizado y mejorado por sus nuevas discriminaciones, una mejor herramienta para la medida de la equidad educativa. Una medida y comparativa de la equidad educativa permite observar que los países más equitativos de américa latina son los más exitosos y que más alcanzan los resultados académicos de acuerdo con las pruebas PISA (históricamente ha sido Chile quien conserva el primer puesto hasta el 2015) y cuyo sistema educativo ha tenido mayor éxito en la región. El propósito de estas líneas no es hacer una medición de la equidad educativa, el propósito es ilustrar aquellos sistemas educativos que han consolidado buenos resultados en sus sistemas educativos, estos, se han preocupado por compensar y han hecho posible las oportunidades de los individuos en su sociedad, esto obligatoriamente esta relacionado con las inversiones

y el rol de los docentes para tomar las medidas pertinentes que facilitan la formación integral de los estudiantes y que por lo tanto constituyen un modelo a seguir con las respectivas adaptaciones curriculares y mediáticas de los contextos particulares de las regiones.

Para las pruebas PISA 2018 el informe del ICFES (2019), desde la óptica de la equidad educativa, pone de manifiesto que Colombia ha logrado compensar la brecha entre resultados de las pruebas con respecto al género de los estudiantes, lo cual es un avance y por el que se debe continuar trabajando. Por otro lado, este mismo informe, asocia aspectos contextuales que vivencian los estudiantes y que repercuten sobre los resultados de las pruebas PISA y son: la intimidación, la motivación y los hábitos de lectura; lo que configura entonces la necesidad de tomar medidas de promoción de prácticas académicas tendientes a compensar estos factores de carácter contextual.

REFLEXIONES FINALES

De acuerdo a la bibliografía analizada, el yoga es una actividad fácil de introducir en el aula, ya que prontamente consigue captar la atención del alumnado, gracias a las asanas (posturas) que resultan muy llamativas para la población estudiantil debido a la incorporación de música en algunos ejercicios propiciando en ellos una mayor motivación, así mismo esta disciplina puede ser aprovechada para la enseñanza de contenidos de distintas materias tales como ciencias naturales, educación física, ética y valores, por lo que nos conduce a tratamiento interdisciplinar, debido a que al realizar muchas posturas en yoga estas son de animales, además de que pueden emplearse para estudiar las diferentes partes del cuerpo humano, entre otras.

Medina (2016), expone que las sesiones de yoga y mindfulness se pueden presentar como un juego con el que los niños se divierten, imaginan y se motivan a permanecer en los centros educativos, conocen su cuerpo y controlan su respiración de forma consciente. Así mismo les va a servir para conectar con su interior, y tener presente el descubrimiento y control de sus emociones, en aras de focalizar su atención a una mejor predisposición al aprendizaje de las tareas que tengan en el aula y la reducción de conflictos.

La motivación es quizás una de las herramientas más importantes que podemos emplear para intentar transformar la realidad en la que vivimos, esta nos hace partícipes en la recolección de información, análisis

de variables, cuestionamientos, y nos exige una mayor disposición de tiempo y dedicación.

Cuando trabajamos en algo que nos apasiona, siempre vamos a encontrar la forma de resolver aquello que nos genere desventaja, posibilitando la adquisición de nuevos logros, sin la motivación, nuestra capacidad de criticar, rectificar y cuantificar la información que poseemos es casi que nula, porque solo investigaremos a profundidad lo que verdaderamente nos hace partícipes de una transformación o cambio representativo en nuestras vidas.

Hasta este punto es posible conjeturar la inminente relación entre la motivación a favor de la equidad educativa, la motivación con las características y atributos conceptuales que se definieron en la sección anterior, puede ser el centro de concentración de muchas actividades lúdico recreativas y de promoción de aspectos para el mejoramiento de la equidad educativa como índice. El yoga facilita un ejemplo sólido y de pertinencia en donde se fortalecen cualidades en el estudiante, que de otra manera, resulta en extremo complicado lograr. Toda la convergencia motivacional que puede lograrse, la regulación emocional y la compensación de oportunidades de interacción y resignificación de espacios de interacción con los compañeros de las distintas clases sociales sería un elemento adicional facilitado por el yoga en un espacio de clases, en procura del respeto, la aceptación de la diferencia y poniendo de manifiesto el afloramiento de capacidades desarrolladas y que hacen especial a cada individuo que participa y estas prácticas académicas. En un espacio de interacción interpersonal mediado por la práctica del yoga se puede llegar a compensar las competencias socioemocionales para la disminución de la intimidación escolar, incentivar la motivación estructurando actividades que fomenten la lectura, la escritura y el cálculo, al igual que el desarrollo personal, lo que no solo tiene que ver con el informe ICFES (2019); sino también, con las definiciones y necesidades de la UNESCO (2000, como se citó en Durán Fonseca y Acle Tomasini 2022). Respondiendo a las palabras de Formichela (2020) un escenario social dentro de la escuela es equitativo si el impacto social de la educación es el mismo sobre cada miembro de la comunidad estudiantil, por lo que soporta aún más la idea de que actividades como las comentadas pueden ser generadoras de un impacto positivo en la equidad educativa y por tanto las garantías en el desarrollo de la personalidad, la vida plena y la construcción social que requiere Colombia.

LISTA DE REFERENCIAS

- Becerra González, Cruz Edgardo, y Morales Ballesteros, Mynor Allan. (2015). Validación de la Escala de Motivación de Logro Escolar (EME-E) en estudiantes de bachillerato en México. *Innovación educativa* (México, DF), 15(68), 135-153.
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-26732015000200009&lng=es&tlng=es.
- Braun, S. E., Mladen, S., Crawford, M., Edwards, S., & Kinser, P. (2023). A constructivist grounded theory exploration of Mindfulness for Healthcare Professional students. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 50, 101689.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1744388122001578>
- Cevallos, J., Lucas, X., Paredes, J., y Tomalá, J. (2020). Uso de herramientas tecnológicas en el aula para generar motivación en estudiantes del noveno de básica de las unidades educativas Walt Whitman, Salinas y Simón Bolívar, Ecuador. *Revista Ciencias Pedagógicas e Innovación*, 7(29),86-93.
<https://doi.org/10.26423/rcpi.v7i2.304>
- Devi, R y Rathore, M. (2021). Implementación del Yoga en la educación como una estrategia para mejorar los logros educativos de los estudiantes. *Revista Internacional de Investigación Interdisciplinaria*.
https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3841070
- Durán Fonseca, T. D. D., y Acle Tomasini, G. (2022). Escala de motivación escolar para alumnos de primaria: evidencias de validez y confiabilidad. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 48(1), 343–365.
<https://doi.org/10.4067/s0718-07052022000100343>
- Fernández-Espínola, C., y Almagro, B. J. (2019). Relación entre motivación e inteligencia emocional en Educación Física: una revisión sistemática (Relation between motivation and emotional intelligence in Physical Education: A systematic review). *Retos*, 36, 584-589.
<https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.64968>

- Formichella, M. (2011). Análisis del concepto de equidad educativa a la luz del enfoque de las capacidades de Amartya Sen. *Revista Educación*, 35(1), 1-36. Universidad de Costa Rica San Pedro. www.redalyc.org/pdf/440/44018789001.pdf
- Formichella, M. M. (2020). Cuantificación de la Inequidad Educativa en América Latina (2000-2015)/Educational Inequality Quantification in Latin America (2000-2015). *Educación*, 44(2), NA. <https://link.gale.com/apps/doc/A631900366/IFME?u=anon~e8d0eb81&sid=googleScholar&xid=e1d2ead4>
- García Debesa, D. (2013). El yoga en la escuela: un aprendizaje para la vida. *El yoga en la escuela*, 1-206 <https://www.torrossa.com/en/authors/garcia-debesa-dolors.html>
- Giménez, G. C., Olguin, G., & Almirón, M. D. (2020). Yoga: beneficios para la salud. Una revisión de la literatura. *Anales de la Facultad de Ciencias Médicas (Asunción)*, 53(2), 137-144. http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1816-89492020000200137
- Godse, A. S., Shejwal, B. R., & Godse, A. A. (2015). Effects of suryanamaskar on relaxation among college students with high stress in Pune, India. *International journal of yoga*, 8(1), 15. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4278130/>
- González Serra, D. J. (2019). Una concepción integradora de la motivación humana. *Psicología para Estudiantes*, (24). <http://dx.doi.org/10.4025/psicolestud.v24i0.44183>
- Instituto Colombiano para la Evaluación de la Educación (ICFES). (2019). Informe nacional de resultados de PISA 2018. https://www.icfes.gov.co/documents/39286/1125661/Informe_nacional_resultados_PISA_2018
- Lora Risco J. (1994). La función tónico-afectiva: base para alcanzar la salud integral equilibrada del hombre. *Educación*, 3(6), 171-196. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5056984>

- Martínez, M. Á. M. (2022). Descolonizar la Escuela: Educación por la Justicia en Comunidades Originarias del sureste de México. *Revista Internacional de Educación para la Justicia Social*, 11(1), 101-117.
- Medina González, I. (2016). Programa de intervención “juegos psicomotores (yoga y mindfulness) para una mejor predisposición al aprendizaje”. Universidad de Granada. https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/45951/MedinaGonzalez_TFGPsicomotricidad.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Moratalla Isasi, S., Carrasco Galán, A., & Sánchez Romero, C. (2019). 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. *Educación*, 28(55), 123-144. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1019-94032019000200006&script=sci_arttext
- Núñez Alonso, Juan Luis. (2006). Validación de la Escala de Motivación Educativa (EME) en Paraguay. *Interamerican Journal of Psychology*, 40(2), 185-192. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-96902006000200006&lng=pt&tlng=
- Oliveira, D y Medina, B (2007). A yoga no ambiente escolar como estratégia de mudança no comportamento dos alunos. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 6(3). 59-65. <http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/1227/938>
- O'Connor, E. J., Murphy, A., Kohler, M. J., Chan, R. W., & Immink, M. A. (2022). Instantaneous effects of mindfulness meditation on tennis return performance in elite junior athletes completing an implicitly sequenced serve return task. <https://sportrxiv.org/index.php/server/preprint/view/146>
- Oviedo, P. E., y Pastrana, L. H. (2014). Investigaciones y desafíos para la docencia del siglo XXI. <http://biblioteca.clacso.edu.ar/Colombia/fceunisalle/20170117032546/investigacion.pdf>

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://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1744388122001591>

Peña, A. (2017). Los beneficios de introducir el yoga para niños en las aulas de educación infantil. *Publicaciones didácticas*, 78, 97-99. <https://core.ac.uk/download/pdf/235858221.pdf>

Sánchez, J. y Ballester, M. G. (2014). Desarrollando el éxito educativo para todos: reflexiones, propuestas y retos conceptuales en torno a la equidad educativa. REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación, 12 (2), 85-104.