El Yoga como estrategia pedagógica para el bienestar y la gestión del tiempo libre en estudiantes de educación superior

Dra. Fabiola Salazar Salas
Catedrática, Facultad de Ciencias Políticas y Relaciones Internacionales, Universidad Autónoma de Nuevo León, México

Resumen

El presente trabajo se inscribe en el campo de la educación superior y el bienestar estudiantil, y tiene como propósito analizar el potencial del yoga como una práctica cuerpo–mente para favorecer la formación integral y el aprovechamiento consciente del tiempo libre en estudiantes de nivel superior. En el contexto actual, caracterizado por altos niveles de estrés académico, sobrecarga de actividades y una creciente desconexión entre los estudiantes y el cuidado de su salud física y emocional, se vuelve necesario explorar alternativas educativas que promuevan el equilibrio, la autorregulación y el bienestar integral. Desde un enfoque teórico–conceptual y bajo la modalidad de investigación en proceso, se reflexiona sobre el yoga como una estrategia pertinente para la educación superior, capaz de contribuir al desarrollo personal, emocional y académico de los estudiantes. El estudio se fundamenta en aportaciones de la pedagogía del bienestar, la educación integral y la educación para la salud, y propone líneas de acción para la incorporación de prácticas cuerpo–mente en los espacios universitarios.

Palabras clave: yoga, educación superior, tiempo libre, formación integral, bienestar estudiantil.

Introducción

La educación superior enfrenta actualmente múltiples desafíos derivados de las transformaciones sociales, culturales y tecnológicas que atraviesan a las juventudes universitarias. El ritmo acelerado de la vida cotidiana, la presión académica, la competencia constante y la exigencia de productividad han generado en los estudiantes niveles elevados de estrés, ansiedad y agotamiento emocional. En este escenario, el tiempo libre suele verse reducido o mal gestionado, perdiendo su potencial formativo y convirtiéndose, en muchos casos, en un espacio de desconexión poco consciente.

Diversos estudios han señalado la importancia de promover una formación integral en la educación superior, entendida no solo como el desarrollo de competencias académicas y profesionales, sino también como el fortalecimiento del bienestar físico, emocional, mental y social de los estudiantes (Delors, 1996; Bruner, 2011). Desde esta perspectiva, el presente trabajo propone reflexionar sobre el yoga como una práctica educativa que puede integrarse de manera pertinente en los espacios universitarios, favoreciendo el uso consciente del tiempo libre y contribuyendo al desarrollo integral del estudiantado.

El yoga, entendido como una disciplina milenaria que integra cuerpo, mente y respiración, ha sido ampliamente reconocido por sus beneficios en la reducción del estrés, el aumento de la concentración y la mejora del bienestar general (Field, 2016; Ross & Thomas, 2010). No obstante, su incorporación en contextos educativos formales, particularmente en la educación superior, aún representa un campo en expansión que merece ser analizado desde una perspectiva humanista, pedagógica y científica.

Marco teórico

Educación superior y formación integral

La noción de formación integral ha cobrado relevancia en el discurso educativo contemporáneo, especialmente en el ámbito de la educación superior. De acuerdo con Delors (1996), educar implica atender de manera equilibrada las dimensiones cognitiva, emocional, social y ética del ser humano. En esta misma línea, Bruner (2011) sostiene que la educación superior en Iberoamérica debe orientarse hacia la formación de sujetos críticos, reflexivos y capaces de construir bienestar personal y colectivo.

La formación integral reconoce que el aprendizaje no ocurre únicamente en el plano intelectual, sino que está profundamente vinculado con el estado emocional y corporal de los estudiantes. Desde esta perspectiva, promover el bienestar se convierte en una responsabilidad institucional, ya que impacta directamente en el rendimiento académico, la permanencia escolar y la calidad de vida de los estudiantes universitarios.

Tiempo libre y bienestar estudiantil

El tiempo libre constituye un espacio privilegiado para el desarrollo personal y el autocuidado. Sin embargo, en el contexto universitario, este tiempo suele verse fragmentado o colonizado por actividades que reproducen la lógica de la productividad y el consumo. De acuerdo con Dumazedier (1974), el tiempo libre tiene un valor educativo en tanto permite la libre elección de actividades que favorecen el descanso, la recreación y el desarrollo personal.

En estudiantes de educación superior, el uso consciente del tiempo libre se relaciona con mejores niveles de bienestar psicológico, menor estrés académico y mayor satisfacción con la vida universitaria (Gómez & Hernández, 2019). En este sentido, integrar prácticas que promuevan la autorregulación, la atención plena y el equilibrio emocional puede contribuir significativamente al bienestar estudiantil.

Yoga, tiempo libre y formación integral en la educación superior

El yoga se presenta como una práctica cuerpo–mente que puede ser incorporada de manera pertinente en los espacios de educación superior, tanto en actividades curriculares como extracurriculares. Diversos estudios han documentado sus beneficios en la reducción del estrés, la ansiedad y los síntomas depresivos en poblaciones universitarias (Field, 2016; Ross & Thomas, 2010).

Desde una perspectiva educativa, el yoga favorece el desarrollo de la conciencia corporal, la regulación emocional y la atención plena, elementos fundamentales para una formación integral. Además, su práctica en espacios universitarios permite resignificar el tiempo libre como un espacio de autocuidado, reflexión y conexión consigo mismo, contribuyendo a una vivencia más saludable de la vida académica.

Metodología

El presente trabajo se desarrolla bajo un enfoque cualitativo–descriptivo y se inscribe en la modalidad de investigación en proceso. En esta etapa, el estudio se centra en el análisis teórico y conceptual de la relación entre yoga, tiempo libre y formación integral en la educación superior, con el propósito de sentar las bases para una investigación empírica posterior.

Como fase siguiente del proyecto, se contempla el diseño y aplicación de un instrumento tipo encuesta dirigido a estudiantes de nivel superior, con el fin de explorar sus niveles de estrés académico, el uso del tiempo libre y su disposición hacia la incorporación de prácticas cuerpo–mente como el yoga en el ámbito universitario. Este trabajo, por tanto, presenta los fundamentos teóricos y metodológicos que orientarán futuras fases del estudio.

Discusión

La revisión teórica realizada permite identificar al yoga como una práctica con alto potencial educativo para la formación integral en la educación superior. Su enfoque holístico coincide con los planteamientos contemporáneos de la pedagogía del bienestar y la educación para la salud, que subrayan la necesidad de atender al estudiante como un ser integral.

Asimismo, la incorporación del yoga en los espacios universitarios puede contribuir a transformar la manera en que los estudiantes viven su tiempo libre, promoviendo prácticas de autocuidado conscientes y sostenibles. Esto resulta especialmente relevante en un contexto donde el estrés académico y la presión por el desempeño afectan de manera significativa la experiencia universitaria.

Conclusiones

El análisis desarrollado en este trabajo permite afirmar que el yoga representa una alternativa pertinente y valiosa para fortalecer la formación integral y el bienestar estudiantil en la educación superior. Frente a un contexto académico caracterizado por altos niveles de exigencia y estrés, la incorporación de prácticas cuerpo–mente como el yoga puede contribuir al desarrollo de habilidades de autorregulación, atención plena y conciencia corporal, fundamentales para una vida académica saludable.

Asimismo, el yoga ofrece la posibilidad de resignificar el tiempo libre de los estudiantes universitarios, transformándolo en un espacio de autocuidado, reflexión y conexión personal. Esta resignificación resulta clave para contrarrestar la lógica de la sobreproductividad y promover una educación centrada en el bienestar y la calidad de vida.

Finalmente, este trabajo sienta las bases para futuras investigaciones empíricas que permitan evaluar de manera sistemática el impacto de la práctica del yoga en el bienestar, el rendimiento académico y la formación integral de los estudiantes de nivel superior. La educación superior, en su compromiso con el desarrollo humano, encuentra en el yoga una herramienta pedagógica coherente con los desafíos contemporáneos.

Referencias

Bruner, J. (2011) *Educación superior en Iberoamérica,* Santiago de Chile, CINDA.

Delors, J. (1996) La educación encierra un tesoro, París, Unesco.

Dumazedier, J. (1974) *Sociología del ocio*, Barcelona, Península.

Field, T. (2016) “Yoga research review”, *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 24, 145–161.

Gómez, L., & Hernández, M. (2019) “Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes universitarios”, *Revista de Educación Superior,* 48(190), 1–15.

Ross, A., & Thomas, S. (2010) “The health benefits of yoga and exercise”, *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16(1), 3