

## Artículo de investigación

Recibido: 09-12-2025 - Aceptado: 05-10-2026 - Publicado: 09-10-2026

# Intervención a través de técnicas somáticas desde la pedagogía del loto, para mejorar los procesos de convivencia en estudiantes de un colegio público en una zona de conflicto en Bogotá, Colombia

Alexander Rubio Álvarez<sup>1</sup>

## Resumen

El presente artículo evidencia una investigación realizada con estudiantes del Colegio Rodrigo Lara Bonilla en Bogotá Colombia La Pedagogía del Loto es una innovadora metodología educativa que busca fomentar la regulación socioemocional en jóvenes a través de prácticas como la respiración, la meditación, atención plena, hatha yoga y la percusión corporal, en trabajo grupal colectivo.

**Objetivo:** Evaluar el impacto de las técnicas somáticas de atención plena como la Pedagogía del Loto en la disminución de la violencia entre estudiantes de undécimo grado de un colegio público de Ciudad Bolívar (Bogotá, Colombia), zona vulnerada con altos índices de conflicto. **Métodos y materiales:** Estudio cuantitativo con diseño experimental pretest-posttest, grupo control ( $n = 82$ ) y grupo experimental ( $n = 82$ ), durante el año lectivo 2019 (febrero-noviembre). El grupo experimental recibió 20 minutos de técnicas somáticas, tres veces por semana, en las clases de educación física y artística; la convivencia se midió con el observador del estudiante. **Resultados y discusión:** La prueba t mostró una reducción significativa de las situaciones de conflicto en el grupo experimental frente al control ( $p = 0,001$ ), en línea con estudios previos sobre yoga. **Conclusiones:**

<sup>1</sup> Docente catedrático titular de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas , Bogotá Colombia y Docente Secretaria de educación de Bogotá.  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8673-8732>, email: [arubioa@udistrital.edu.co](mailto:arubioa@udistrital.edu.co), [aalexsan@gmail.com](mailto:aalexsan@gmail.com)

La Pedagogía del Loto mejora la convivencia y es una estrategia pertinente para la educación para la paz y posconflicto.

**Palabras clave:** pedagogía del loto, técnicas somáticas, convivencia, socioemocional, violencia.

***Intervention with somatic techniques from the lotus pedagogy, to improve coexistence processes in students of a public school in a conflict zone in Bogotá, Colombia***

**Abstract**

This article presents research conducted with students from the Rodrigo Lara Bonilla School in Bogotá, Colombia.

Lotus Pedagogy is an innovative educational methodology that seeks to foster socio-emotional regulation in youth through practices such as breathing, meditation, mindfulness, hatha yoga, and body percussion within collective group work.

**Objective:** To evaluate the impact of the somatic techniques of Lotus Pedagogy on reducing violence among eleventh-grade students at a public school in Ciudad Bolívar (Bogotá, Colombia), a vulnerable area with high levels of conflict. **Methods and materials:** Quantitative study with a pretest-posttest experimental design, with a control group ( $n = 82$ ) and an experimental group ( $n = 82$ ), throughout the 2019 school year (February–November). The experimental group received 20 minutes of somatic techniques three times a week in physical education and arts classes; coexistence was measured using the student behavior record (“student observer”). **Results and discussion:** A t-test showed a significant reduction in conflict situations in the experimental group compared with the control group ( $p = 0.001$ ), in line with previous studies on yoga. **Conclusions:** Lotus Pedagogy improves school coexistence and is a relevant strategy for peace education and post-conflict education.

**Keywords:** Lotus pedagogy, somatic techniques, coexistence, socio-emotional, violence.

## ***Intervenção com técnicas somáticas, da pedagogia do lótus, para melhorar os processos de coexistência em alunos de uma escola pública em zona de conflito em Bogotá, Colômbia***

### **Resumo**

O presente artigo apresenta uma pesquisa realizada com estudantes do Colégio Rodrigo Lara Bonilla em Bogotá, Colômbia. A Pedagogia do Lótus é uma metodologia educacional inovadora que busca fomentar a regulação socioemocional em jovens por meio de práticas como a respiração, a meditação, a atenção plena (mindfulness), o hatha yoga e a percussão corporal, no trabalho em grupo coletivo.

**Objetivo:** Avaliar o impacto das técnicas somáticas da Pedagogia do Lótus na redução da violência entre estudantes do 11º ano de uma escola pública de Ciudad Bolívar (Bogotá, Colômbia), zona vulnerável com altos índices de conflito. **Métodos e materiais:** Estudo quantitativo com delineamento experimental pré-teste/pós-teste, com grupo controle (n = 82) e grupo experimental (n = 82), durante o ano letivo de 2019 (fevereiro a novembro). O grupo experimental recebeu 20 minutos de técnicas somáticas, três vezes por semana, nas aulas de educação física e artes; a convivência foi medida pelo registro convivencial dos estudantes ("observador do aluno"). **Resultados e discussão:** O teste t indicou redução significativa das situações de conflito no grupo experimental em relação ao controle (p = 0,001), em consonância com estudos anteriores sobre ioga. **Conclusões:** A Pedagogia do Lótus melhora a convivência e constitui uma estratégia pertinente para a educação para a paz e pós-conflito.

**Palavras-chave:** Pedagogia do lótus, técnicas somáticas, coexistência, socioemocional, violência.

### **Introducción**

Las técnicas somáticas comprenden formas de abordaje en educación, desde la corporeidad y la propiocepción, que permiten a los estudiantes hacerse conscientes de las dinámicas de interacción propias, de sus acciones relacionales con los demás seres y de los diversos contextos en que interactúan. Una de estas técnicas es "la pedagogía del loto", creada

e implementada por el profesor Alexander Rubio Álvarez y su equipo de trabajo “ALFANE”, compuesto por los profesores Nelson Josué Garzón Ramírez y Fabio Alberto Acuña Supelano, quienes desarrollan apuestas colectivas desde el cuerpo desde hace más de dos décadas en el Colegio Rodrigo Lara Bonilla y en alrededor de 35 colegios públicos de la ciudad de Bogotá (Rubio Álvarez, 2020a). Esta pedagogía se basa en tres preceptos fundamentales: “respirar, pensar y actuar, educando como acto de amor”. Para ello utiliza posturas o asanas del hatha yoga; técnicas de respiración consciente (técnicas orientales ancestrales como el pranayama, la identificación de la relación kinestésica y de las acciones fisiológicas y perceptivas que permiten comprender el proceso respiratorio y la secreción hormonal que posibilitan la regulación consciente de las acciones emotivas); y dinámicas colectivas desde la percusión corporal, la proxémica, el contacto y la interrelación propioceptiva. Estos elementos permiten mejorar las interacciones corporales kinéticas, con principios axiológicos que benefician las prácticas cotidianas escolares y las acciones convivenciales.

El colegio donde se aplicaron las técnicas se ubica en una zona vulnerada del sur de la ciudad de Bogotá, en la localidad 19 de Ciudad Bolívar. Este lugar geográfico se caracteriza por congrega personas víctimas del desplazamiento forzado por las situaciones de conflicto armado del país, y es allí donde los jóvenes están expuestos, por su entorno, a situaciones de consumo de drogas, maltrato familiar, pandillas, microtráfico y violencia por barras bravas (hinchas de fútbol), aspectos que afectan la convivencia pacífica y las relaciones al interior de la comunidad.

Ante este panorama, la escuela se configura como un escenario clave para la educación para la paz y la educación posconflicto, por lo que resulta pertinente evaluar, con rigor experimental, estrategias pedagógicas desde la corporeidad que contribuyan a mejorar la convivencia entre los estudiantes.

El objetivo principal de la investigación fue evaluar el impacto de las técnicas de la Pedagogía del Loto en la disminución de la violencia juvenil en un contexto escolar de población vulnerada.

## **Método**

Se emplearon metodologías de investigación de carácter cuantitativo que cumplieran con los criterios de rigor científico, como la objetividad, la información válida y la confiabilidad. Para ello, la técnica utilizada se basa en el diseño experimental pretest-posttest de la metodología cuantitativa (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

Estas técnicas son específicas de procesos investigativos en el campo de las ciencias, pero en el ámbito escolar permiten determinar con precisión el impacto de la aplicación de metodologías innovadoras en dinámicas educativas (Churches, 2016).

La metodología con este tipo de estudios aleatorizados tiene precedentes en el trabajo de Tripathi y Kumari (2019), con estudios realizados con estudiantes en India aplicando yoga, y también en el de Kanthi et al. (2024), una investigación desarrollada con un grupo de pacientes con diabetes mellitus tipo 2 durante 12 semanas de práctica de yoga. Por otro lado, la investigación de Li et al. (2024) empleó pruebas aleatorizadas en estudios basados en yoga en India y, con la misma metodología, Pandey et al. (2024a) estudiaron la efectividad del yoga en aspectos emocionales de adolescentes de la India. Sin embargo, en Colombia no se encontraron estudios precedentes en este campo de la corporeidad con estos métodos y en el tema de la pedagogía del loto.

Para el proceso de investigación se utiliza lo que se conoce en el ámbito metodológico como un diseño intersujetos con medidas pre y post; es decir, dos mediciones: la primera se ejecuta al inicio, como prueba diagnóstica o pretest, y la segunda al finalizar, como prueba de contrastación o posttest (Adhy y Nagarajan, 2025). En lo referente a las variables, se establecieron dos tipos: una de carácter dependiente y otra que abarca dos niveles de carácter independiente, que se explican a continuación:

La variable independiente nivel uno comprende las técnicas somáticas desde la pedagogía del loto (hatha yoga, meditación, relajación, trabajo proxémico, entre otras), que corresponden, dentro de la metodología cuantitativa, al tratamiento.

La variable independiente nivel dos hace referencia al grupo sin exposición a técnicas somáticas (grupo control). La variable dependiente incluye las situaciones o casos de violencia y relaciones conflictivas en el entorno escolar que se registran dentro del observador del estudiante (registro de situaciones que afectan la convivencia), aplicando el pretest y el posttest.

La población de estudiantes que participó en la investigación fue de 164 jóvenes de la institución escolar pública, que conforman el grupo etario con edades entre los 16 y los 19 años, seleccionados focalmente en el grado undécimo debido a las situaciones y problemáticas de violencia que se presentaban entre ellos.

Respecto al tamaño de la muestra, los participantes y el proceso de recolección aleatoria, los 164 estudiantes de undécimo grado del Colegio

Rodrigo Lara Bonilla fueron divididos y agrupados aleatoriamente en seis grupos (cada uno de ellos previamente establecido en la escuela desde las dinámicas institucionales del sistema de matrícula público de la Secretaría de Educación de Bogotá, SED). Tres cursos de grado undécimo, con un total de 82 estudiantes, conformaron el grupo control, y los otros tres cursos, también con un total de 82 estudiantes, hicieron parte del grupo experimental. En conjunto, la muestra se distribuyó por género en 82 mujeres y 82 hombres.

La hipótesis que fundamenta este estudio buscaba determinar que el uso de técnicas somáticas desde la pedagogía del loto, en períodos de 20 minutos dentro de las clases de educación física y educación artística, mejora las dinámicas de convivencia entre los jóvenes, observada a través de la reducción de situaciones de conflicto y violencia en el grupo experimental.

Para la evaluación del pretest y del postest se tuvo en cuenta el registro o historial convivencial de cada uno de los estudiantes, que en el colegio se denomina “observador de curso”. Allí cada docente consigna, mediante anotaciones escritas, las incidencias de cada estudiante; es decir, cada situación que sucede al interior de la institución y que involucra actos de violencia, discusiones, comportamientos que van en contra de la convivencia, agresiones verbales, físicas, etc.

En el pretest y en el postest se revisó el historial de cada uno de los 164 estudiantes para generar el contraste comportamental de los grupos al momento de inicio y final de la investigación, con relación a la intervención desde la aplicación del tratamiento, para determinar el comparativo final.

El pretest se aplicó al inicio del ciclo escolar, en el mes de febrero de 2019, y el postest al finalizar el mismo, en el mes de noviembre de 2019.

El proceso de investigación se desarrolla con una duración equivalente al ciclo lectivo del año escolar, es decir, 10 meses, dentro de las clases de educación física y educación artística. Cada uno de los grupos recibe el contenido tradicional de la clase, pero el grupo experimental dedica 20 minutos en cada sesión, tres veces por semana, a recibir el tratamiento, que incluye el empleo de las técnicas de atención plena desde la pedagogía del loto, las cuales incorporan asanas de hatha yoga, meditación, respiración propioceptiva y ejercicios de neuropedagogía, basados en los preceptos de “respirar, pensar, actuar, educando como acto de amor”. Se enseñaron a los estudiantes del grupo experimental asanas o posturas del hatha yoga, técnicas de relajación rápida (Quick Relaxation Technique, QRT) y de relajación instantánea (Instant Relaxation Technique, IRT), el enfoque propioceptivo, técnicas de meditación y técnicas de respiración apical, mediastínica y basal para la regulación socioemocional (Budhi et al., 2024), además de respuestas asertivas, acciones

proxémicas de colectividad (Rubio Álvarez, 2022), interacciones desde el contacto corporal (abrazo sensitivo) y vivencia de conceptos de colectividad kinética. Se emplea, además, como instrumento anexo para los estudiantes, la descripción desde la bitácora kinética (Gamboa Mejía, 2022), para que pudiesen realizar la narrativa de su sentir y vivencia personal.

Estas prácticas se enfocaron en la promoción de un ambiente de introspección, interacción positiva a nivel convivencial y regulación socioemocional en los participantes.

## Resultados

Los resultados obtenidos dentro de la investigación son el fruto del proceso ejecutado durante el año lectivo escolar, que en Colombia dura alrededor de 10 meses calendario. Para lograrlo, se establecieron los análisis a partir del proceso desarrollado con los dos grupos de investigación, que para este trabajo fueron el grupo control y el grupo experimental, los cuales pueden observarse e identificarse en la Figura 1.

La muestra total fue de 164 estudiantes de undécimo grado, distribuidos en 82 estudiantes en el grupo control (CONT) y 82 en el grupo experimental (INTER). Ambos grupos recibieron el contenido tradicional de las clases de educación física y educación artística; el grupo experimental incorporó, además, 20 minutos de técnicas somáticas de la pedagogía del loto en cada sesión.

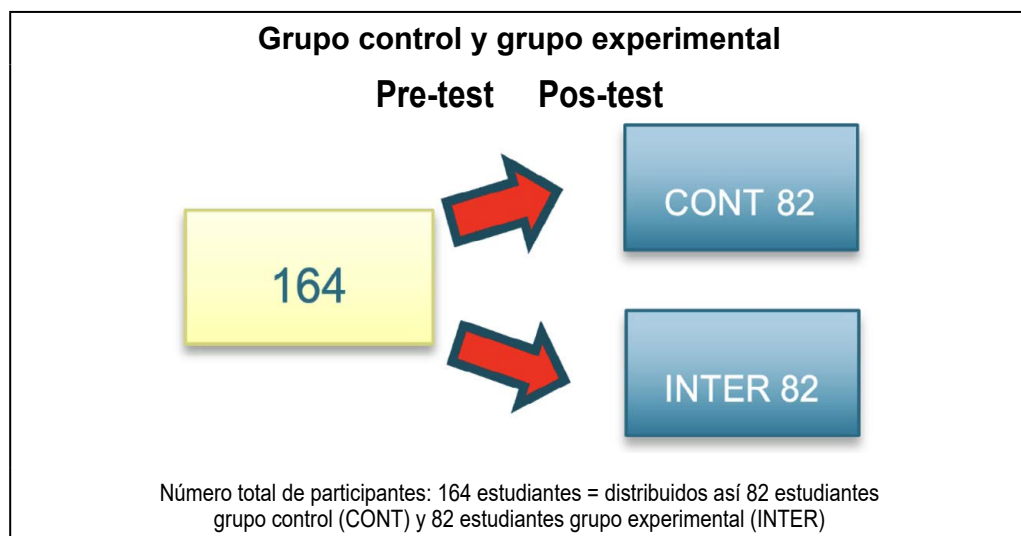


**Figura 1.** Grupos de investigación

En la Figura 2 se encuentran las líneas de distribución de los resultados del pretest y el posttest, con las cifras, correlaciones y resultados finales posteriores a la intervención con el tratamiento (pedagogía del loto).

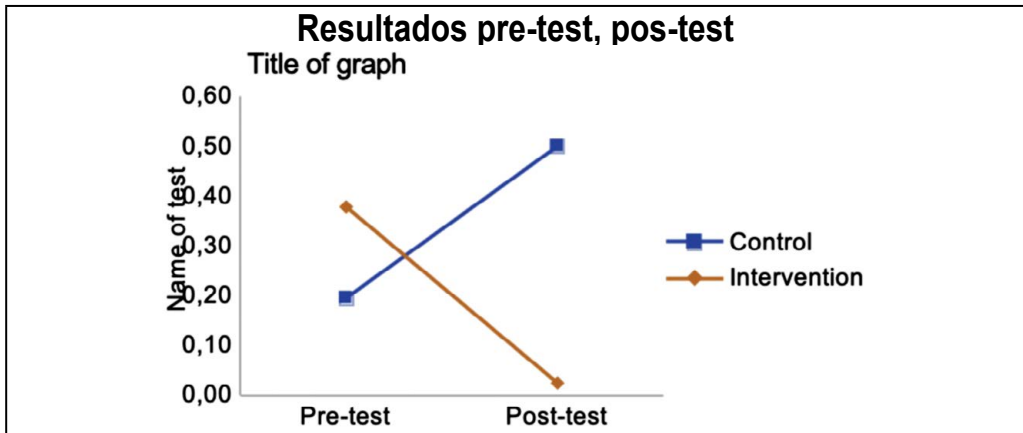


**Figura 2.** Gráfica de resultados de los procesos de pretest y posttest.

Las puntuaciones de ganancia o mejoría se calcularon inicialmente a partir de los resultados de las pruebas previas y posteriores, realizadas en dos momentos: al inicio del período académico y al final del año (Figura 2).

Como se observa en la Figura 2, en el pretest el grupo experimental presentaba un nivel de situaciones de conflicto superior al del grupo control (aproximadamente 0,38 frente a 0,19). En el posttest la tendencia se invirtió: el grupo experimental descendió a valores cercanos a 0,02, mientras que el grupo control se ubicó en torno a 0,50.

Una prueba t de muestras independientes unilateral indicó que la intervención tuvo un efecto positivo altamente significativo ( $p = 0,001$ ) en la reducción de situaciones de conflicto entre los estudiantes ( $d = -0,083$ ; IC 95 % =  $0,430 - 0,336$ ), en comparación con la condición del grupo control.

Los resultados demostraron una notable disminución en los índices de violencia entre los jóvenes pertenecientes al grupo experimental, con respecto a los del grupo control.

Los estudiantes mostraron una mejoría en su capacidad para manejar emociones y conflictos de manera efectiva.

En síntesis, los datos del pretest y el posttest muestran que la reducción de las situaciones de conflicto se concentró en el grupo que recibió el tratamiento, mientras que el grupo control, que mantuvo únicamente el contenido tradicional de las clases, no presentó dicha reducción, lo que respalda la hipótesis del estudio.

## Discusión

La pedagogía del loto como técnica somática (Castro Martínez, 2023) tiene particularidades en lo referente a su origen y surgimiento dentro de una zona conflictiva del sur de la ciudad, en donde se lograron aplicar elementos de propiocepción, meditación y respiración consciente, permitiendo que los jóvenes reconocieran e interactuaran desde acciones comunes de su diario vivir. A su vez, el entrenamiento relacionado con las dinámicas propias de la cotidianidad del entorno, es decir, la relación directa de lo explicado, sentido y percibido en consonancia con una dura realidad, les obliga a dar respuestas emotivas diferentes a las tradicionales, que pueden ser la diferencia entre la vida y la muerte.

Las acciones de meditación y atención plena tuvieron que incorporarse paulatinamente, iniciando con ejercicios de 30 segundos y llegando poco a poco a cinco minutos, e incluso más tiempo, en postura sentada con la columna recta en sukhasana (Rubio Álvarez, 2014), lo que supuso un tránsito y acondicionamiento corporal kinético de los estudiantes involucrados. En estos ejercicios se mejora la escucha dinámica y la capacidad atencional, posibilitando que los mensajes de refuerzo positivo, las frases parentales y la construcción de estímulos de pensamiento desde palabras inspiradoras o “mantras” (Sreekumar et al., 2020) modificaran la forma de relacionarse, que inicialmente era violenta y agresiva, hasta llegar, como resultado del proceso, a una forma relacional pacífica, que piensa en las consecuencias de las propias acciones y las transforma en actos de convivencia y armonía al interior de las aulas y del colegio, en consonancia con los fundamentos de la pedagogía del loto (Rubio Álvarez, 2020a).

Esta investigación, al igual que la de Sharma y Rawat (2023, p. 2018), evidencia que el uso de técnicas somáticas como el yoga mejora los procesos de salud física y mental de los adolescentes.

Respecto a la investigación desarrollada por Ganguly et al. (2021), que empleó elementos de mindfulness en adolescentes con estados de ansiedad para afectar positivamente su autoconcepto, la presente investigación desde la pedagogía del loto no solo mejora el autoconcepto y los estados de ansiedad en los jóvenes, sino que evidencia una afectación positiva en los temas de interrelación, convivencia, seguridad, disminución de la violencia y conciencia colectiva.

La pedagogía del loto demuestra en esta investigación que puede ser integrada dentro de las clases relacionadas con la corporeidad, como son la

educación física y la educación artística, como una estrategia para mejorar procesos axiológicos y de autorreconocimiento, así como la autopercepción, destacando procesos investigativos como los de Sinha y Kumari (2021), quienes en su revisión bibliográfica integraron el yoga con la educación, en el sistema escolar, desde procesos ancestrales del antiguo conocimiento de la India y una visión educativa moderna, al igual que la investigación de Omkar et al. (2021), quienes desarrollaron y validaron un módulo de yoga para el manejo de la ira en adolescentes de la India.

Estas propuestas enriquecen el panorama de constructos teóricos que dan un lugar a las prácticas somáticas en la educación y, en especial, a la pedagogía del loto en colegios públicos.

La propuesta de Sreekumar et al. (2020) establece un paralelo entre mindfulness y yoga desde un ejercicio comparativo y de análisis. Destacan cómo estas técnicas alientan la construcción de nuevos paradigmas para el universo de la corporeidad y cómo, desde la pedagogía del loto, este trabajo fortalece esta perspectiva dentro del cuerpo y el contexto escolar.

A nivel de ejercicios de construcción comunitaria o de colectividad, las acciones proxémicas a partir del abrazo o contacto corporal y la percusión corporal brindan la posibilidad de tejer la cultura del cuidado y la alegría, siempre partiendo del cuerpo y sus relaciones con los demás, enseñando desde la pedagogía del loto que somos un gran cuerpo, tejido o gran equipo en el que lo que hacemos a los demás lo estamos haciendo a nosotros mismos, por lo que las dinámicas de violencia disminuyeron y se lograron ejercicios comunitarios rítmicos desde la configuración de una estructura pedagógica y metodológica. Una investigación de responsabilidad social desde la referencia individual con principios del yoga fue desarrollada por Swamy et al. (2021); por ello, se demuestra con esta investigación desde la pedagogía del loto que es posible pensarse desde las pequeñas acciones como actos transformadores de vida y del mundo, que surgen desde la individualidad como parte de un tejido comunitario.

Al respecto, Piñeros Botero (2022) describe la corporeidad como un territorio trascendental en la formación de los seres humanos y, desde esta investigación en la pedagogía del loto, se demuestra que las relaciones con el cuerpo, como espacio de enunciación de la vida, generan dinámicas transformadoras positivas en las relaciones, las interacciones y el grupo social, es decir, el colegio.

En la India, Subramanya et al. (2017) encuentran que existe disminución de violencia desde el trabajo somático a través del yoga y, desde la pedagogía del loto, se comprueba que, además de disminuir la violencia, es posible mejorar las relaciones de trabajo en comunidad.

En el grupo experimental se incorporan, como impronta de vida, los tres elementos de la pedagogía del loto: primero, “respirar”, a partir de las técnicas de identificación desde la inhalación, la apnea y la exhalación, aunadas a la regulación hormonal de dopamina que producen los ciclos conscientes de entrada y salida de aire; segundo, “pensar”, en armonía con la respiración, lo que suscita un proceso que conlleva a analizar todas las posibles respuestas que las emociones generan para emitir una respuesta; y tercero, “actuar”, o acción con amor desde la educación. De ahí el lema “respirar, pensar, actuar, educando como acto de amor” (Rubio Álvarez, 2020a).

## Conclusiones

El estudio permitió determinar que el uso de técnicas somáticas como la pedagogía del loto, en períodos de 20 minutos dentro de la clase de educación física y educación artística, mejora la convivencia, al observarse una reducción en las situaciones de conflicto y violencia en el grupo experimental.

La investigación evidencia que la pedagogía del loto es una herramienta poderosa para el desarrollo socioemocional en poblaciones vulnerables. Esta metodología no solo impacta positivamente en el comportamiento juvenil, sino que también promueve un ambiente escolar más armonioso (Pandey et al., 2024a).

Esta investigación permite demostrar que el uso de la pedagogía del loto, con sus elementos desde el hatha yoga, la meditación, el trabajo colectivo, la respiración consciente, la percusión corporal y la acción comunitaria, brinda herramientas a los estudiantes que les generan autorregulación socioemocional, permitiendo la disminución de acciones de violencia y el fortalecimiento de dinámicas convivenciales.

Las técnicas como la pedagogía del loto proveen impactos positivos en la corporeidad y revisten cambios vitales en las dinámicas convivenciales, tal como se ha podido establecer en este trabajo y en otros previos que lograron incidencia en las comunidades (Rubio Álvarez, 2022; Velandia Mora, 2021).

En coherencia con la hipótesis planteada, los resultados del diseño experimental pretest-posttest con grupo control indican que la reducción de las situaciones de conflicto registradas en el observador del estudiante se concentró en el grupo que recibió las técnicas somáticas, mientras que el grupo

control, que solo recibió el contenido tradicional de las clases, no presentó dicha reducción ( $p = 0,001$ ).

Este trabajo aporta evidencia empírica en un campo en el que, según la revisión realizada, no se encontraron estudios precedentes en Colombia, y ofrece una ruta metodológica replicable para evaluar intervenciones desde la corporeidad en escuelas públicas.

Desde el punto de vista pedagógico, los resultados sugieren que es viable integrar 20 minutos de prácticas somáticas (respirar, pensar y actuar) dentro de las clases de educación física y educación artística, lo que facilita su adopción en instituciones públicas de contextos vulnerados y su articulación con la educación para la paz y la educación posconflicto.

Como limitaciones, el estudio se realizó en una sola institución y en un solo grado, y la variable dependiente se midió a partir de los registros escritos de los docentes en el observador del estudiante, por lo que los resultados deben interpretarse en ese marco y no generalizarse sin cautela a otros contextos.

Se recomienda replicar la intervención en otras instituciones, grados y localidades; complementar el registro convivencial con instrumentos estandarizados de autorregulación emocional y con el análisis cualitativo de las bitácoras kinéticas; y realizar seguimientos posteriores a la intervención que permitan evaluar la permanencia de los efectos.

## Referencias

- Adhy, B., & Nagarajan, K. (2025). Effectiveness of Indian Raaga-based music therapy (IRMT) model for hypertension management in working professionals: A randomized controlled trial. *Human development model based on yogic wisdom for well-being and self-actualization: A conceptual framework*.
- AG, G. S., Subramanya, P., & Mahadevan, B. (2017). Effect of yoga on adolescents' attitude towards violence. *Journal of Human Values*, 23(2), 81–91.
- Budhi, R. B., Singh, D., Goswami, J., Manjunath, N. K., & Vinchurkar, S. (2024). Influence of high-frequency yoga breathing (Kapalabhati) on states changes in gamma oscillation. *International Journal of Yoga*, 17(2), 106–115.
- Castro Martínez, J. (2023). *Influencia de las técnicas somáticas en las prácticas pedagógicas y el bienestar emocional en contextos escolares*. Instituto para la Investigación Educativa y el Desarrollo Pedagógico (IDEP).
- Churches, R. (2016). *Teacher-led research: Designing and implementing randomised controlled trials and other forms of experimental research*. Crown House Publishing.
- Gamboa Mejía, A. (2022). *Bitácora kinético emotiva: Técnicas somáticas, bienestar emocional y desarrollo personal* [Cartilla].
- Ganguly, M., Mohanty, S., Mishra, S., Patra, S., & Jha, M. (2021). Impact of Sanskrit prosody on anxiety, mindfulness, and self-concept in young adolescents: A four-armed control trial. *Yoga Mimamsa*, 53(1), 4.

Rubio A., A. (2026). Intervención a través de técnicas somáticas desde la pedagogía del loto, para mejorar los procesos de convivencia en estudiantes de un colegio público en una zona de conflicto en Bogotá, Colombia. *Plumilla Educativa*, 35 (2) 1-13 p.

DOI: <https://doi.org/10.30554/pe.35.2.5573.2026>

- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Education.
- Kanthi, A., Deepeshwar, S., Chidananda, K., Vidyashree, M., & Krishna, D. (2024). Event-related potential changes following 12-week yoga practice in T2DM patients: A randomized controlled trial. *Clinical EEG and Neuroscience*, Article 15500594241249511.
- Li, D., Mohanty, S., Mavathur, R., Vageesh, V. Y., Jain, A., Gopi, A., ... Gopi, A. (2024). Study protocol for mindfulness-based yoga versus physical exercise on the psychological well-being in students with early visual impairment: A three-armed, multi-centered, randomized controlled trial. *Cureus*, 16(9).
- Pandey, M., Dwivedi, K., & Behera, N. (2024a). Effectiveness of yoga and physical exercises on emotional and behavioral problems and academic performance among Indian adolescents: A randomized trial. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, Article 10634266241301371.
- Pandey, M., Keshav, R., & Behera, N. (2024b). Improving academic standard of low-performing adolescents: A Delphi study. *MIER Journal of Educational Studies, Trends and Practices*, 315–343.
- Piñeros Botero, L. Á. (2022). *Corporeidad, bienestar y socioemocionalidad: Aportes desde el saber pedagógico para la educación del siglo XXI*.
- Rubio Álvarez, A. (2014). *Cartilla de yoga y percusión corporal Colegio Rodrigo Lara Bonilla IED*. Secretaría de Educación de Bogotá.
- Rubio Álvarez, A. (2020a). *Educación para el siglo XXI: Un florecer desde la Pedagogía del Loto*. Instituto para la Investigación Educativa y el Desarrollo Pedagógico (IDEP).
- Rubio Álvarez, A. (2020b). *Kinesia de la danza. Una propuesta de entrenamiento corporal para las cualidades físicas en danza*.
- Rubio Álvarez, A. (2020c). La proxemia virtual y la socioemocionalidad en tiempos de incertidumbre. *Enunciación*, 25, LI–LV. <https://doi.org/10.14483/22486798.17026>
- Rubio Álvarez, A. (2022). *Maestros y maestras que inspiran: Corporeidad, bienestar y socioemocionalidad*. Instituto para la Investigación Educativa y el Desarrollo Pedagógico (IDEP).
- Sharma, S., & Rawat, V. (2023). Effect of yogic practices on body posture and its correlation with physical and mental health in adolescents. *Indian Journal of Medical Specialities*, 14(4), 216–224.
- Sinha, A., & Kumari, S. (2021). Integrating yoga with education in the modern schooling system: A theoretical model based on ancient knowledge and modern research. *Yoga Mimamsa*, 53(1), 46.
- Sreekumar, T. S., Nagendra, H. R., & Ilavarasu, J. V. (2020). Mindfulness and yoga: A parallel and comparative analysis. *International Journal of Yoga-Philosophy, Psychology and Parapsychology*.
- Swamy, H. D., Nagarajan, K., & Babu, N. (2021). Yogic principles of artha and dāna with reference to individual and corporate social responsibility. *International Journal of Yoga*, 14(3), 248.
- TI, A. M., Omkar, S. N., Sharma, M. K., Choukse, A., & Nagendra, H. R. (2021). Development and validation of yoga module for anger management in adolescents. *Complementary Therapies in Medicine*.
- Tripathi, M., & Kumari, S. (2019). Effect of yoga practices on academic performance among college students – Randomized controlled trial study. *Think India Journal*, 22(15), 817–823.
- Velandia Mora, M. A. (2021). *Colección de corporeidad, técnicas somáticas y socioemocionalidad: Educación para el siglo XXI*. IDEP.

