

Integración de yoga en el basquetbol: Una práctica para el bienestar integral y desarrollo humano

Jeison David Castro Contreras

Tutor

Ricardo Duarte Bajana

Universidad Nacional Abierta y a Distancia

Vicerrectoría Académica y de Investigación

Curso: Prácticas Corporales Y Desarrollo Humano

2024

Tabla de contenido

Introducción	3
Objetivos.....	5
Objetivo General.....	5
Objetivos Específicos.....	5
Metodología	6
Descripción de la actividad realizada	6
Características de la población.....	6
Evaluación del impacto y el desarrollo humano	6
Resultados preliminares y análisis	9
Análisis desde el post- desarrollo humano	11
Conclusión	14
Referencias.....	18

Introducción

El deporte ha sido históricamente reconocido como una herramienta transformadora para el desarrollo humano, no sólo por su capacidad de mejorar habilidades físicas, sino también por su impacto en las dimensiones sociales y emocionales de los individuos. Según Jaramillo y Rueda, (2021), el deporte fomenta competencias como el trabajo en equipo, la disciplina y la resiliencia, esenciales para enfrentar retos dentro y fuera del ámbito deportivo. Sin embargo, los enfoques tradicionales suelen priorizar el rendimiento competitivo por encima del bienestar integral, dejando de lado aspectos como la autorregulación emocional y el autocuidado. Este sesgo plantea la necesidad de reconfigurar las prácticas deportivas hacia modelos más inclusivos y holísticos (Hernández y González, 2022).

Durante el curso, se enfatizó la importancia de considerar enfoques alternativos que trasciendan las prácticas convencionales. Desde esta perspectiva, el post-desarrollo humano, como lo plantea Escobar, (2012) rechaza las narrativas del progreso lineal y universal, apostando por intervenciones adaptadas a las necesidades locales y contextuales. En el deporte, este enfoque se traduce en la creación de experiencias que integran la dimensión física con la emocional, promoviendo un desarrollo sostenible y equilibrado. Esto permite rediseñar las prácticas deportivas para que incluyan técnicas como el yoga, reconocidas por sus beneficios en la reducción del estrés y la conexión cuerpo-mente (Losada, 2023).

La actividad propuesta se basa en la integración del yoga en el básquetbol, con el objetivo de equilibrar las demandas físicas y emocionales de los jugadores. Este enfoque busca no sólo mejorar el rendimiento técnico, sino también fomentar habilidades como la introspección, la resiliencia y la cohesión grupal. Como afirma Ballester, et al., (2023) al incluir pausas conscientes y ejercicios de relajación, se transforma el deporte en una herramienta para el bienestar integral,

más allá de la competitividad. Este tipo de intervención responde la necesidad de prácticas que promuevan el autocuidado y la autorreflexión, elementos esenciales para el desarrollo humano integral.

El objetivo principal de esta actividad fue promover el bienestar integral de los jugadores a través de una práctica holística que combinará la intensidad física del básquetbol con la serenidad del yoga . Desde el enfoque del post desarrollo humano, se buscó generar un impacto que trasciende el ámbito deportivo, fomentando competencias que son transferibles a otros contextos de la vida. Así, la actividad se presenta como un modelo innovador que desafía las prácticas convencionales y abre caminos hacia un deporte más inclusivo y humanizado.

Objetivo

Objetivo General

Promover el bienestar integral de los participantes mediante la integración del yoga en la práctica del básquetbol, fomentando la autorregulación emocional, la cohesión grupal y el desarrollo de competencias emocionales y sociales.

Objetivos Específicos

Reducir los niveles de estrés competitivo en los jugadores mediante técnicas de respiración consciente y relajación durante los partidos de básquetbol.

Fortalecer la cohesión grupal y la comunicación empática entre los jugadores a través de pausas conscientes y ejercicios de reflexión durante las sesiones de juego.

Desarrollar habilidades emocionales como la resiliencia y la autorregulación, facilitando a los jugadores herramientas para gestionar sus emociones en contextos deportivos y cotidianos.

Fomentar la inclusión y accesibilidad en la práctica deportiva, permitiendo que jugadores de diferentes niveles de habilidad participen y se beneficien igualmente de la actividad.

Metodología

Descripción de la actividad realizada

La actividad realizada consistió In integración del yoga en la práctica del básquetbol, estructurándose tres fases principales: calentamiento dinámico, juego con pausas conscientes y cierre con relajación guiada. En la fase inicial, se utilizó yoga dinámico, como el saludo al sol, con movimientos sincronizados con la respiración para preparar físicamente a los participantes, mejorar la flexibilidad y reducir el riesgo de lesiones. Durante la segunda fase, se desarrollaron partidos de básquetbol tradicionales con pausas conscientes en la que los jugadores practicaron ejercicios de respiración profunda y posturas de equilibrio, como la postura del árbol (Vrksasana). Estas pausas ayudaron a reducir el estrés competitivo y fomentar la autorregulación emocional, en la fase de cierre, se dio una relajación profunda con ejercicios de respiración y estiramientos suaves, promoviendo la introspección y el alivio de tensiones físicas y mentales acumuladas.

Características de la población

La población participante estuvo compuesta por estudiantes de bachillerato de entre 15 y 18 años, de una institución educativa ubicada en Santa Marta. Este grupo estaba conformado por jóvenes con habilidades deportivas heterogéneas, algunos con experiencias previas en básquetbol y otros novatos en el deporte. Además, los participantes comparten un contexto marcado por las demandas académicas y personales propias de la adolescencia, lo cual hacía que muchos presentan signos de estrés y ansiedad. Este perfil poblacional permitió evaluar la efectividad de la actividad ante jugadores experimentados como en principiantes, garantizándola inclusive acerbidad y la adaptabilidad del enfoque.

Evaluación del impacto en el desarrollo humano

La interacción del yoga la práctica del básquetbol generó un impacto significativo en el desarrollo humano de los participantes, permitiendo equilibrar las exigencias físicas y emocionales asociadas al deporte competitivo. Según Escobar, et al., (2021) el yoga contribuye a mejorar la concentración y reducir el estrés, aspectos fundamentales para enfrentar las tensiones propias de la competencia. Este efecto se observó los jóvenes participantes, quienes reportaron mayor capacidad para manejar sus emociones durante los partidos, gracias a las pausas conscientes y las técnicas de respiración profunda implementadas durante la actividad.

Desde el enfoque del desarrollo humano , la actividad permitió trascender los objetivos tradicionales del básquetbol, priorizando el bienestar integral sobre el rendimiento competitivo. Este enfoque, como lo plantea (Escobar A. , 2012) , enfatiza la importancia de diseñar intervenciones que respondan a las necesidades contextuales y promuevan un desarrollo equilibrado y múltiples dimensiones. En este sentido, los participantes destacaron que la integración del yoga no sólo mejoró su desempeño físico, sino que también fomentó habilidades como la introspección, la resiliencia y la cohesión grupal, elementos esenciales para un desarrollo integral y sostenible.

Uno de los impactos más evidentes fue la reducción del estrés competitivo entre los jugadores , un problema común en los deportes tradicionales. Los resultados de las encuestas aplicadas muestran una disminución significativa en los niveles de ansiedad percibida, especialmente en aquellos jugadores que se sentían más aproximados por el rendimiento. Según Escobar et al., (2021), el yoga es una herramienta eficaz para mitigar los efectos del estrés, ya que sus técnicas de respiración y relajación ayudan a regular el sistema nervioso y a generar un estado de calma. Esta reducción del estrés fue crucial para que los participantes disfrutaron más el deporte y se sintieran motivados a continuar practicándolo.

Asimismo , la actividad promovió un mayor sentido de comunidad y cohesión grupal entre los participantes. Las dinámicas de equipos se fortalecieron gracias a las pausas conscientes, que facilitaron una reflexión sobre el trabajo colaborativo y las interacciones con los demás. Gonzáles, et al., (2007) señalan que el básquetbol es una práctica que fomenta las relaciones sociales, pero advierte que estas pueden deteriorarse en entornos altamente competitivos. La integración del yoga permitió contrarrestar este efecto negativo, promoviendo una comunicación más simpática y efectiva entre los jugadores.

Otro impacto relevante fue el desarrollo de habilidades emocionales y sociales que trascienden el ámbito deportivo. Los jugadores identificaron sus emociones y gestionaronlas de manera más efectiva, lo que les permitió enfrentarse a los desafíos con mayor confianza. Como afirman Ramirez, et al., (2004), el deporte y las actividades físicas deben ser espacios donde los participantes puedan explorar y fortalecer su potencial en múltiples dimensiones, incluyendo lo emocional y lo cognitivo. Los grupos focales realizados evidenciaron que los jugadores valoraron estas habilidades como útiles no sólo en el deporte, sino también en sus vidas académicas y personales.

Por último , la actividad demostró que el deporte puede ser una herramienta poderosa para el desarrollo humano integral cuando se adapta las necesidades y contextos específicos de los participantes. Al integrar el yoga, el básquetbol dejó de ser únicamente una disciplina competitiva para convertirse en una experiencia holística que equilibra las demandas físicas con el autocuidado y la introspección. Como lo mencionan (Ursino, et al., 2018) este tipo de transformaciones no sólo impactan positivamente a los jugadores, sino que también tienen el potencial de influir en las prácticas deportivas a nivel comunitario, promoviendo un enfoque más inclusivo y humanizado.

Resultados preliminares y análisis

Los resultados preliminares de la actividad interna evidenciar una disminución significativa en los niveles de estrés competitivos entre los participantes. Antes de implementar la actividad muchos jugadores manifestaron sentirse abrumado por la presión de alcanzar un buen rendimiento en el básquetbol, lo que afectaba su desempeño y su disfrute del deporte. Tras incorporar las pausas conscientes y las técnicas de respiración profunda los jugadores reportaron sentirse más relajados y con mayor capacidad para manejar situaciones de alta exigencia. Según Giménez, et al., (2020), el yoga es una herramienta eficaz para reducir el estrés, ya que promueve la autorregulación emocional y un estado de calma, efectos que se reflejaron claramente en esta intervención.

Otro hallazgo destacado fue el aumento de la percepción de bienestar emocional entre los jugadores. Durante las sesiones, las técnicas de relajación y los ejercicios de introspección les permitieron conectar con sus emociones y desarrollar una mayor conciencia de su estado mental y físico. Esta conexión cuerpo-mente es fundamental en el enfoque del postdesarrollo, que aboga por prácticas que promueven el equilibrio integral de las personas (Escobar, 2012). En este sentido, los participantes no sólo experimentaron mejoras en su rendimiento físico, sino que también desarrollaron una mayor capacidad para reflexionar sobre sus emociones y encontrar estrategias para gestionarlas de manera efectiva.

La cohesión grupal también se fortaleció significativamente gracias a la incorporación de las pausas conscientes. Durante estas pausas, los jugadores tuvieron oportunidad para reflexionar sobre sus interacciones y mejorar la comunicación con sus compañeros. Este cambio fue especial especialmente evidente en los grupos focales, donde los participantes destacaron que las dinámicas de equipos se tornaron más fluidas y colaborativas. Como señala González, et al.,

(2017) el estrés competitivo puede erosionar las relaciones en deportes como el básquetbol, pero intervenciones como esta permite transformar esas esas dinámicas hacia un enfoque más empático y constructivo.

Además, la actividad permitió los jugadores desarrollar competencias emocionales esenciales para su bienestar integral. Entre estas habilidades destacaron la autorregulación, la paciencia y la resiliencia, que resultaron especialmente útiles no sólo durante los partidos, sino que también en sus actividades cotidianas. Según Bernate, et al., (2020), las actividades deportivas que integran prácticas reflexivas, como el yoga, tienen el potencial de fortalecer competencias que trascienden el ámbito deportivo y contribuyen al desarrollo humano en su conjunto. Esto se confirmó en los testimonios de los jugadores, quienes reportaron sentirse más seguros y capaces de enfrentar desafíos en otros contextos.

Un aspecto clave de los resultados fue la transformación de la percepción del deporte entre los participantes . Para muchos de ellos, el básquetbol dejó de ser una disciplina orientada únicamente al rendimiento físico para convertirse en una experiencia más integral y significativa. Este cambio es consistente con el enfoque del post-desarrollo, que busca rediseñar las prácticas tradicionales hacia modelos que prioricen el bienestar y la sostenibilidad (Escobar, 2012). La integración del yoga permitió a los jugadores encontraron un nuevo sentido en la práctica deportiva, alejándose de la presión competitiva y acercándose a un modelo que equilibre el cuerpo y la mente.

Por último , los resultados preliminares sugieren que estas actividades tienen un potencial transformador tanto a nivel individual como grupal. Al promover el bienestar integral, la introspección y la cohesión social, la intervención logró impactar en dimensiones clave del desarrollo humano, alineándose con los principios de un enfoque holístico e inclusivo. Como como

lo afirman (Jaramillo & Rueda, 2021) transformar las prácticas deportivas hacia modelos más equilibrado no sólo beneficia a los participantes, sino que también puede influir positivamente en la forma en que la sociedad entiende practica el deporte. Estos resultados resaltan la importancia de continuar explorando e implementando iniciativas que integran el yoga y el básquetbol como herramientas para un desarrollo humano sostenible.

Análisis desde el post- desarrollo humano

La integración del yoga en el básquetbol como práctica alterna responde a los principios del postdesarrollo humano, un enfoque que cuestiona las narrativas tradicionales de progreso y aboga por alternativas centradas en el bienestar integral y la sostenibilidad (Caicedo, 2023). Este paradigma rechaza la idea de desarrollo lineal y universal, enfatizando que las soluciones deben adaptarse a los contextos culturales y sociales específicos (Escobar, et al., 2021). En el caso de esta intervención, el énfasis no estuvo en maximizar el rendimiento deportivo a toda costa, sino en transformar el deporte en una herramienta que fomente la conexión mente-cuerpo, el equilibrio emocional y la cohesión social.

Desde esta perspectiva, el postdesarrollo humano critica las prácticas deportivas que priorizan el logro competitivo, argumentando que estas suelen generar estrés y exclusión, especialmente entre aquellos que no alcanzan los estándares establecidos. La incorporación del yoga permite abordar esta problemática al ofrecer un espacio más inclusivo donde se promueven habilidades como la autorregulación emocional y la introspección, necesarias para el desarrollo humano integral (Moratalla, et al., 2019) . Según Guerra y Rovetto, (2020) el yoga facilita una conexión más profunda con las emociones y el cuerpo, creando una experiencia que trasciende las exigencias físicas y fomenta una comprensión holística del bienestar.

El enfoque postdesarrollista también destaca la importancia de las prácticas colectivas que refuercen la interacción social y el sentido de comunidad. En este sentido, el básquetbol es una disciplina que naturalmente fomenta la colaboración y el trabajo en equipo, pero su enfoque competitivo puede deteriorar las relaciones interpersonales (Duhart, 2021). Al integrar pausas conscientes y dinámicas de reflexión grupal, esta actividad transformó esas interacciones, fortaleciendo la cohesión y la empatía entre los jugadores. Este cambio ilustra cómo las prácticas deportivas pueden ser reconfiguradas para contribuir no solo al desarrollo físico, sino también al fortalecimiento del tejido social.

Además, el yoga y el básquetbol integrados promueven el desarrollo de competencias emocionales que son esenciales para enfrentar los desafíos de la vida cotidiana. Estas habilidades, como la resiliencia, la autorregulación y la paciencia, son fundamentales para el enfoque postdesarrollista, que ve el desarrollo humano como un proceso multidimensional que trasciende las métricas convencionales de éxito (Pardo, et al., 2020). Al permitir que los jugadores conecten con sus emociones y reflexionen sobre su desempeño, esta actividad contribuyó a su crecimiento personal y a su capacidad para gestionar el estrés en otros ámbitos de su vida.

Otro aspecto relevante del análisis es la capacidad de esta actividad para fomentar la inclusión y la accesibilidad. El yoga, al ser adaptable a diferentes niveles de habilidad, permitió que jugadores con distintas destrezas participaran en igualdad de condiciones. Este enfoque inclusivo refleja los principios del postdesarrollo, que valora la diversidad y busca construir espacios donde todas las personas puedan contribuir y beneficiarse. Según (Lirola, 2020) las prácticas deportivas adaptadas a contextos diversos tienen un impacto positivo en la cohesión social y en la percepción de pertenencia de los participantes.

La integración del yoga en el básquetbol es un ejemplo de cómo el enfoque del postdesarrollo humano puede reconfigurar las prácticas deportivas para que prioricen el bienestar integral, la sostenibilidad y la inclusión. Al transformar un deporte tradicionalmente competitivo en una experiencia holística, esta actividad demuestra que es posible diseñar intervenciones que respondan a las necesidades locales y promuevan un desarrollo equilibrado en todas las dimensiones del ser humano. Este modelo se presenta como una alternativa viable y replicable para repensar el deporte como una herramienta para el desarrollo humano sostenible y comunitario.

Conclusión

Los impactos observados en el desarrollo humano de los participantes mediante la integración del yoga en el básquetbol reflejan una alineación significativa con los argumentos teóricos revisados durante el curso sobre prácticas corporales y desarrollo humano. Sin embargo, también evidencian ciertas diferencias en la manera en que los conceptos teóricos se materializan en la práctica. Estas conclusiones permiten reflexionar tanto sobre la pertinencia del enfoque adoptado como sobre las áreas de mejora en futuras implementaciones.

En primer lugar, el impacto de la actividad sobre la reducción del estrés competitivo se alinea con las afirmaciones de Escobar et al., (2021), quienes destacan que las técnicas de yoga son eficaces para disminuir los niveles de ansiedad en contextos exigentes. Durante la actividad, las pausas conscientes y los ejercicios de respiración profunda permitieron a los participantes encontrar momentos de calma en medio de las dinámicas competitivas del básquetbol. Este resultado demuestra que, cuando se integran prácticas reflexivas en contextos deportivos, es posible mitigar los efectos negativos del estrés, promoviendo un ambiente más equilibrado. La reducción del estrés no solo benefició el desempeño deportivo, sino que también mejoró el bienestar emocional general de los jugadores, en línea con los principios de autorregulación propuestos por (Jimenez & Martínez, 2018).

Además, el fortalecimiento de la cohesión grupal observado en la actividad refleja una implementación práctica de los conceptos teóricos relacionados con la interacción social en deportes colectivos. Benavidez, (2014) señala que, aunque el básquetbol fomenta naturalmente el trabajo en equipo, su enfoque competitivo puede deteriorar las relaciones interpersonales. La integración de pausas reflexivas durante los partidos permitió que los jugadores evaluaran sus interacciones y trabajaran en una comunicación más empática y efectiva. Este cambio fue

especialmente evidente en los testimonios recogidos en los grupos focales, donde los participantes señalaron que la actividad les ayudó a entender mejor las dinámicas grupales y a fortalecer su sentido de pertenencia (Duhart, 2021). Este impacto respalda la idea de que las prácticas corporales pueden ser una herramienta para construir comunidades más cohesivas cuando se orientan hacia el bienestar colectivo.

Por otro lado, los resultados también destacaron ciertas limitaciones en la implementación práctica respecto a las expectativas teóricas. Aunque los ejercicios de yoga facilitaron la autorreflexión y el manejo emocional, algunos participantes mencionaron que las pausas conscientes interrumpían el flujo competitivo del partido (Roldán, 2021). Este hallazgo sugiere que, si bien el enfoque holístico es valioso, es necesario equilibrar las necesidades de introspección con la dinámica natural del deporte. Según Gonzáles, et al., (2017), integrar prácticas como el yoga en deportes competitivos requiere un diseño que respete las características inherentes de ambas disciplinas, algo que puede mejorarse en futuras implementaciones.

En cuanto al desarrollo de habilidades emocionales y sociales, los resultados se acercaron a los argumentos teóricos revisados durante el curso. La actividad fomentó competencias como la resiliencia, la autorregulación y la paciencia, habilidades que los participantes señalaron como útiles tanto en el ámbito deportivo como en su vida cotidiana. Guzmán, et al., (2017) plantean que las prácticas corporales deben ser espacios donde los participantes puedan explorar y desarrollar su potencial en todas sus dimensiones. Los impactos observados en esta actividad reflejan este enfoque, demostrando que el deporte puede ser una plataforma para el desarrollo humano integral cuando se adapta a las necesidades contextuales de los participantes.

Otra dimensión importante fue la inclusión. La actividad logró ser accesible para jugadores con distintos niveles de habilidad, en concordancia con los principios del postdesarrollo humano,

que valoran la diversidad y buscan prácticas inclusivas (Escobar, 2012). Al integrar el yoga, una disciplina adaptable, el básquetbol se transformó en una experiencia donde todos los participantes pudieron contribuir y beneficiarse, independientemente de sus capacidades físicas o técnicas. Este impacto inclusivo no solo fortaleció la cohesión grupal, sino que también promovió un ambiente de aprendizaje compartido, alineándose con las metas del desarrollo humano sostenible.

Sin embargo, al analizar los resultados bajo el marco del postdesarrollo humano, también es posible identificar ciertos distanciamientos. Este enfoque critica las prácticas deportivas tradicionales por su énfasis en la competencia y el rendimiento físico (Lirola, 2020). Aunque la actividad logró reconfigurar el básquetbol hacia un modelo más equilibrado, algunos participantes aún mostraron resistencia a priorizar el bienestar emocional sobre los resultados competitivos. Este hallazgo refleja la persistencia de las narrativas tradicionales del deporte y subraya la necesidad de un cambio cultural más amplio para que el enfoque del postdesarrollo humano sea plenamente adoptado.

Finalmente, los impactos observados resaltan la importancia de continuar explorando e implementando prácticas corporales alternativas que promuevan el bienestar integral. La actividad propuesta demostró que es posible transformar un deporte competitivo como el básquetbol en una herramienta para el desarrollo humano sostenible, alineándose con los principios del postdesarrollo y los argumentos teóricos revisados durante el curso. Sin embargo, también puso de manifiesto que la implementación práctica requiere adaptaciones cuidadosas para equilibrar las demandas físicas y emocionales, así como para respetar las dinámicas naturales del deporte.

En conclusión, la integración del yoga en el básquetbol logró acercarse a los argumentos teóricos sobre prácticas corporales y desarrollo humano en aspectos clave como la reducción del estrés, el fortalecimiento de la cohesión grupal y el desarrollo de habilidades emocionales. Al

mismo tiempo, los desafíos identificados subrayan la importancia de diseñar intervenciones que respeten las características inherentes de cada disciplina y que promuevan un cambio cultural hacia prácticas más inclusivas y orientadas al bienestar integral. Estos hallazgos no solo validan el potencial del deporte como herramienta para el desarrollo humano, sino que también abren nuevas oportunidades para seguir avanzando en la construcción de modelos más sostenibles y equitativos.

Referencias

- Ballester, O., Baños, R., & Navarro, F. (2023). Actividad física, naturaleza y bienestar mental: una revisión sistemática. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(2).
- Benavidez, A. A. (2014). *Cuerpo y práctica: Abordaje de sus relaciones desde el básquetbol como práctica corporal*. Obtenido de In VIII Jornadas de Sociología de la UNLP.
- Bernate, J., Fonseca, I., & Betancourt, M. (2020). Impacto de la actividad física y la práctica deportiva en el contexto social de la educación superior. *Retos*, 742- 747.
- Caicedo, E. (2023). *Alteraciones fundamentadas a las prácticas corporales en el desarrollo humano y postdesarrollo mediante el baloncesto*. Obtenido de Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD:
<https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/56806/ecaicedogr.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Duhart, D. (2021). Postdesarrollo, desarrollo local y transiciones civilizatorias. Exploraciones teóricas para el diálogo y sinergías creativas. *Revista de la Academia*(32), 37-64.
- Escobar, A. (2012). Más allá del desarrollo: postdesarrollo y transiciones hacia el pluriverso. *Revista de Antropología Social*, 21, 23-62.
- Escobar, M. J., Piedrahita, I., Becerra, L., Moreno, F., Ortega, J. G., & Moreno, S. (2021). Relación entre la disminución del estrés académico y la práctica de yoga en estudiantes de las áreas de la salud. *Revisión de la literatura. Universitas Medica*, 62(4), 1-18.
- Giménez, G. C., Olguin, G., & Almirón, M. (2020). Yoga: beneficios para la salud. Una revisión de la literatura. *Anales de la Facultad de Ciencias Médicas (Asunción)*, 53(2).
- González, G., Valdivia, P., Cachón, J., Zurita, F., & Romero, O. (2017). Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en

- deportistas. RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación(32), 3-6.
- González, S., Gutiérrez, D., & Fernández, J. (2007). El proceso de enseñanza-aprendizaje del Baloncesto en las escuelas deportivas. Propuesta de programación para la categoría Benjamín. RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación(11), 17-25.
- Guerra, C., & Rovetto, M. E. (2020). Yoga en la escuela. Una experiencia en la ciudad de Rosario. Praxis Educativa, 24(2), 1-20.
- Guzmán, C. M., Chaparro, H. R., & González, E. O. (2017). Espacio público y prácticas corporales: un estudio de caso. Revista Bitácora Urbano Territorial, 27(1), 71- 78.
- Hernández, A., & González, J. (2022). Modelo explicativo del autocuidado, la regulación emocional y el burnout en psicólogas en condición de aislamiento por COVID-19. Acta Colombiana de Psicología, 25(2), 90 -103.
- Jaramillo, R., & Rueda, J. C. (2021). De la resistencia a la transformación: una revisión de la resiliencia en el deporte. Diversitas: Perspectivas en Psicología, 17(2).
- Jimenez, M., & Martínez, A. (2018). La integración del yoga en la educación física: Hacia una visión holística del deporte. Revista Iberoamericana de Educación Física y Deporte, 13(2), 45- 59.
- Lirola, M. J. (2020). Propuesta hacia el deporte inclusivo en educación secundaria obligatoria. International Journal of Developmental and Educational Psychology, 1(1), 405 - 412.
- Losada, M. (2023). La práctica del yoga en educación primaria dentro del área de educación física. Obtenido de Universidad de Valladolid: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/60574/TFG-B.%20202053.pdf?sequence=1>

- Moratalla, S., Carrasco, A., & Sánchez, 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).
- Pardo, I., Pinto, K. R., & Ruiz, M. C. (2020). Habilidades para la vida: una reflexión sobre las estrategias para fomentar el desarrollo positivo en los jóvenes en Latinoamérica. Obtenido de Universidad del Rosario: <https://repository.ces.edu.co/bitstream/handle/10946/5651/Habilidades%20para%20la%20vida%3A%20una%20reflexión%20sobre%20las%20estrategias%20para%20fomentar%20el%20desarrollo%20positivo%20en%20los%20jóvenes%20en%20Latinoamérica?sequence=1&isAllowed=y>
- Ramirez, W., Vinaccia, S., & Suárez, G. R. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*(18).
- Roldán, K. A. (2021). Meditación y mindfulness como técnicas alternativas para reducción del estrés en la organización. Obtenido de Universidad Nacional Abierta y a Distancia : <https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/40500/Karoldan.pdf?sequence=1>
- Ursino, D., Cirami, L., & Barrios, R. (2018). Aportes de la psicología del deporte para conceptualizar, operacionalizar y maximizar el rendimiento deportivo. *Anuario de Investigaciones*(XXV), 331- 339.