



PONTIFICIA **UNIVERSIDAD CATÓLICA** DEL PERÚ

Esta obra ha sido publicada bajo la licencia Creative Commons
Reconocimiento-No comercial-Compartir bajo la misma licencia 2.5 Perú.

Para ver una copia de dicha licencia, visite
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.5/pe/>



PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ

Facultad de Letras y Ciencias Humanas

Especialidad de Psicología

Mención en Psicología Clínica



Bienestar psicológico en practicantes de yoga

Tesis para optar por el Título de Licenciado en Psicología Clínica

Sabrina M. Chávez Alcántara

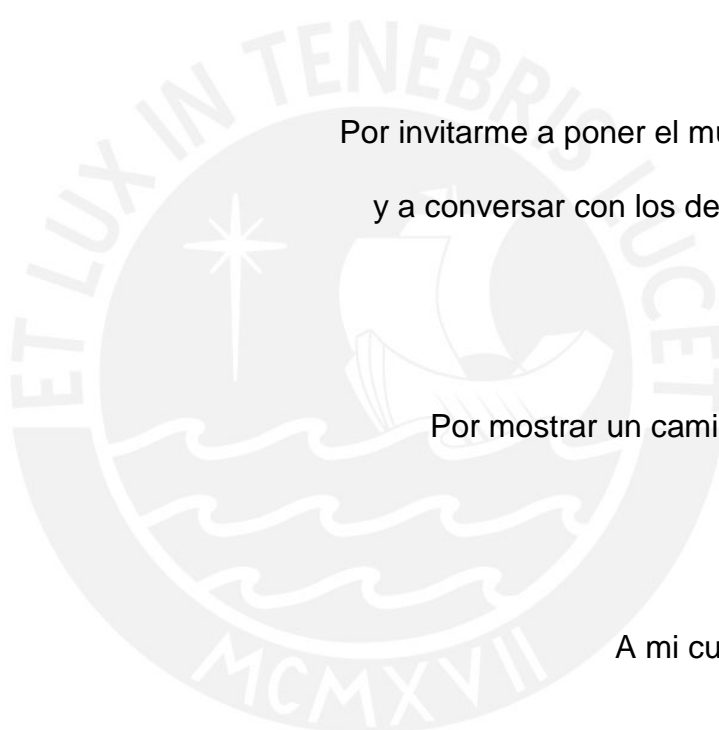
Lima-2008



Yoga es la completa cesación de las modificaciones de la mente.

Se da entonces, la permanencia del Vidente en su propia forma.

El Yogasutra de Patanjali



A Nora,

Por invitarme a poner el mundo de cabeza,
y a conversar con los dedos de mis pies.

A Rafael,

Por mostrar un camino sin señalarlo.

Y ¿Cómo no?

A mi cuerpo, mi templo.

Tabla de contenidos

| | |
|---|----|
| Introducción | I |
| Capítulo 1: Bienestar psicológico en practicantes de yoga | 1 |
| 1. Bienestar Psicológico | 1 |
| 2. El Yoga y su carácter terapéutico | 14 |
| 2.1. Delimitación del concepto | 14 |
| 2.2. La Práctica | 20 |
| 2.3 Efectos preventivos y terapéuticos | 25 |
| 3 Planteamiento del Problema | 33 |
| Capítulo II: Metodología | 36 |
| 1. Participantes | 36 |
| 2. Instrumentos | 39 |
| <i>Escala de Bienestar Psicológico</i> | 39 |
| <i>Encuesta sobre la Práctica de yoga</i> | 44 |
| 3 Procedimiento | 44 |
| Capítulo III: Resultados | 46 |
| Capítulo IV: Discusión | 65 |
| Referencias Bibliográficas | 87 |
| Anexos | 92 |
| Anexo A | 93 |
| Anexo A1: Ficha de Datos | 94 |
| Anexo A2: Escala de Bienestar Psicológico | 95 |

| | |
|---|-----|
| Anexo A3: Encuesta sobre la práctica del yoga | 100 |
| Anexo B | 104 |
| Anexo B1: Cuadro 8. Diferencias en Bienestar Psicológico y subescalas entre “< 3 meses” y grupo de contraste. | 105 |
| Anexo B2: Cuadro 9. Diferencias en Bienestar Psicológico y subescalas entre Intermedios y grupo de contraste | 105 |
| Anexo B3: Cuadro 10. Diferencias en Bienestar Psicológico y subescalas entre “> 3 años” y grupo de contraste. | 106 |
| Anexo B4: Cuadro 11. Diferencias en Bienestar Psicológico y subescalas entre “< 3 meses” e Intermedios. | 106 |
| Anexo B5: Cuadro 12 Diferencias en Bienestar Psicológico y subescalas entre “< 3 meses” y “> 3 años” | 107 |
| Anexo B6: Cuadro 13 Diferencias en Bienestar Psicológico y subescalas entre Intermedios y “> 3 años”. | 107 |
| Anexo C | 108 |
| Anexo C1: Cuadro 17. Diferencias en Bienestar Psicológico Y subescalas según Edad en grupo de contraste | 109 |

Resumen

La investigación apunta a describir el Bienestar Psicológico (Ryff, 1989) en un grupo de 31 hombres y mujeres adultos practicantes de yoga. Se utiliza La Escala de Bienestar Psicológico, que ha sido adaptada y validada en nuestro medio (Cubas, 2003). A fin de enriquecer el alcance de los análisis, se utiliza un grupo de contraste ($n=31$), apareado (Kerlinger, 2002) en términos de sexo, y edad.

El diseño de la investigación es No-experimental, transversal y de tipo descriptivo ya que medirá variables en determinadas personas en un momento dado (Hernández, Fernández & Baptista, 2006).

La motivación hacia el estudio parte de la creciente cantidad de personas que practican yoga (Schmidt, 2004) y del interés por una disciplina que integre el bienestar físico, mental y espiritual.

A nivel teórico, se ubica al concepto multidimensional de Bienestar Psicológico dentro de la perspectiva *eudaimónica*, término que alude a los sentimientos que acompañan la conducta que es consistente con el verdadero potencial del sujeto (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 2006; Ryan & Deci, 2001). Se definen las dimensiones del constructo de Bienestar Psicológico: Autonomía, Relación con Otros, Manejo del Ambiente, Crecimiento Personal, Sentido de Vida y Autoaceptación. Éstas surgen de planteamientos teóricos humanistas sobre la salud y la felicidad (Rogers, 1993, 1997; Maslow, 1968; Allport, 1995) incluyendo una perspectiva del desarrollo (Erikson, 1980).

Por otro lado, se delimita la práctica del yoga, clarificando las técnicas que se utilizan tales como las posturas, el control de la respiración, la meditación y la

relajación. Se mencionan sus efectos beneficiosos a nivel físico, fisiológico y psicológico. Se citan investigaciones anteriores (Lee 2004; Dxon-Peters, 2007; Netz & Lidor, 2003) que sugieren características psicológicas positivas asociadas a la práctica.

A partir de la revisión teórica, la investigadora realiza enlaces entre la filosofía del yoga y el constructo de Bienestar Psicológico.

En ese sentido, el problema y la pregunta de investigación apuntan a describir el Bienestar Psicológico en practicantes de yoga y comparar los resultados con las medidas de un grupo de contraste. A nivel específico, se trazan objetivos que se dirigen a describir el Bienestar Psicológico de los practicantes de yoga subdivididos en grupos según su tiempo de práctica, su edad y sexo.

Se concluye que los practicantes de yoga de la investigación tienen un nivel de Bienestar Psicológico significativamente mayor al de las personas en el grupo de contraste. Asimismo, se observan diferencias significativas en algunas subescalas al comparar los subgrupos, divididos según el tiempo de práctica. Finalmente, se plantean recomendaciones para futuras investigaciones.

Referencias Bibliográficas

- Alarcón, R. (2001) Relaciones entre felicidad, género, edad y estado conyugal.
Revista de psicología de la PUCP, 19, 1, 27-46
- Allport, G. (1955) *Becoming. Basic Considerations for a Psychology of Personality*. New Haven: Yale University Press
- Anjali, P. (1994) *Yoga As Psychotherapy. A Distillation of the Essential Principles of Patanjala Yoga Theory into a Counseling and Psychotherapy Model*. The Union Institute Graduate School. Recuperado el 11 de Febrero del 2008 de la Base de datos ProQuest.
- Anzieu, D. (1998). *El Yo-Piel*. España: Biblioteca Nueva.
- Calle, R. (2003) *El Yoga contado con sencillez*. Madrid: Maeva.
- Casullo, M., M. & Castro Solano, A. (2000) Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú*. 18, 1, 30-68
- Castro Solano, A., Brenlla, M., E. & Casullo, M., M (2002) Evaluación del bienestar psicológico en adultos. En Casullo, M., M (comp) *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica* (pp. 93-102). Buenos Aires: Paidós.
- Cope, S. (2001). *El Yoga: En busca de uno mismo*. Buenos Aires: Atlántida
- Coulter, D. (2001) *Anatomy of Hatha-Yoga. A Manual for Students, Teachers and Practitioners*. Honesdale: Body and Breath Inc
- Craig, G (1994) *Desarrollo Psicológico*. México D.F: Prentice-Hall Hispanoamérica
- Cubas, M. (2003) *Bienestar Subjetivo, Bienestar Psicológico y Rendimiento*

- Académico en Estudiantes Universitarios. (Tesis de Licenciatura). Lima:
Universidad de Lima
- Diener, E. & Suh, E. M. (2000) Measuring Subjective Well-being to Compare Quality of Life. En Diener, E. & Suh, E. M. (Ed.), *Culture and Subjective Well-being* (pp. 1-12). Cambridge: MIT Press.
- Diener, E. & Lucas, R., E. (1999) Personality and Subjective Well-Being. En Kahneman, D.; Diener, E. & Schwarz, N. (Ed.) *Well-Being. The Foundations of hedonic psychology*. (pp.213-229). New York: Russell Sage Foundation.
- Dixon-Peters, C., A (2007) The psychological effects of hatha yoga on low-income women who are survivors of domestic violence. University of La Verne.
Recuperado del 11 de febrero del 2008 de la base de datos ProQuest.
- Erikson, E. (1980) Identity and the Life Cycle. New York: W.W Norton.
- Feuerstein, G. (2003) The Deeper Dimension of Yoga. Theory and Practice.
Boston: Shambala
- Feuerstein, G (1993) Introducing Yoga. En Feuerstein, G.; Bodian, S. & Yoga Journal Staff (ed). *Living Yoga. A Comprehensive Guide for Daily Life*. (pp. 1-11). New York: Tarcher- Penguin
- Gillespie, P. (1993) The Relaxation Response and Beyond. En Feuerstein, G.; Bodian, S. & Yoga Journal Staff (ed). *Living Yoga. A Comprehensive Guide for Daily Life* (pp. 113-124). New Cork: Tarcher- Penguin.
- Guimón, J (1990) Los lugares del cuerpo. Neurobiología y psicología de la corporalidad. Barcelona: Paidós.
- Hernández Sampieri, R., Fernández, C, Baptista, P. (2006) Metodología de la Investigación. México, D.F: McGraw-Hill Interamericana

- Iyengar, B. K. S (1988) *The tree of yoga*. Boston: Shambala
- Jacobi, J. (1963) *La psicología de C. G. Jung*. Madrid: Espasa-Calpe, S.A
- Jovilet, R. (1970) *Las doctrinas existencialistas*. Madrid: Gredos
- Kepner, J. I (1992) *Proceso corporal. Un enfoque gestalt para el trabajo corporal en psicoterapia*. Mexico D. F: Manual Moderno.
- Kerlinger, F. (2002). *Investigación del comportamiento. Métodos de investigación en ciencias sociales*. McGrawHill: México.
- Kristeva, J. (1995) *Las nuevas enfermedades del alma*. Cátedra: Madrid
- Lasater, J. (2003) *Asana: Basic Movement Toward Health*. En Feuerstein, G.; Bodian, S. & Yoga Journal Staff (ed). *Living Yoga. A Comprehensive Guide for Daily Life* (pp. 42-49). New York: Tarcher- Penguin.
- Lee, G. (2004). *The subjective well-being of begenning vs. advanced hatha yoga practitioners*. (Disertación doctoral, Universidad de Hawaii). Recuperado el 3 de septiembre del 2006 de la base de datos ProQuest.
- Martinez, P. (1999) *Elección vocacional y personalidad a través del Psicodiagnóstico de Rorschach en universitarios*. Disertación Magistral. Pontificia Universidad Católica del Perú)
- Maslow, A., H. (1968) *Toward a Psychology of Being*. New York: Van Nostrand Reinhold.
- Narajan, Amrita (2007) *What empiritcal Evidence is available for the impact of a Yoga Practice on Different Aspects of The Self? Can Brahman Be Operationalized?* Recuperado del 11 de febrero del 2008 de la base de datos ProQuest.
- Netz, Y. & Lidor, R. (2003) *Mood Alterations in Mindful Versus Aerobic Exercise*

- Modes. *The Journal of Psychology*, 137, 5, 405-419.
- Papalia, D., Wendkos, S. & Feldman, R. (2005) *Desarrollo Humano*. Mexico, D:F: McGraw-Hill
- Patanjali (sin fecha) *El yogasutra de Patanjali*. Con el comentario del Rey Boha. Traducido por José León Herrera en 1977. Lima: Editor Ignacio Prado Pastor
- Rogers, C., R. (1993) *El proceso de convertirse en persona*. Mi técnica terapéutica. México: Paidós.
- Rogers, C., R. (1977) *Psicoterapia centrada en el cliente*. Práctica, implicaciones y teoría. Buenos Aires: Paidós
- Ryan, R., M & Deci, E., L. (2001) *On Happiness and Human Potentials: A Review of Reaserch on Hedonic and Eudaimonic Well-Being*. *Annual Review of Psychology*. 52:141-66
- Ryff, C. D. & Singer, B., H. (2006) *Know Thyself and Become What Your Are: A Eduaimonic Approach to Psychological Well-Being*. *Journal of Happines Studies*. Springer Netherlands, vol.9, no.1, pp 13-39
- Ryff, C., D. & Keyes, C., M. (1995) *The Structure of Psychological Well-Being Revisited*. *Journal of Personality and social Psychology*, 69,4, 719-727
- Ryff, C., D. (1989) *Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being*. *Journal of Personality and Social Psychology*. 57,6, 1069-1081
- Schatz, P., M. (1993) *Boosting the Immune Sistem*. En Feuerstein, G.; Bodian, S. & Yoga Journal Staff (ed). *Living Yoga. A Comprehensive Guide for Daily Life* (pp. 80-84). New Cork: Tarcher- Penguin.

Schmidt, T (2004) Yoga : Exercise, Religion and Transformation. Ohio : Ohio

University.

Stümpfer, D. J. (2002) Psychofortology: Review of a New Paradigm Marching On.

Recuperado el 15 de abril del 2007. Disponible en:

<http://general.rau.ac.za/psych/Reading/PSYCHOFORTOLOGY.doc>.

Winnicott, D. W. (1967) El concepto de individuo sano. En *El hogar, nuestro punto*

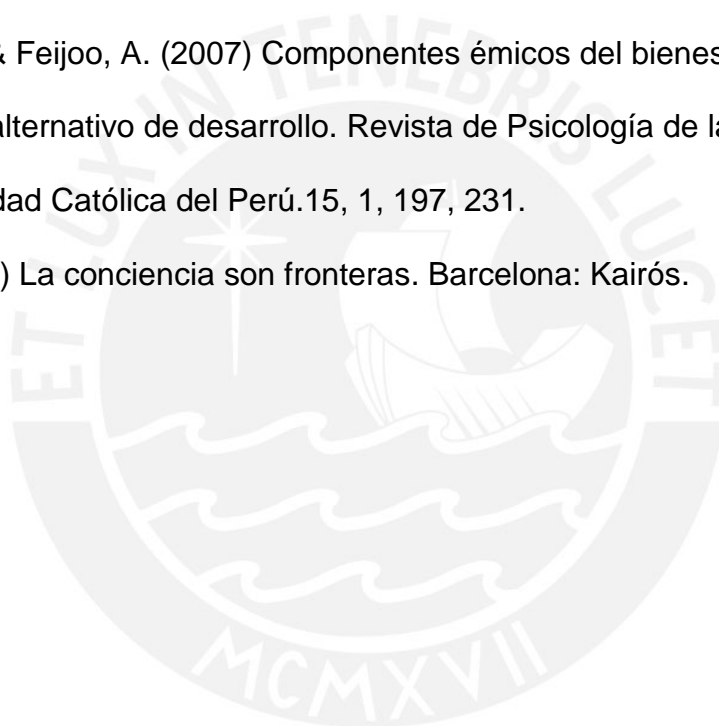
de partida. Ensayos de un psicoanalista. (pp. 27-47). Buenos Aires: Paidós

Yamamoto, J. & Feijoo, A. (2007) Componentes émicos del bienestar. Hacia un

modelo alternativo de desarrollo. *Revista de Psicología de la Pontificia*

Universidad Católica del Perú.15, 1, 197, 231.

Wilber, K (1984) *La conciencia son fronteras*. Barcelona: Kairós.



Fe de Erratas

La Tesis para optar por el título de Licenciada en Psicología, titulada “Bienestar Psicológico en practicantes de yoga”, cuya autora se llama Sabrina M. Chávez Alcántara, presenta errores que merecen ser notificados y esclarecidos al lector. Se detallan a continuación:

1. En los capítulos II, III y IV se utiliza la nomenclatura “< 3 meses” o “Menos de 3 meses”. Dicha nomenclatura se corrige en todos los casos por “≤ a 3 meses” o “3 meses o menos” respectivamente. Asimismo, se utiliza la nomenclatura “> 3 años” o “Más de 3 años”. Dicha nomenclatura se corrige en todos los casos por “≥ a 3 años” o “3 años o más” respectivamente.
2. En el Capítulo II, página 38, línea 4, se habla del apareamiento realizado para contactar al el grupo de contraste. Es importante notificar que el apareamiento concerniente a la Edad, se realizó cumpliendo la condición de que la edad de los participantes del grupo de contraste se concentre en la adultez temprana, al igual que el grupo de estudio.
3. En la página 39, línea 1, se habla de las carreras vocacionales de los participantes. A continuación, se brinda información adicional. En el grupo de estudio existe la siguiente distribución. Carreras Universitarias: Humanidades (n =16); Ingeniería, Administración y Contabilidad (n = 4); Artes (n = 2); Arquitectura (n = 1). Carreras técnicas (n = 3); Estudios de Post Grado (n = 5). En el grupo de contraste se encuentra la distribución mencionada en seguida. Carreras Universitarias: Humanidades (n = 17); Administración y contabilidad (n = 4); Artes (n = 2); Arquitectura (n =1). Carreras técnicas (n = 2); Estudios de Post Grado (n = 5)
4. En el capítulo II, página 43 el título del Cuadro 4 dice “Cuadro 4: Bienestar Psicológico y Subescalas según Niveles de Práctica”. En vez de esto, debería decir “Cuadro 4: Interpretación de las puntuaciones de Bienestar Psicológico y Subescalas”.
5. En el Capítulo III, página 51, línea 8 dice “Asimismo, se observa que los practicantes de Menos de 3 meses obtienen menor puntaje que los participantes de grupo de contraste (Ver Cuadros 6 y 8)”. En vez de esto, debería decir:

- “Asimismo, es preciso reportar que los practicantes con 3 meses o menos obtienen menor puntaje que los participantes del grupo de contraste.”
6. En el capítulo III, página 51, tercer párrafo, primera línea, dice “(Ver Cuadro 8)”, mientras que debería decir “(Ver Cuadro 7)”.
 7. En el capítulo III, página 53, líneas 4 y 8, en vez de decir “practicantes de Más de 3 meses”, debería decir “practicantes de 3 años o más”.
 8. En el capítulo III, página 55, primer párrafo, línea 5 dice “Sin embargo, ésta diferencia es más notoria en el caso de los practicantes de yoga” mientras debería decir “Sin embargo, ésta tendencia es más notoria en el caso de los practicantes de yoga”. Asimismo, en el segundo párrafo, línea 3 dice “La diferencia más grande se encuentra en la subescala de Autoaceptación” mientras que debería decir “La distancia de medias más grande se encuentra en la subescala de Autoaceptación”.
 9. En el capítulo IV, página 73, línea 7 dice “Es motivo de reflexión la pequeña diferencia existente entre los grupos en torno a la subescala de Sentido de Vida”. En vez de eso, debería decir: “Es motivo de reflexión la ausencia de diferencias estadísticamente significativas entre los grupos en torno a la subescala de Sentido de Vida”. Asimismo, en la línea 11, se habla de la “estrechez de la diferencia”, mientras la expresión correcta es “la ausencia de diferencias significativas”.
 10. En el Capítulo IV, línea 9, se encuentra la siguiente oración: “Esto coincide con el hecho de que exista una diferencia significativa entre Principiantes-Intermedios y entre Principiantes-Avanzados, con respecto al Crecimiento Personal, concepto fundamental en la noción de *eudaimonia*”. La oración se corrige por la siguiente: “Esto coincide con el hecho de que exista una diferencia significativa entre ≤ 3 meses”-Intermedios y entre ≤ 3 meses” -“≥ 3 años”, con respecto al Crecimiento Personal, concepto fundamental en la noción de *eudaimonia*”.

Introducción

En las últimas décadas la popularidad del yoga ha crecido de manera notable. Si bien no se han encontrado estudios que brinden un seguimiento de dicho crecimiento, existen cifras interesantes que lo ponen en evidencia. En el año 2003 se estimó que entre 30 y 40 millones de personas en el mundo practicaban yoga (Feuerstein, 2003). Un estudio realizado en los Estados Unidos ese mismo año reportó un crecimiento de 28.5% en el número de practicantes de yoga con respecto al año anterior (Schimdt, 2004).

Presentadas estas cifras, resulta válido cuestionarse sobre el motivo de este crecimiento y sobre los potenciales efectos positivos que las personas pueden encontrar a través del yoga. Aún cuando se trata de un tema relativamente nuevo para la psicología, existen indicios que dan luz sobre sus efectos. (Netz & Lidor, 2003; Dixio-Peters, 2007; Lee, 2004)

El presente estudio girará en torno al constructo de “Bienestar Psicológico”, perteneciente a la vertiente *eudaimónica* del bienestar, según la cual la felicidad de cada sujeto proviene de la realización de su propio potencial (Ryff & Singer, 2006); punto de vista afín con la filosofía del yoga.

Para Strümpfer (2002) la perspectiva *eudaimónica* del bienestar se encuentra presente en las filosofías y psicologías asiáticas, en las cuales conceptos como autorrealización, crecimiento personal, autonomía y sentido de vida son principales.

En este sentido, uno de los objetivos fundamentales de la práctica del yoga es la integración del practicante con su “verdadero Self” (Narayanan, 2007) o su verdadero potencial (Feuerstein, 2003).

A partir de la señalada congruencia de principios entre el Bienestar Psicológico y el sentido de la práctica del yoga, resulta relevante cuestionarse sobre cómo se presenta dicho bienestar en practicantes de esta disciplina.

Más aún, el presente estudio responde a dos motivaciones adicionales. La primera relativa a la exploración de disciplinas que propicien una integración entre salud física, mental y espiritual. La segunda vinculada a la inquietud hacia lo que Kristeva (1995) denominó “nuevos pacientes”, quienes padecen una reducción de su vida interior, dificultad para la representación psíquica y que expresan el sufrimiento a través de somatizaciones.

En la historia occidental el cuerpo ha sido desvalorizado como vehículo de conocimiento intelectual y culto religioso (Guimón, 1999). Sin embargo, desde el existencialismo (Jovilet, 1970) y la psicología gestáltica (Kepner, 1992), se ha recalcado la importancia del mismo como medio de conocimiento y de existencia en el mundo. Asimismo, el yoga concibe el conocimiento del cuerpo como punto de partida en el camino hacia la integración de las esferas del ser humano (Iyengar, 1988).

La expansión demográfica, el consumismo, la contaminación del aire, de la tierra y del agua, el despilfarro de energía, la libertad de las mentes y la liberación de las leyes sociales son para Anzieu (1998) el reflejo de una pérdida generalizada de límites, que se relaciona a nuevas patologías en las que predomina el sentimiento de no vivir la propia vida.

Tomando al autoconocimiento e integración como base, las técnicas del yoga apuntan a que el practicante pueda liberarse de la alienación en la que vive (Cope, 2001). De esto, resulta válido preguntarse por cómo es el Bienestar Psicológico en practicantes de yoga.

En ese sentido, esta investigación medirá el Bienestar Psicológico en 31 practicantes de yoga, utilizando una escala adaptada y validada en nuestro medio. Adicionalmente, con una encuesta creada por la investigadora, se indagará sobre el significado y la motivación de los practicantes hacia la disciplina, recabando percepciones subjetivas acerca de sus efectos. Esta información cualitativa complementará los resultados del estudio. Con el propósito de comparar la medida de Bienestar Psicológico en personas que no practican yoga, se utiliza un grupo de contraste apareado en términos de sexo y edad. (Kerlinger, 2002).

Capítulo I

Bienestar Psicológico en practicantes de yoga

El presente capítulo apunta definir el Bienestar Psicológico y a esclarecer la noción del yoga. A lo largo del mismo, se establecerán algunos nexos entre la filosofía esta disciplina y la base teórica subyacente al concepto de bienestar.

1. Bienestar psicológico

El cuestionamiento sobre la felicidad y la “buena vida” ha sido milenariamente contemplado por los seres humanos. Pese a la antigüedad de esta reflexión, el estudio sobre el tema ha cobrado valor empírico y rigurosidad científica en las últimas décadas (Diener & Suh, 2000).

Las investigaciones sobre el bienestar en la psicología brindan vastos datos empíricos. Sin embargo, no han contado con un cuerpo teórico que canalice la construcción de instrumentos e interpretación de datos (Casullo & Solano, 2000).

Al indagar sobre el bienestar, se encuentra una gran cantidad de investigaciones en torno al “Bienestar Subjetivo”, constructo que alude a la evaluación subjetiva que las personas hacen de sus vidas. Dicha evaluación está constituida por juicios cognitivos de satisfacción con la vida y por una evaluación afectiva de estados de ánimo y emociones. Investigaciones han demostrado que

el componente cognitivo es más estable en el tiempo mientras que el afectivo se presenta lábil y cambiante (Diener & Lucas, 1999).

Cuando una persona califica su vida como satisfactoria y experimenta frecuentemente afecto positivo (placentero, agradable) e infrecuentemente afecto negativo (desagradable y displacentero), se dice que tiene un alto nivel de “Bienestar subjetivo” (Diener & Lucas, 1999).

Sin embargo, las investigaciones de Bradburn (1969) determinaron que el afecto positivo y negativo son dos dimensiones independientes del bienestar ya que la presencia de uno, no predice necesariamente la ausencia del otro. Un balance entre ambos sería un adecuado índice de felicidad (Ryff, 1989). La independencia entre el afecto positivo y negativo también fue apoyada por investigadores posteriores, (Diener & Lucas, 1999) quienes señalaron la necesidad de estudiarlos como constructos distintos

Si bien se ha encontrado que la frecuencia del afecto positivo correlaciona negativamente con la frecuencia del afecto negativo, Ryff (1995) recalca que las correlaciones de intensidad entre ambos, suelen ser positivas. Es decir, a más intensidad de afecto positivo, más intensidad de afecto negativo. A partir de esto, la autora eligió a la frecuencia del afecto positivo o negativo como un indicador más confiable.

Aún cuando existen factores que lo afectan, como el estado de ánimo o el clima, Diener & Lucas (1999) señalan que el “Bienestar Subjetivo” es moderadamente estable a través del ciclo vital. Ésta afirmación tiene el respaldo en los amplios estudios de Costa y McCrae (1980), que revelaron una fuerte correlación positiva entre el rasgo de neuroticismo y el afecto negativo, entre el

rasgo de extraversión y el afecto positivo. Sin embargo, Veenhoven (1993) postula que la satisfacción no es una disposición fija ni inmutable ya que los individuos evalúan constantemente su situación personal a nivel individual y social, existiendo disposiciones ambientales que interactúan con las variables personales (Casullo, 2000).

Por otro lado, Ryff (1995) señala su preocupación por el insuficiente fundamento teórico en la definición del bienestar. Si bien existen innumerables investigaciones empíricas, estas carecen de un esqueleto teórico las sustente.

Por este motivo, Ryff (1989) cuestiona la definición del bienestar (Bradburn, 1969), en la cual el concepto aristotélico de *hedonia* (*hedone* = placer) se iguala al concepto de “felicidad”. Esto supondría equiparar el “*hedonismo*” al “*eudaimonismo*” (eu= bueno + daimon= espíritu interno), que son conceptos contradictorios

Según las definiciones griegas, la crucial diferencia entre ambos conceptos estriba en que el primero alude al cumplimiento de deseos “erróneos” y el segundo a la satisfacción de deseos “adecuados”. *Eudaimonia* alude a los sentimientos que acompañan la conducta que es consistente con el verdadero potencial de la propia persona. *Daimon* (de *eudaimonia*) es un ideal de excelencia y perfección al que el ser humano se dirige. Es un principio que dota de sentido y dirección a la vida del ser humano. Ésta antigua controversia da origen a dos ramas de la psicología positiva, la *hedónica* y la *eudaimónica*.

Los investigadores de la vertiente *eudaimónica* puntualizan que el constructo de “Bienestar Subjetivo” está altamente determinado por juicio subjetivo e implica una engañosa cadena de búsqueda-obtención del placer.

Debido a una variable de habituación la persona necesitará cada vez mayor estimulación para mantener la sensación placentera. Este camino no conllevaría a una felicidad permanente (Ryff & Singer, 2006)

En cambio, el constructo de “Bienestar Psicológico” se basa en la perspectiva *eudaimónica* de la felicidad, en la cual dicho sentimiento está en concordancia con el mayor potencial de la persona. En ese sentido, la autorrealización implicará actividades dirigidas hacia un propósito importante y coherente con cada individuo (Ryff & Singer, 2006)

Modelo Multidimensional y definición del Bienestar Psicológico

Ryff (1995) recoge concepciones teóricas de la salud consonantes con la tendencia *eudaimónica* de la felicidad para dar forma al modelo multidimensional de Bienestar Psicológico. A continuación, se revisarán brevemente las concepciones teóricas más influyentes en dicho modelo.

De acuerdo a la concepción de Rogers (1977) existe en el ser humano una tendencia o impulso básico a actualizarse y autorealizarse. El organismo en su totalidad tiende a una mayor autonomía, independencia y autoresponsabilidad. Esto se evidencia en procesos orgánicos inconscientes ya que el funcionamiento del cuerpo tiende siempre a una mayor diferenciación de sus órganos y sus funciones.

Sin embargo, la incoherencia entre valores que el niño ha introyectado del medio ambiente y sus verdaderos deseos generan un sentimiento de malestar. Esto causa que la persona rechace y deje de simbolizar experiencias sensoriales y viscerales significativas, generando un monto de tensión (Rogers, 1977).

El proceso hacia la salud implica que la estructura del sí mismo sea capaz de incluir en la consciencia la mayor cantidad de las experiencias orgánicas integrándolas y simbolizándolas, aumentando la posibilidad del control consciente y la autonomía. Esto puede causar dolor y sufrimiento ya que la persona se pone en contacto con aspectos de sí mismo que le son desagradables. (Rogers, 1977).

En su técnica terapéutica, Rogers (1993) recalca la importancia de una relación auténtica e incondicional en la cual la comprensión de los deseos y sentimientos de la persona que sufre sea una de sus principales características.

El concepto de actualización de Maslow (1968) constituye también un importante pilar de la definición Bienestar Psicológico. Según el autor las necesidades (de vida, de seguridad, de pertenencia y afecto, de respeto y de actualización), las emociones y las capacidades básicas del ser humano son ya sea neutrales, pre morales o positivamente “buenas”. Por el contrario, la destructividad, el sadismo, la crueldad, la malicia, etc. no parecen ser características intrínsecas del ser humano, sino más bien, reacciones violentas ante la frustración. En ese sentido, el ser humano tiende, naturalmente hacia el desarrollo de sus potencialidades y hacia la actualización. (Maslow, 1968)

La actualización, cumbre de la pirámide jerárquica de las necesidades básicas, se define como un episodio o un breve período de intenso esfuerzo y energía en el cual los poderes de la persona se unifican de manera intensa, particularmente eficiente y placentera. En éste período la persona está más integrada, abierta a la experiencia, más espontánea y perfectamente expresiva, más creativa, autotrascendente e independiente de sus necesidades más básicas.

En éstos episodios la persona está más cerca de la esencia de su ser. (Maslow, 1968).

Es importante también el concepto de madurez de Allport (1955), que alude a la integración de las partes de la persona. El proceso de llegar a ser uno mismo implica incorporar las etapas tempranas de la vida a aquellas actuales o resolver el conflicto entre ambas. La madurez supone un desarrollo adecuado del *self* o *proprium* y de un grupo adaptativo de rasgos o disposiciones. Este concepto se asocia aspectos del Bienestar Psicológico ligados a la autoaceptación y a la posibilidad de relacionarse adecuadamente con personas significativas (Ryff & Singer, 2006)

El concepto de individuación de Jung tiene también una implicancia en la concepción del Bienestar Psicológico. Este es un proceso en el que la persona llega a ser genuinamente ella misma. Coincidente con la teoría de Rogers (1977) es necesario un guía ya que en el proceso se realizará una profunda búsqueda por los contenidos del inconsciente que pueden ser amenazantes para la integridad del yo (Jacobi, 1963).

Asimismo, resulta necesario mencionar el aporte de Erikson en la definición del Bienestar Psicológico. Las etapas del ciclo vital definidas por el autor (1980) están relacionadas sistemáticamente entre sí. Cada una de ellas depende del desarrollo apropiado en la secuencia del ciclo. Una vez que una etapa es sobrepasada, no desaparece, sino que la experiencia de la misma influirá en el desarrollo posterior.

Cada etapa del ciclo vital expondrá a la persona a una crisis debido a la vulnerabilidad que acompaña al cambio de dirección de la energía instintiva. Este

es un cambio radical de perspectiva, que encarna cambios corporales, emocionales y cognitivos. La resolución adecuada cada etapa significará un logro en el desarrollo y tendrá influencia sobre el desarrollo de las etapas posteriores.

Así, los inicios de la etapa adulta, los individuos se enfrentarán a la tarea de redefinir su personalidad, sus prioridades y su posición en el mundo. Tarea que estará relacionada con la resolución de etapas de desarrollo anteriores. Se presenta como reto fundamental la posibilidad de establecer una relación profunda y satisfactoria con una persona amada. Llegando hacia la mitad de la edad adulta o adultez media, el reto tendrá que ver con la capacidad generativa de la persona. Así, se presenta el reto de generatividad en tres ámbitos. El primero se relaciona a la capacidad del adulto de responder a las necesidades de la siguiente generación. El segundo, tendrá que ver con la integración del trabajo a la vida familiar y con el cuidado de la siguiente generación. Finalmente, el tercero se relaciona con el aporte del adulto a la sociedad (Craig, 1994)

Erikson postula que si él tuviera que elegir una definición de salud, optaría por aquella que realiza Jahoda (1950) en la cual la personalidad saludable maneja efectivamente el medio ambiente, muestra cierta unidad en su personalidad y es capaz de percibir al mundo y a sí mismo correctamente (Erikson, 1980. pp. 53).

Observamos en éstas líneas teóricas varios puntos congruentes. En todas parece preponderante la importancia de ampliar la consciencia de uno mismo y de su alrededor para obtener un mayor grado de salud psicológica. Éste punto se condice con un aspecto fundamental de la perspectiva *eudaimónica* ya que primero es necesario conocerse, para luego poder escoger un camino individual y convertirse en aquello que uno realmente es. (Ryff & Singer, 2006).

La teoría mencionada confluye para dar forma al constructo de Bienestar Psicológico, constructo que se define a partir de las seis dimensiones (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 2006) detalladas a continuación:

a) Autoaceptación: Ha sido definido como un atributo esencial de salud mental, actualización, funcionamiento positivo y madurez. Se define como el tener actitudes positivas hacia uno mismo. Perspectivas señalan la importancia de la aceptación de etapas pasadas de vida. La persona que se acepta a sí misma tiene actitudes positivas hacia sí misma. La persona que no posee una aceptación positiva de sí misma se encuentra problematizada sobre sus cualidades personales y desea ser diferente. Se siente insatisfecha y decepcionada con lo que le ha ocurrido en la vida.

b) Relación con Otros: La persona tiene relaciones cálidas, satisfactorias y confiables y se preocupa por el bienestar de los demás. Es una persona con fuerte capacidad de empatía, afecto e intimidad y comprende el dar y recibir de las relaciones humanas. La baja calidad en los vínculos interpersonales indica que la persona tiene pocas relaciones cálidas y confiables y le es difícil abrirse y empatizar con los demás. Es una persona frustrada aislada en relaciones interpersonales, que no logra mantener vínculos significativos con los demás.

c) Autonomía: La persona autónoma posee autodeterminación y es capaz de resistir presiones sociales. Regula su comportamiento desde sí misma y se evalúa de acuerdo a un locus interno. Una persona poco autónoma frecuentemente está pendiente de las expectativas y de evaluaciones de los demás y se basa en juicios externos para tomar decisiones importantes.

d) Manejo del Ambiente: Es la capacidad de individuo para escoger contextos acorde con sus características psíquicas y manipular contextos complejos. La persona tiene un Manejo de Ambiente cuando logra cambiarlo creativamente a través de actividades físicas o mentales en relación a sus valores y necesidades. La persona es consciente y utiliza efectivamente las oportunidades que el entorno le ofrece. Una capacidad disminuida de manejar el entorno de manera efectiva se define por la dificultad de manejar los asuntos del día a día y de una sensación de incapacidad de cambiar o mejorar el contexto. La persona no es consciente de las oportunidades que el entorno ofrece y no posee una sensación de control sobre el medio ambiente.

e) Sentido de Vida: Son creencias que otorgan la sensación que la vida tiene un propósito y un significado. La persona con propósito de vida tiene metas, objetivos y un sentido de dirección. La vida presente y pasada tienen un significado valioso. Las personas que no poseen un propósito de vida son carentes de un sentimiento de que la vida tiene un significado. Son personas que tendrán pocas metas y cuyo sentido de dirección se encontrará disminuido.

f) Crecimiento Personal: La persona desarrolla continuamente su propio potencial y tiene una sensación constante de crecimiento y expansión. Percibe una mejora constante en su *self* y permanece abierto a las experiencias nuevas. Es una persona que está en constante cambio reflejando un mayor conocimiento personal. Las personas con poco crecimiento personal en cambio, tienen una sensación de estancamiento y carecen de una sensación de que están mejorando y expandiéndose a través del tiempo. Son personas que se sienten aburridas y

desinteresadas con la vida e incapaces de desarrollar nuevas actitudes y comportamientos.

Si bien Ryff (1995) reconoce que en su definición de Bienestar Psicológico no se alude al afecto positivo, argumenta que ciertos aspectos del funcionamiento positivo requieren de mucho esfuerzo y disciplina, conductas opuestas a la noción del placer. La autora menciona que algunos filósofos conceptualizan a la felicidad como el producto secundario de propósitos más nobles y no como un fin en sí mismo.

El Bienestar psicológico mide no sólo si el sujeto se siente feliz, sino cómo se encuentran las diferentes dimensiones de su funcionamiento positivo que tendrán una relación teóricamente fundamentada con su autorrealización y crecimiento personal (Ryff, 1989)

Finalmente, cabe resaltar la importancia que Casullo (2000) otorga al sentido de coherencia al hablar del Bienestar Psicológico. Dicho sentido es una orientación global de la persona que tiene recursos disponibles para afrontar las demandas del medio, que identifica los desafíos que la orientan positivamente hacia la vida y que logra comprender la información del medio ambiente de manera coherente, sin verse invadida por una sobrecarga de estímulos. Esta persona experimentará menos emociones negativas y hará frente a los estímulos estresantes de manera más adecuada, otorgándole significado a sus vivencias y sentido a su vida.

El Bienestar Psicológico en relación a otras variables

Los estudios de Ryff & Keyes (1995) han constatado que las mujeres puntúan significativamente más alto en la subescala de Relación con Otros. En

una muestra universitaria en Lima (Cubas, 2003) se encontró que las mujeres obtenían puntajes más altos en el Bienestar Psicológico que los hombres, hallando diferencias significativas en todas las subescalas, con excepción a la de Autonomía.

En cuanto a la edad, las investigaciones que realizan Ryff & Singer (2006) replican los hallazgos encontrados en años anteriores (Ryff, 1989, 1991; Ryff & Keyes, 1995) y demuestran que el puntaje en las subescalas de Autonomía y Manejo del Ambiente incrementan con el avance de la edad. En cambio, el Sentido de Vida y Crecimiento Personal muestran un decremento notorio con la edad. Otras dimensiones, tales como las Relaciones positivas con los otros y la Autoaceptación en mujeres, muestran poca variación.

A diferencia de la Escala de Satisfacción con la Vida, la Escala de Bienestar Psicológico es bastante capaz de discriminar las diferencias de género. En un estudio realizado en la ciudad de Lima (Alarcón, 2001) la Escala de Satisfacción con la Vida no reportó diferencias significativas entre hombres y mujeres. Sin embargo, con respecto a la edad, si encontraron diferencias significativas, concluyendo que la Satisfacción con la Vida incrementaba junto con la edad.

Se han realizado diversos estudios que indagan la relación entre la posición socioeconómica y el bienestar de las personas desde la perspectiva *eudaimonica*. Si bien queda claro que la pobreza significa un riesgo considerable, la adquisición de dinero no beneficia notablemente el bienestar de la persona. Estudios realizados en países desarrollados (Kasser & Ryan, 1996; Schmuck et al, 2000) y

subdesarrollados (eg. Ryan et al, 1999) proponen que mientras las personas se centren más en alcanzar metas materialistas, más bajo será su bienestar.

Asimismo, se han realizado estudios trasversales (Ryan et al 1999) y longitudinales (Sheldon & Kasser, 1998) que sugieren que mientras el progreso hacia metas intrínsecas a la persona exacerban el bienestar, el progreso hacia metas extrínsecas, tales como el dinero, tiene un efecto más reducido en el bienestar o no tiene ningún efecto (Ryan & Deci, 2001)

Estos hallazgos corroboran la predicción de Kasser & Ryan (1993, 1996) ya que los autores especularon que las personas que otorgan gran importancia al dinero relacionado a metas tales como relaciones cercanas con otros, crecimiento personal y generosidad comunitaria presentarían un bienestar reducido. En ese sentido, colocar excesiva importancia a metas materiales puede, en el mejor de los casos, satisfacer parcialmente las necesidades psicológicas, y en el peor, distraer a la persona de su proceso de autorrealización. (Ryan & Deci, 2001)

Las conclusiones generadas a partir de dichos hallazgos han sido corroboradas en poblaciones rurales, peri-urbanas y urbano-marginales del Perú. Los investigadores (Yamamoto & Feijoo, 2007) concluyen que el Perú obtiene puntuaciones más altas que países desarrollados en investigaciones mundiales de felicidad porque metas intrínsecas, tales como formar una familia, se encuentran satisfechas. Estas tienen un efecto positivo de mayor impacto en el bienestar, mientras que metas extrínsecas, como el crecimiento económico y el desarrollo moderno, tendrían un efecto neutro o negativo en el bienestar

Ryff et al. (1999) investigó el impacto de la pobreza utilizando el constructo del Bienestar Psicológico y encontró que el estatus socioeconómico estaba más

asociado a las dimensiones de Autoaceptación, Manejo del ambiente y Crecimiento Personal. Aparentemente, el efecto negativo que un estatus socioeconómico más bajo tenía sobre éstas dimensiones se originaba en procesos de comparación social ya que los individuos más pobres se comparaban desfavorablemente con los menos pobres, sintiéndose poco capaces de adquirir los recursos que menguarían la brecha entre ambos grupos. (Ryan & Deci, 2001).

Si bien no existe una asociación substancial entre el Bienestar Psicológico y la adquisición económica, si es clara la correlación positiva entre dicho constructo y el nivel educativo de la persona, especialmente en las dimensiones de Crecimiento Personal y Sentido de vida. Investigaciones muestran que dichas subescalas presentan un claro ascenso determinado por el nivel educativo. Dichos estudios midieron el Bienestar Psicológico en un continuo que desde las personas que tienen una secundaria incompleta hasta aquellas que tienen un grado de bachillerato o más, notando un claro incremento, sobretodo en las escalas mencionadas. (Ryff & Singer, 2006)

Es interesante mencionar las investigaciones que Ryff & Singer (2006) recopilan en torno al Bienestar Psicológico y su correlato biológico. No obstante la limitación de muestras pequeñas y de estudios trasversales, existe evidencia que sugiere que el bienestar, podría beneficiar la salud física de la persona. Un estudio realizado con mujeres mayores (Ryff et al., 2004) encontró que aquellas con niveles más altos de Crecimiento Personal y Sentido de Vida tenían una mejor regulación endocrina. Además, las mujeres con niveles altos de Sentido de Vida presentaron medidas inflamatorias más bajas; aquellas con niveles más altos de Manejo del Ambiente, Relaciones con Otros y Autoaceptación mostraban bajos

niveles de una medida de resistencia a la insulina. Asimismo, se determinó también que las mujeres con un alto nivel de Manejo del ambiente experimentaban una entrada más rápida y períodos más largos de sueño REM.

2. El Yoga y su carácter terapéutico

Se brindará una introducción a la disciplina del yoga, comenzando con un breve recuento histórico para delimitar el concepto con claridad. El foco de atención estará puesto en prácticas de yoga más comunes en occidente, proporcionando una comprensión de las mismas, para luego discutir su carácter preventivo y terapéutico.

Delimitación del concepto.

El yoga nace en la India aproximadamente hace siete mil años (Calle, 2003). Sin embargo, su llegada a Occidente data de 1893. En su forma más antigua se vincula a los ritos espirituales de los Vedas¹ quienes realizaban técnicas de concentración mental, control de la respiración, y cantos con el propósito invocar y visionar a diversas deidades. En la actualidad, aun cuando el yoga está asociado históricamente con tradiciones religiosas y culturales (Hinduismo, Budismo y Jainismo), esta disciplina no es una doctrina y no se define por ningún sistema religioso ni filosófico (Feuerstein, 2003).

Uno de los principales objetivos de la disciplina es conectar al ser humano con su verdadero potencial y esencia espiritual a través de diversos métodos (Feuerstein, 2003)

¹ Escrituras sagradas del pueblo Hindú que son las más antiguas del mundo. “Los Vedas” son al Hinduismo lo que El Antiguo Testamento es a los cristianos.

El estilo de yoga que más se practica en occidente es el Hatha-Yoga o “yoga de la fuerza”. En esta rama del yoga, el cuerpo (físico y energético) es el vehículo para llegar a la realización del sí mismo. Es por éste motivo que se caracteriza por emplear una gran cantidad de posturas, pero si dejar de lado las prácticas del control de la respiración, inhibición sensorial, concentración, meditación y estados de éxtasis. A través de la activación de la fuerza interna, se transforma al cuerpo ordinario (Feuerstein, 2003) en un cuerpo saludable y armónico, que facilite la conexión de la persona con sus potencialidades a través de distintas prácticas tales como la meditación (Feuerstein, G., Bodian, S. & Yoga Journal Staff, 1993).

El término “yoga” significa unión (Iyengar, 1988; Cope, 2001; Feuerstein, 2003; Calle, 2003). Sin embargo, la traducción del idioma sánscrito al español no expresa la amplitud del término. Calle (2003) especifica que “Yoga es un término sánscrito que significa unión o unciar y, por extensión, armonizar (...) Equivale al término castellano <<yugo>>, por lo que también puede traducirse como <<subyugar>>; es decir, poner a la mente bajo el yugo de la voluntad” (p.11). Asimismo, Feuerstein (1993) amplía la acepción del término, mencionando que “yoga”, entre otras cosas, significa disciplina. Por consiguiente, postula que se podría definir el yoga como una disciplina unificadora. El yoga se entiende como proceso de crecimiento cuyo método comienza por integrar al cuerpo con la mente y luego a la mente con el espíritu. (Iyengar, 1998)².

² Maestro de Hatha- Yoga más influyente de la actualidad. Crea el Iyengar Yoga, el estilo más practicado en occidente (Feuerstein, 2003)

Feuerstein (2003) señala que aún cuando el yoga está siendo practicado en occidente para obtener salud física, esta disciplina representa una tradición espiritual que busca alcanzar la felicidad y la libertad interna. Es importante discernir que la felicidad a la que se refiere el autor no puede equipararse al placer ya que la primera es un estado de calma y profunda liberación permanente, mientras que el segundo es una satisfacción a corto plazo.

A pesar de la extensa cantidad de escuelas de yoga que existen, la idea de que el ser humano trasciende el cuerpo físico subyace irrevocablemente. A través de la disciplina el practicante descubre que la identidad del ser humano es trascendente al cuerpo y al ego³, ya que no existe una verdadera separación entre el ego y el mundo (Feuerstein, 2003).

En ese sentido, los maestros del yoga hablan de una realidad más sutil que es subyacente al cuerpo físico y que denominan la “energía del cuerpo”, cuya naturaleza es el movimiento, la fluidez y la transformación. Este cuerpo energético tiene canales por donde transita la energía cuyos puntos importante (chakras, o ruedas de energía) “coinciden con los centros más relevantes de nuestra anatomía, además de coincidir con la misma ubicación de los plexos nerviosos o agrupación de nervios más importantes del cuerpo humano” (Cope, 2001. p.232).

Existe relativo acuerdo de que ésta disciplina conduce al practicante a ser consciente y unificarse con su “verdadero Self”, proceso que implica la unificación de 5 capas o dimensiones: el cuerpo físico, el cuerpo energético (respiración y energía), la mente y la emoción, la “consciencia testigo” (*witness consciousness*)

³ El concepto de “ego” se utiliza para aludir al “yo” de carácter individual. En éste encontramos las creencias, prejuicios, definiciones del mundo y del sí mismo. El ego es visto como una entidad a la que el hombre se aferra, que no se encuentra conectada con el Espíritu Universal ni con la verdadera sabiduría de la persona.

y la consciencia de la unión o consciencia unificada (*Unity consciousness*). Un mayor conocimiento y conexión con cada una de las cinco capas del Self será la base para una experiencia de plenitud, salud y bienestar Narayanan (2007).

A pesar de ser el objetivo fundamental de la práctica, no todos los practicantes pueden llegar al mismo nivel, debido a diferentes obstáculos que serán discutidos más adelante. No obstante, si se desea realizar una práctica integral, no debe perderse de vista ésta finalidad.

Es interesante observar que un común denominador entre las bases teóricas que subyacen al constructo de Bienestar psicológico (Ryff, 1989) es la necesidad de ampliar e integrar la consciencia de uno mismo (Rogers, 1977; Maslow, 1968; Allport, 1955 & Jung en Jacobi, 1963). Esto es respaldado por investigaciones psicológicas, (Myers, Sweeney & Witmer, 2000) las cuales postulan que un sentido amplificado del Self o del sí mismo conduciría a la persona a experimentar mayor bienestar (en Narayanan, 2007)

Resulta relevante resaltar que no obstante la literatura del yoga considere a ésta disciplina como una antigua psicología dedicada al estudio de la mente humana, usualmente, las teorías occidentales han desmerecido su aporte a la ciencia psicológica y la han percibido más bien como una práctica religiosa algo confusa. Sin embargo, si se observa a las terapias orientales y occidentales en un continuo, estas podrían funcionar complementariamente (Anjali, 1994). Dicho continuo a sido sugerido por Wilber (1984) quien relaciona terapias o prácticas religiosas con su alcance a nivel de espectro de la conciencia.

A través del yoga se obtienen logros secundarios como el bienestar fisiológico y psicológico, la integridad moral y la armonía que más factibles de

alcanzar. Sin embargo, es necesario entenderlos como parte de un proceso espiritual más amplio que apunta a la trascendencia e iluminación (Feuerstein, 1993).

Para dicho objetivo es ineludible un cuerpo saludable y una mente armónica. De lo contrario, el cuerpo y la mente se convierten en obstáculos ya que nuestra atención será distraída repetidamente hacia ellos y no al objetivo verdadero de la práctica. La integridad espiritual y el bienestar psicosomático van de la mano (Feuerstein, 1993. pp.96).

El yoga busca liberar al ser humano del sufrimiento permanente, que lo aleja de su verdadera naturaleza. La filosofía del yoga toma como eje la “alienación del yo” (Cope, 2001). “Vivimos ‘nuestra vida’ desconectados y aislados de la naturaleza y de los profundos misterios que encierra el alma. Vivimos apartados de nuestro sentido de pertenencia e interdependencia con los demás y sufrimos el enorme dolor que nos causa la falta de conexión con la vida de nuestro cuerpo, con las verdades más profundas y los misterios de la vida y su mundo interior” (p.12).

Ésta permanente desconexión genera automaticidad, mecanicidad y en consecuencia una sensación vacía, de no vivir la propia vida. Cabe recalcar que esta es una característica fundamental de la mayoría de las patologías actuales como las personalidades borderline y narcisistas (Anzieu, 1999). Asimismo, la falta de reflexión y conexión con la naturaleza personal genera creencias, esquemas y autoengaños que resulta en sufrimiento y ataduras de la vida humana (Calle, 2003).

Feuerstein (2003) describe la alienación como un modo de percepción en la que el ser humano se ve como una entidad separada del mundo que lo rodea. Genera miedo y aislamiento ya que el mundo es visto como desconocido y peligroso. A su vez, este temor crea la necesidad de defender dogmáticamente el estado ordinario en el que se encuentran las personas. Es por eso que el yoga busca recuperar la consciencia de unidad con el mundo (Feuerstein, 2003). Al hacer referencia al mundo no se alude únicamente a la dimensión física, sino también al Espíritu Universal y a la naturaleza trascendente del hombre.

El Hatha-Yoga parte del conocimiento y empleo del cuerpo para luego trabajar a nivel de órganos de percepción y a continuación con la mente. Busca menguar los defectos del intelecto como las creencias y los esquemas rígidos, los defectos instintivos, tal como el miedo a la muerte y balancear las emociones. Es así como en el Hatha-Yoga varias dimensiones del ser humano –física, fisiológica, energética, intelectual, emocional y espiritual- se buscan integrar. (Iyengar, 1988)

Dicha integración se va logrando a partir de una práctica constante y consciente de diferentes posturas (asanas), métodos de respiración (pranayama) y el repliegue de los sentidos hacia lo más profundo del ser y del alma (pratyahara) (Iyengar, 1998). Además de la práctica propiamente dicha (posturas, respiraciones y repliegue de los sentidos) el yoga trabaja asimismo a niveles éticos y sociales. Se exhorta al practicante a la no violencia, a la veracidad, a la no avaricia, al control del placer sensual y a la no ambición. Se promueve la limpieza, la irrigación sanguínea fluida, el estudio del sí mismo en todas sus dimensiones y la unión con el absoluto (Iyengar, 1988).

La Práctica

En ésta sección se describirán brevemente prácticas fundamentales de yoga dentro de las cuales encontramos: a) las posturas, b) el control de la respiración, c) la relajación y d) la meditación. Es importante mencionar que transversal a las prácticas mencionadas está la actitud de replegar los sentidos hacia el interior, originalmente llamada *pratyahara*. Éste movimiento de repliegue, le facilitará al practicante una mayor conexión con su dimensión espiritual, la que alberga la calma y la sabiduría (Iyengar, 1988). Al final de la sección, se brindará una alternativa de clasificación, en función al tiempo de práctica de la persona.

La **postura** es una posición física especial que puede traer beneficios fisiológicos, pero más importante, crear efectos y cambios mentales (Lasater, 2003). Existe una gran variedad de posturas y cada estudioso del tema las clasifica según su aproximación. Coulter (2001) las divide en posturas de pie, de flexión hacia atrás, de flexión hacia delante y de torsión. Menciona también los ejercicios abdomino-pélvicos como parte importante de la práctica

Aquello que diferencia las posturas del yoga de una práctica meramente física es el requisito de poseer una consciencia de todo el cuerpo mientras se realizan. De lo contrario, la práctica es incompleta.

El practicante irá siendo cada vez más consciente de qué parte del cuerpo está utilizando, qué parte de la mente está trabajando y qué parte del cuerpo no ha sido penetrada por la mente. Esto genera una integración e isomorfismo entre la mente y el cuerpo. Si el cuerpo es contraído o extendido, la mente será contraída o ampliada (Iyengar, 1988).

Es necesario que el practicante se aproxime a la postura con una actitud honesta y busque despojarse de prejuicios o conocimientos previos. De esta manera alcanzará escuchar y sentir aquello que el cuerpo le revela en el presente. La consigna de consciencia al realizar las posturas, no deja espacios libres para que deambule el pensamiento. Mediante este ejercicio el practicante se acerca a la armonización de mente-cuerpo, estado que posibilita el autoconocimiento. (Iyengar, 1988)

Las posturas serán realizadas el tiempo que el practicante pueda mantenerse en ellas. Cuando se rompe el umbral de la comodidad se pierde el equilibrio de la mente y por lo tanto, no se logra que la consciencia penetre en lo profundo (Cope, 2001). Éste tiempo irá aumentando conforme el cuerpo se flexibilice y se fortalezca. Asimismo, las posturas deben ser hechas, mantenidas y deshechas con movimientos pausados de manera que la consciencia y el cuerpo permanezcan en una unidad armónica. (Calle, 2003)

La práctica de **control de la respiración** se denomina “*Pranayama*”. “*Prana*” significa energía y “*Ayama*”, significa creación. Esta se realiza paralelamente a las posturas o independiente a ellas. Mediante determinados tipos de respiración se logra la creación, distribución y el mantenimiento de la energía vital (Iyengar, 1988).

Los maestros de yoga discernieron que “la respiración es el nexo entre el cuerpo y la mente, y que si podemos controlar la respiración, podemos controlar todo aspecto de nuestro ser” (Coulter, 2001, pp. 67). Al respecto, Calle (2003) señala que fueron los antiguos practicantes de yoga los “primeros en señalar la

interconexión existente entre la respiración, la mente, los estados de ánimo y el sistema nervioso (pp. 58).

La respiración común no favorece la salud física ni psicológica ya que suele ser arrítmica, irregular, espasmódica e inconsciente. Por este motivo, el yoga fomenta la decisión, la voluntad y el control consciente de la misma. Cuando el practicante es voluntariamente consciente de cómo respira, se establece un nexo entre su cuerpo y su actividad mental, actividad que se calmará debido a la focalización en una función corporal. De esta manera la respiración no sólo tendrá efectos en la postura, sino en el sistema nervioso somático y el sistema nervioso autónomo⁴ (Coulter, 2001).

La **relajación**, realizada al final de la práctica consiste en que el practicante se acueste en el piso, usualmente en “La postura del muerto”⁵. Acompañando el ejercicio con una respiración usualmente abdominal, pausada y silenciosa, se alcanza un estado de quietud, vaciando la mente de todo asunto o contenido. (Coulter, 2001). En la relajación se aprende a sentir las diferentes partes del cuerpo y aflojarlas conscientemente. Esto no sólo se da a nivel de los músculos superficiales, sino a nivel del sistema neuromuscular a profundidad. Es así entonces, que mediante una actitud introspectiva se van sintiendo las partes tensas del cuerpo y se las va soltando conscientemente (Calle, 2003).

⁴ El sistema nervioso somático se relaciona con el control de la actividad óseo-muscular y con las sensaciones conscientes tales como el tacto, la presión, el dolor, la audición, la visión. El sistema nervioso autónomo tiene que ver, más que nada, con sistemas inconscientes. Por ejemplo, la regulación de la presión sanguínea, las vísceras, las glándulas sudoríparas, la digestión y la excreción.

⁵ El practicante se echa de espaldas en el suelo (o petate) con las piernas relativamente separadas (30 grados) y los brazos a lo largo del cuerpo son presionar las axilas. Las palmas de las manos usualmente miran al cielo.

La **meditación**, por otro lado, se lleva a cabo en una posición derecha y cómoda (usualmente sentado con las piernas cruzadas). Para realizar la meditación es fundamental que el cuerpo no se encuentre tenso de tal forma que el practicante no vea su atención obstruida por dolores o molestias corporales (Coulter, 2001).

Este ejercicio, que también se acompaña del control de la respiración, intenta educar la psique de tal manera que la persona alcance altos grados de concentración y la unificación de la consciencia. Suele utilizarse un soporte en el cual fijar la atención, por ejemplo el cuerpo, las sensaciones o los procesos mentales. El practicante adopta una postura contemplativa en donde no juzga ni busca el cambio de su estado actual, sino que simplemente lo observa. Si la mente divaga y escapa de su objetivo, es importante traerla de vuelta, regresando la consciencia al punto de soporte (Calle, 2003).

El proceso de meditación puede inicialmente un ejercicio en donde la atención se focalizará en un soporte determinado. Sin embargo, conforme la práctica va avanzando, la meditación se convertirá en un proceso en donde el practicante logra contemplar la totalidad de su ser, a niveles cada vez más profundos. (Iyengar, 1988)

Es importante comprender que en el yoga, el avance del practicante se dará a raíz de factores altamente subjetivos e internos. Por lo tanto no se alienta la comparación entre los practicantes y una **clasificación** de niveles no viene al caso. Es por este motivo que existe poca bibliografía sobre cuándo un practicante es principiante, intermedio y avanzado. El tiempo en el que la persona crecerá espiritualmente no puede ser cuantificable dado que éste proceso depende de

factores subjetivos. Sin embargo, Iyengar menciona que si un practicante realiza las técnicas del yoga correctamente, los resultados deberían de ser predecibles (en Feuerstein, 2003). Por ejemplo, al comenzar el practicante tendrá sensaciones aisladas y fragmentadas de su cuerpo. Conforme la práctica avanza, se entrenará a la mente, alcanzando una sensación del cuerpo y de la mente en su totalidad. A este estado contemplativo se le llama meditación. Se intenta que la mente no sea sólo una observadora de las partes aisladas del cuerpo, sino que ella se una y se mueva con él. El cuerpo y la mente se van uniendo a través de la práctica meditativa de las posturas.

Es necesario recalcar también la importancia de la disciplina en la práctica del yoga. Si bien los avances dependen de factores subjetivos, también lo harán de la frecuencia, el compromiso y el tiempo que se practica (Feuerstein, 2003).

Para los objetivos de la presente investigación, la variable de tiempo ha sido considerada como el criterio objetivo más adecuado a fin de separar a los practicantes de yoga en subgrupos y analizar su Bienestar Psicológico. Dicho criterio fue delimitado por la investigadora con la ayuda de una experimentada maestra de yoga (Maniak, comunicación personal, 8 de mayo del 2007). De esta manera, se consideraron 3 grupos diferenciados: El primero, incluye a practicantes que tienen 3 meses o menos practicando yoga. El segundo, grupo intermedio, lo constituyen practicantes que tienen más de tres meses y menos de tres años. Finalmente, el último grupo lo constituyen practicantes que tienen más de tres años de práctica.

Efectos preventivos y terapéuticos.

En esta sección se describirán los efectos preventivos y terapéuticos del yoga, comenzando por aquellos que son físicos y fisiológicos, para luego exponer efectos psicológicos y la evidencia científica de los mismos. Respetando el carácter holístico de la práctica del yoga, es necesario mencionar que la separación de los efectos fisiológicos de los efectos psicológicos tiene un fin estrictamente didáctico. Estos efectos deben ser vistos como correlatos de un proceso integral en donde la mente, el cuerpo y el espíritu son parte de una misma entidad.

Los efectos **fisiológicos y físicos** se dan preponderantemente a nivel preventivo. Sin embargo, la práctica puede ser también terapéutica, ayudando al practicante a superar determinadas dolencias. La cura que ofrece el yoga es comprensiva ya que va a la raíz última de la enfermedad, que no se limita a lo físico, sino a las diversas dimensiones del hombre (Feuerstein; Bodian & The Yoga Journal Staff, 1993).

En el yoga cualquier síntoma físico o psicológico tendrá un correlato en la unidad tridimensional cuerpo-mente-espíritu, y generará un desbalance de tal manera que la energía vital no podrá fluir de manera libre. La raíz de toda enfermedad tendrá que ver con una falsa relación con la vida misma o con un proceso de alienación (Feuerstein; Bodian & The Yoga Journal Staff, 1993).

La práctica tendrá efectos fisiológicos a nivel de los músculos externos y los músculos profundos, que sirven de sostén para los órganos vitales. Además, los procesos prolongados de estiramiento en la práctica del yoga no sólo

flexibilizan y alargan los músculos, sino también los tejidos conectores del sistema óseo-muscular (Coulter, 2001).

Cada postura tendrá un efecto único y particular. Sin embargo, en ésta sección se mencionarán efectos generalizados de los grupos de posturas anteriormente referidas, dando algunos ejemplos específicos.

Las posturas de pie requieren que el practicante logre anclar y sentirse seguro con los pies en el piso. En un comienzo el practicante deberá recoger las rótulas de las rodillas y los músculos de la cadera de tal forma que esto le de estabilidad para prevenir lesiones. Esto aumentará la fuerza y la consciencia del cuerpo, lo cual permitirá posteriormente que el practicante pueda estar de pie sintiéndose relajado. Estas posturas aumentan la fuerza y la flexibilidad. Dado que en la actualidad las personas están usualmente sentadas las posturas de pie llenan un vacío, enviando información de todas las partes del cuerpo al sistema nervioso (Coulter, 2001).

Las posturas de flexión hacia atrás son bastante vigorizantes ya que estimulan el sistema nervioso simpático y preparan al practicante para la actividad pero sin generar tensión excesiva. Asimismo, alivian el tedio del día a día ya que cuando la persona está sentada, usualmente tiene el cuerpo flexionado hacia adelante (Coulter, 2001). Se fortalecen los músculos posteriores de la espalda, brindando un mejor soporte para la columna. Son posturas que abren el pecho, beneficiando a aquellas personas que tienen problemas respiratorios (Lasater, 1993; Calle, 2003).

Por otro lado, las posturas de flexión hacia delante tienden a calmar el sistema nervioso simpático, brindando sosiego y quietud mental (Coulter, 2001).

Asimismo flexibilizan y fortalecen los músculos de la parte posterior del cuerpo (cuello, espalda, sacro, parte posterior de las piernas, pantorrillas) que son los que usualmente se contraen en la mayoría de las actividades atléticas (Lasater, 1993).

Las posturas de torsión se complementan con las posturas de flexión hacia delante y hacia atrás, ejercitando los músculos de manera más compleja. En estas, la torsión de la espina dorsal y de otras estructuras del tronco mejora la nutrición de los discos intravertebrales, conservando su elasticidad. Se exprime la sangre fuera de los órganos internos del abdomen y de la pelvis, mejorando la circulación de importantes sistemas del cuerpo. (Coulter, 2001) Por ejemplo, al presionar sobre los intestinos, pareciera que ésta postura favorece su buen funcionamiento (Lasater, 1993).

Por otro lado, se encuentran los efectos fisiológicos de la relajación y medicación. Benson (1975) estudió el efecto de la meditación trascendental, realizada en el yoga. A través de ésta los practicantes lograban controlar su presión sanguínea, la temperatura del cuerpo, el ritmo cardiaco y de respiración, y el consumo de oxígeno. Esto sucedía debido a que este tipo de meditación provocaba una respuesta de relajación, opuesta a la respuesta que nos prepara para la acción en una situación de emergencia (en Gillespie, 1993).

Los ejercicios respiratorios mejoran la circulación y tonifican la acción cardiaca. Asimismo, tranquilizan al sistema nervioso autónomo, proveyendo sosiego y aumentan la capacidad pulmonar (Calle, 2003).

Más aún, las posturas, el control de la respiración, la relajación y la meditación tienen un efecto positivo hacia el sistema inmunológico. Se sabe que

el cuerpo interpreta diversas señales (presión en la mandíbula, músculos tensos en el abdomen y en el cuello, postura inadecuada del cuerpo, respiración agitada y poco profunda e inquietud mental) como estrés. Aquello que afectará al sistema inmunológico será la reacción subjetiva hacia el estrés. De esta manera, un locus de control interno, protege al sistema inmune mientras que uno externo, deprime al sistema inmune. Los efectos de las posturas, la relajación y determinados tipos de respiración favorecen a que la persona reaccione de manera más calmada, teniendo un locus de control interno sobre una situación estresante (Schatz, 1993).

Por otro lado, la mejora de la circulación, facilitará la comunicación entre las células del sistema inmunológico, el hipotálamo, la glándula pituitaria y otros órganos involucrados en éste proceso y generando que el alcance de dicho sistema sea más amplio y efectivo. (Schatz, 1993)

En relación a **efectos psicológicos**, los maestros de yoga reconocieron el rol crítico que el cuerpo cumple en el desarrollo y la transformación del carácter. Vieron al cuerpo como el umbral de acceso al mundo interior. Asimismo, determinaron que la memoria de vida no se alberga únicamente en la memoria mental, sino que ésta se extiende a lo largo de todo el cuerpo a través de las diferentes neurovías (Cope, 2001).

El yoga considera que la energía de la dolencia, de la contracción y de la represión penetra más profundo más allá de los sistemas neuromusculares. La represión entra en los órganos, en los fluidos, en las glándulas y en los tejidos más delgados del cuerpo. Es por eso que las posturas apuntan a que el practicante pueda liberar éstas contracciones (Cope, 2001).

El repliegue de los sentidos (*pratyahara*) ayuda al practicante a agudizar su actividad propioceptiva. Mediante éste proceso, la consciencia alcanza partes olvidadas del yo, por ende, del ser y su historia. “Las posturas sólo ofrecen una metodología para entrenar la atención, de modo de poder integrar en la consciencia aquellos movimientos y zonas que antes estaban relegados al ‘sótano’ del cerebro” (Cope, 2001 p.258).

Esto genera un aumento de consciencia y de sensibilidad que se extenderá desde los aspectos corporales hacia los aspectos mentales y espirituales. Asimismo, el mantenimiento prolongado de una postura favorecerá la interiorización mental, sosegará el sistema emocional y tranquilizará el sistema nervioso (Calle, 2003).

La actitud de una observación contemplativa, despojada de juicios negativos hacia uno mismo provocará una mayor tolerancia hacia el fastidio, el dolor y hacia aquello que aún no puede lograr, alimentando la aceptación que la persona tiene de sí misma (Iyengar, 1988).

Al igual que Rogers, (1977), Cope (2001) encuentra una gran discrepancia entre las exigencias sociales y la realidad de las personas. El autor utiliza el término “Yo ficticio” para describir ésta discrepancia, causante de sufrimiento. Describe a un hombre que vive exclusivamente identificado con su cuerpo físico, sus pertenencias, sus pensamientos, su personalidad y su familia, ignorando la grandeza de su naturaleza. Esto genera que los humanos vivan enajenados de su verdadero ser interior (Cope, 2001).

El Yo ficticio se basa en proyecciones parentales y no en el verdadero ser del niño. Esto crea una sensación de desconexión del propio cuerpo y de

inadecuación. “Bajo la influencia del yo ficticio, la ubicación del sentido del ser interior se desplaza desde una base sólida, visceral y cinestésica hacia otra abstracta e idealizada” (p 117). Esto explica la sensación de vacío y alienación. El poder del yo ficticio es tal que cualquier amenaza al mismo será vista como un ataque a la propia persona. Mientras se va desplazando el yo ficticio, el practicante podrá ser más consciente de aquello que le gusta, de aquello que le brinda calma y satisfacción. (Cope, 2001)

El desplazamiento del Yo ficticio implica la deconstrucción y desapego de hábitos psíquicos, generando crisis dolorosas en la persona. Por este motivo, en el yoga se recalca la importancia del vínculo con un maestro que logre una contención efectiva en este proceso (Cope, 2001).

La literatura del yoga indica que la alienación y el sufrimiento parten de una percepción distorsionada de la realidad, en la cual el Yo se concibe como separado del universo. Esto tiene como resultado la sensación de vivir en un mundo hostil. Ante tal problemática, el yoga brinda herramientas para que el practicante se contacte con una realidad más amplia y trascendente. Cuando el practicante descubre que él forma parte de dicha realidad, siente una mayor seguridad y enfrenta los sentimientos desagradables con mayor desapego. Esto no quiere decir que la persona no se frustrará ni sentirá dolor, sino que a pesar de situaciones penosas, logrará conservar la integridad y la calma. (Feuerstein, 2003).

El yoga pone a los practicantes en contacto con aquellos valores que Maslow denomina valores-B, dentro de los cuales encontramos la integridad, la perfección, la justicia, la vitalidad, la belleza, la honestidad, la auto-suficiencia, etc.

(Maslow, 1968). Sin éstos, la vida sería superficial y existencialmente incompleta (Feuerstein, 2003).

Finalmente, es importante mencionar que a través de la práctica del yoga se logra también una liberación del estrés. En el estrés la persona se preocupa por el futuro y se arrepiente del pasado, deshabitando el momento presente. Se ve al tiempo como un enemigo potencial y el Yo siente poco espacio para expresarse. Esta condición se afronta desde el yoga de dos maneras. En primer lugar, la consciencia del cuerpo y de la respiración devuelve a la persona la capacidad para ubicarse en el presente y accionar. En segundo lugar, el contacto con el verdadero ser permite la trascendencia del ego, el cual se encuentra cargado de falsas identificaciones y proyecciones que generan tensión (Feuerstein; Bodian & The Yoga Journal Staff, 2003).

Sin bien encontramos un reducido grupo de **investigaciones psicológicas** en torno a los efectos de la práctica del yoga, resulta relevante recopilar algunos hallazgos realizados en los últimos años.

Las investigaciones de Lee (2004) revelaron que los practicantes avanzados de Hatha-Yoga de diferentes centros en Hawaii tienen un Bienestar Subjetivo significativamente más elevado que aquellos principiantes. Si bien ésta definición pertenece a la vertiente hedónica del bienestar (Ryan & Deci, 2001) estudios en nuestro medio que han determinado que el constructo de Bienestar Subjetivo y Bienestar Psicológico no son absolutamente independientes (Cubas, 2003).

Por otro lado, es interesante observar los resultados de la investigación de Dixon-Peters (2007), quien estudia cómo podría relacionarse a la disminución de

síntomas patológicos. La autora realiza un estudio experimental con 14 mujeres voluntarias de bajos ingresos que son sobrevivientes de violencia doméstica. Sus análisis pretest y posttest indicaron una disminución estadísticamente significativa en la medida de los síntomas de depresión (inventario de Beck BDI-II) luego de las seis semanas de intervención con clases de yoga. Se realizó también un análisis de contenido de la información cualitativa recopilada que giró en torno a la experiencia de las participantes al finalizar la intervención de yoga. Dicho análisis agrupó cinco temas: afrontamiento; cambios de vida; mejoras en el bienestar psicológico, emocional y físico; aprecio, satisfacción y optimismo en la eficacia del yoga; consciencia corporal y mejoras. Finalmente, el estudio demuestra que las participantes encontraron la práctica de yoga como útil, placentera y a raíz de la misma, notaron cambios en ellas y en sus relaciones.

Netz & Lidor (2003) realizaron una investigación experimental más extensa que comparaba las alteraciones en el estado de ánimo en una muestra de 332 mujeres adultas que acudieron a clases de actividades aeróbicas (danza, aeróbicos y natación) y a clases de modalidades psicológicas con base cognitiva de poco esfuerzo físico (yoga y feldenkrais⁶), denominadas prácticas de “mentalización”. Se utilizó una clase de computación como grupo control. Se realizaron medidas pretest y posttest de ansiedad a través de inventarios de ansiedad de rasgo y estado (STAI-Y1, Y2), de depresión de rasgo y de estado (T-DACL y S-DACL), y de Bienestar Subjetivo (escala Ladder). Se controlaron variables de personalidad y de mentira con el Inventario de Personalidad de Eysenk. Los resultados arrojados mostraron un menor nivel de ansiedad de estado

⁶ Técnica de consciencia por el movimiento basada en el yoga

tanto en las mujeres que asistieron a clases de yoga, feldenkrais y natación en comparación a aquellas que asistieron a las clases de danza, aeróbicos y a la clase de computación. Asimismo, se encontró que la medida de Bienestar Subjetivo se elevó notablemente en las personas que acudieron a clases de yoga, feldenkrais y natación en comparación a los otros grupos. Este estudio sugiere que las prácticas de mentalización tales como yoga y feldenkrais no sólo ayudan a mejorar el estado de ánimo de manera positiva e inmediata, sino que lo hacen más efectivamente que los aeróbicos y las clases de danza.

3. Planteamiento del Problema

A partir de la aproximación teórica y empírica al yoga, se ha constatado dicha disciplina puede tener efectos positivos en diversas dimensiones de la persona. Sin embargo es probable que la aparición de efectos tenga que ver con aquello que la persona busca a través del yoga. Al respecto, Schmidt (2004) sugiere que no todas las personas obtendrán efectos similares. La motivación y el tipo de práctica son variables ciertamente influyentes.

Esto resulta relevante para la presente investigación dado que se podría hipotetizar que cuando la práctica del yoga es integral, tendrá un efecto positivo en el practicante, no sólo a nivel de su cuerpo, sino a nivel de su psique. Es por este motivo que la presente investigación buscó centros de yoga en los que el cuerpo, la mente y el espíritu sean elementos igualmente importantes.

El yoga es un método cuyas herramientas facilitan el autoconocimiento y el proceso hacia la integración. A través del repliegue de los sentidos (pratyahara⁷) y de la dirección de la atención hacia la unidad cuerpo-mente-espíritu, el yoga podría ayudar al practicante a explorar y experimentar aquellas partes de él mismo inconscientes, olvidadas o rechazadas y que no le permiten desarrollarse. Asimismo, en el yoga, es necesario que el practicante se observe sin juzgarse, de manera que pueda verse y aceptarse tal cual es (Iyengar, 1988).

A través de la práctica, es posible que la persona pueda conocerse a profundidad y descubrir el potencial inherente que porta dentro de si misma (Feuerstein, 2003). Este aspecto de la práctica representa un elemento clave para la presente investigación, ya que las bases un Bienestar Psicológico dependen de la realización del potencial de cada sujeto a través de conductas autodirigidas. (Ryff & Singer, 2006). En ese sentido, se puede observar planteamientos afines entre ambas aproximaciones hacia el ser humano.

El constructo de Bienestar Psicológico abarca diferentes dimensiones de la felicidad: Autonomía, Manejo del Ambiente, Relación con Otros, Crecimiento Personal, Sentido de Vida y Autoaceptación. A través de investigaciones, se ha determinado que el nivel de dichas dimensiones se asocia con al sexo, edad, nivel de instrucción de la persona, etc. Sin embargo, estas tendencias no son absolutamente fijas y pueden cambiar dependiendo de factores internos y externos a la persona (Ryff & Singer, 2006).

⁷ Actitud introspectiva y consciente que consiste en replegar los sentidos y la atención hacia el mundo interior.

Es a partir de estos nexos teóricos que la presente investigación apunta a describir el Bienestar Psicológico en practicantes de yoga. De ésta manera, surge la siguiente pregunta de investigación y objetivos:

¿Cómo es el bienestar psicológico de los practicantes de yoga?

Objetivos

Objetivo general

Describir el Bienestar Psicológico en practicantes de yoga de tres centros de yoga de la ciudad de Lima, estableciendo las diferencias con el grupo de contraste.

Objetivos específicos

1. Describir y el Bienestar Psicológico en practicantes de yoga según los niveles de práctica.
2. Describir el Bienestar Psicológico de practicantes de yoga según la edad y el género.

Capítulo II

Metodología

La presente investigación corresponde a un diseño No-experimental y transversal, ya que las mediciones se realizaron una vez, en un momento determinado del tiempo. Por otro lado, es de Tipo Descriptivo, ya que se mide una variable previamente definida en un grupo determinado de personas (Hernández, Fernández y Baptista, 2006).

1. Participantes

Los participantes de la investigación se dividen en dos grupos: el grupo de practicantes de yoga (o grupo de estudio) y el grupo de contraste. Se utilizó un muestreo No Probabilístico de carácter Propositivo ya los participantes fueron seleccionados deliberadamente debido a sus características personales, necesarias para la realización del estudio (Kerlinger, 2002).

Los practicantes fueron contactados a través de tres centros de yoga de la ciudad de Lima cuyas orientaciones hacia la disciplina son relativamente similares. Dos de estos centros corresponden a la rama Iyengar del Hatha-Yoga, mientras que en el restante utiliza este tipo de yoga, pero integrando técnicas de otras ramas. Fue importante constatar que los centros mencionados tengan una

aproximación holística hacia el yoga, buscando enseñar la disciplina tanto a nivel corporal, psicológico y espiritual.

El grupo de estudio lo constituyen 31 practicantes de yoga del sexo masculino y femenino. Sus edades van desde los 18 hasta los 41 años, concentrándose fundamentalmente en la adultez temprana (Papalia, Wendoks & Feldman, 2005). A fin de observar si existen diferencias dentro del rango de edad mencionado, se dividirá el grupo en dos partes: de 18 a 31 y de 32 a 41 años. Todos se encuentran cursando o cuentan con un nivel educativo superior, ya sea técnico, universitario o de postgrado. Encontramos dentro de éste grupo a personas de diversas elecciones vocacionales, resaltando la cantidad de personas provenientes de carreras de humanidades.

A fin de analizar las diferencias de acuerdo al tiempo de yoga, se dividieron a los practicantes en tres grupos. El primer grupo, lo conformaron sujetos con menos de 3 meses de práctica ($n = 7$). El segundo grupo es de practicantes Intermedios, que tienen más de 4 meses pero menos de 3 años de práctica ($n = 10$). Finalmente, el tercer grupo, lo constituyen personas que han practicado más de tres años ($n = 14$). Esta subdivisión se basa en las opiniones de una maestra de yoga entrevistada (N. Maniak, comunicación personal, 8 de mayo, 2007). El Cuadro 1 ofrece una síntesis del grupo de estudio en términos de sexo y edad.

Cuadro 1: Participantes de yoga según edad y sexo

| Edad | Femenino | Masculino | Total |
|------------|----------|-----------|-------|
| de 18 a 31 | 13 | 7 | 20 |
| de 32 a 41 | 7 | 4 | 11 |
| | 20 | 11 | 31 |

El grupo de contraste lo conformaron 31 sujetos que no han practicado nunca yoga ni alguna disciplina de meditación y consciencia corporal. Fueron contactados por la investigadora y seleccionados mediante la técnica de apareamiento (Kerlinger, 2002), procurando equiparar al grupo de estudio. El número de varones y mujeres se mantuvo igual al grupo de estudio. Si bien el rango de edad del grupo de contraste va de 19 a 43 años, éste se mantuvo concentrado dentro de la edad adulta temprana, al igual que en el grupo de estudio. De éste modo, se separaron los subgrupos de edad del grupo de contraste como sigue: de 19 a 31 años y de 32 a 43 años. El nivel de instrucción fue también superior. Se puede observar esta información en el Cuadro 2 a continuación:

Cuadro 2: Grupo de contraste según edad y sexo

| Edad | Femenino | Masculino | Total |
|------------|----------|-----------|-------|
| de 19 a 31 | 16 | 7 | 23 |
| de 32 a 43 | 4 | 4 | 8 |
| | 20 | 11 | 31 |

Teniendo en cuenta que la investigación de Cubas (2003), determinó que las personas de carreras de humanidades tenían puntajes más altos que aquellas de escuelas de ingeniería, se controló también la elección de la carrera vocacional. Así, tanto en el grupo de practicantes de yoga como en el grupo de contraste, las personas en carreras universitarias de humanidades representan

aproximadamente al 50% del grupo. En cambio, las personas en carreras universitarias de ingeniería industrial, administración y contabilidad, representan menos del 13% en cada grupo. El resto de participantes siguen carreras de arte, arquitectura o poseen títulos técnicos o de post-grado.

2. Instrumentos

Se utilizó la escala de Bienestar Psicológico validada para adultos jóvenes (entre 18 a 31 años) y Universitarios de la ciudad de Lima (Cubas, 2003). Sin embargo, es importante señalar que la prueba original ha sido utilizada en diversos contextos para medir el Bienestar Psicológico en adultos jóvenes, medios y mayores (C. D., Ryff, comunicación personal, 25 de noviembre del 2007).

Para los practicantes de yoga se utilizó además una encuesta que indagó sobre datos objetivos y apreciaciones subjetivas sobre su práctica de yoga. A fin de registrar variables de edad, género, carrera y nivel de estudios, se administró también una Ficha de Datos. (Ver Anexo A1)

Escala de Bienestar Psicológico.

La Escala de Bienestar Psicológico fue creada por Ryff (1989). Está conformada por 6 subescalas: Autonomía, Manejo del Ambiente, Crecimiento Personal, Relación con Otros, Sentido de Vida y Autoaceptación. La escala de respuesta de la prueba es un continuo de 6 posibilidades que va desde “totalmente en desacuerdo” hasta “totalmente de acuerdo” y que se puntúa con valores que van desde el 1 hasta el 6. Existen ítems inversos.

La validación inicial de la prueba (Ryff, 1989), que fue realizada con veinte ítems para cada dimensión, presentó una alta consistencia interna y confiabilidad test-retest. Asimismo obtuvo validez convergente con instrumentos previos que

medían el bienestar y divergente con medidas opuestas al bienestar psicológico. (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995).

La autora, ha realizado posteriormente dos versiones de la prueba. Una de 84 ítems (14 por cada subescala) y otra de 18 ítems (3 por cada subescala) La consistencia interna y validez de dichas escalas ha sido también satisfactoria. (Ryff & Keyes, 1995)

Aquella de 84 ítems, obtuvo los siguientes coeficientes alpha, mostrando confiabilidad para cada subescala: 0.83 para Autonomía; 0.88 para Relación con Otros, 0.86 para Manejo del Ambiente; 0.85 para Crecimiento Personal; 0.88 para Sentido de Vida; y 0.91 para Autoaceptación (Ryff & Keyes, 1995).

La Escala de Bienestar Psicológico ha sido validada en nuestro medio para estudiantes universitarios entre los 18 y 31 años de edad que se encuentran cursando el 5to semestre o niveles superiores de su carrera universitaria (Cubas 2003). La autora se basa en la versión 84 ítems. La adaptación de la prueba se llevó a cabo a través de una traducción y validación semántica.

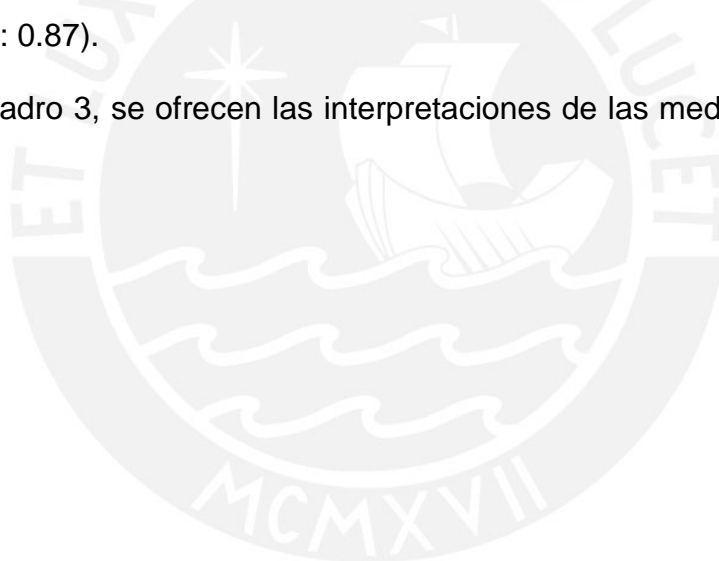
La escala ya traducida y validada semánticamente fue sometida a un análisis factorial de componentes principales. Éste arrojó un factor que agrupa a las 6 subescalas, lo cual implica una estructura jerárquica a modo de pirámide que explica el 64.1% de la varianza. El índice de consistencia interna, obtenido a través de la correlación de ítems – test corregida arrojó una correlación superior a 0.50. En cuanto a la confiabilidad, se obtuvo un índice alpha de Cronbach de 0.89.

Se desarrolló también un análisis de confiabilidad y validez para cada subescala, obteniéndose, para todos los casos una correlación no menor a 0.20. En los análisis detallados por ítem, se reportó en todos los casos una correlación

superior a 0.20 con excepción a 2 reactivos. Uno, perteneciente a la subescala de Autonomía, y el otro, a la subescala de Sentido de Vida. Sin embargo, al realizar un análisis en ausencia de dichos ítems, los resultados determinaron que su extracción no implicaba una modificación sustancial en el alpha de las subescalas mencionadas. Se optó por dejar los ítems dentro de la prueba para conservar su variabilidad.

Todas las subescalas obtuvieron una índice de confiabilidad de alpha de Cronbach por encima de 0.78 (Autonomía: 0.79; Relación con Otros: 0.80; Manejo del ambiente: 0.80; Crecimiento personal: 0.78; Sentido de Vida: 0.82 y Autoaceptación: 0.87).

En el Cuadro 3, se ofrecen las interpretaciones de las mediciones por cada subescala.



Cuadro 3: Interpretaciones de las Subescalas de Bienestar Psicológico

| Subescala | Puntajes altos | Puntajes Bajos |
|---------------------|---|--|
| Autonomía | Personas autodeterminadas e independientes, capaces de pensar y actuar de determinada manera, resistiendo las presiones sociales. Autorregulan su conducta desde sí misma y se evalúa a sí misma de cuerdo a estándares personales. | Personas que están pendientes de las expectativas y evaluaciones de los demás para tomar decisiones importantes. Se conforma con presiones sociales para pensar y actuar de determinada manera. |
| Relación con Otros | Personas tienen relaciones cálidas, satisfactorias y confiables y se preocupan por el bienestar de los demás. Poseen fuerte capacidad de empatía, afecto e intimidad y comprende el dar y recibir de las relaciones humanas. | Personas con baja calidad en los vínculos interpersonales indica que la persona tiene pocas relaciones cálidas y confiables y le es difícil abrirse y preocuparse por los demás. Son personas frustradas aisladas y en sus relaciones y no está pendientes de hacer compromisos para mantener vínculos con los demás. |
| Manejo del Ambiente | Personas que tienen una sensación de competencia en el manejo del ambiente. Poseen capacidad de manipular y controlar contextos complejos. Son conscientes y utilizan efectivamente las oportunidades que el entorno le ofrece. | Personas con capacidad disminuida de manejar el entorno de manera efectiva, dificultad de manejar los asuntos del día a día y de una sensación de incapacidad de cambiar o mejorar el contexto. No son conscientes de las oportunidades que el entorno ofrece y no posee una sensación de control sobre el medio ambiente. |

| | | |
|----------------------|--|---|
| Crecimiento Personal | Personas que están en continuo desarrollo de su propio potencial. Tienen una sensación de desarrollo continuo y se ve a sí misma como creciendo y expendiéndose, permaneciendo abiertas a las experiencias. Tienen una sensación de estar realizando su potencial y perciben una mejora constante en su <i>self</i> y su conducta. Están en constante cambio reflejando un mayor conocimiento personal y efectividad | Personas con sensaciones de estancamiento y carencia de una sensación de que están mejorando y expandiéndose a través del tiempo. Son personas que se sienten aburridas y desinteresadas con la vida e incapaces de desarrollar nuevas actitudes y comportamientos. |
| Sentido de Vida | Las personas con propósito de vida tienen metas, objetivos y un sentido de autodirección. La vida presente y pasada tiene un significado importante. | Las personas que no poseen un propósito de vida son carentes de un sentimiento de que la vida tiene un significado. Son personas que tendrán pocas metas y cuyo sentido de dirección se encontrará disminuido. |
| Autoaceptación | Las personas tienen actitudes positivas hacia sí mismas. Aceptan múltiples aspectos de sí mismas, incluyendo los buenos y los malos. Aceptan positivamente su vida pasada también. | Las personas se sienten insatisfechas consigo mismas y decepcionadas con lo que les ha ocurrido en la vida pasada. Están problematizadas sobre sus cualidades personales y desean ser diferente de lo que son. |

Obtenido de Ryff (1989); Ryff & Keyes, 1996; Ryff & Singer, 2006)

A fin de establecer parámetros interpretativos para el Bienestar Psicológico y subescalas, Cubas (2003) dividió los puntajes en tres grupos de rangos (Bajo, Medio y Alto). Los resultados se muestran en el Cuadro 4.

Cuadro 4: *Bienestar Psicológico y Subescalas según Niveles de práctica de yoga*

| | Nivel Bajo | Nivel Medio | Nivel Alto |
|-----------------------|------------|-----------------|-----------------|
| Bienestar Psicológico | 0 -167.99 | 168.00 – 336.99 | 337.00 – 504.00 |
| Subescalas | 0 – 27.99 | 28.00 – 56.99 | 57.00 – 84.00 |

La autora de la presente investigación realizó un análisis de confiabilidad utilizando la correlación ítem-test corregida para corroborar la confiabilidad de la prueba de Bienestar Psicológico en su muestra. La escala total de Bienestar Psicológico obtuvo un Alpha de Cronbach de 0.957. En cuanto a la confiabilidad de las subescalas, todas arrojaron un Alpha de Cronbach mayor a 0.7 (Autonomía= 0.755; Manejo del ambiente = 0.863; Crecimiento personal = 0.831; Relación con otros = 0.834; Sentido de vida = 0.814; y Autoaceptación = 0.937).

Encuesta sobre la práctica del yoga.

La encuesta sobre la práctica de yoga fue creada por la investigadora y apuntó a enriquecer el análisis de los datos cuantitativos obtenidos mediante la escala de Bienestar Psicológico.

Dicha escala recauda datos puntuales sobre la práctica de yoga, tales como el tiempo y la frecuencia, y realiza preguntas abiertas concernientes a la motivación, significado y la percepción de efectos hacia la misma (Ver Anexo A3). Posterior a la aplicación, se escogieron 5 protocolos al azar (2 con experiencia, 2 intermedios, 1 principiante) para formar categorías a partir de las diferentes respuestas a las preguntas en la encuesta. Una vez formadas dichas categorías, se procedió a revisar todos los protocolos, determinando a cuál de las categorías correspondían, de acuerdo a las respuestas del practicante.

3 Procedimiento

Los 31 practicantes fueron contactados a través de dos centros de yoga de la ciudad de Lima. Se coordinó previamente con la profesora de la escuela tal que ella les informe a sus practicantes sobre la investigación. La participación de los practicantes fue absolutamente voluntaria y la aplicación de la prueba se realizó

en la sede de la escuela en la mayoría de los casos, luego de una clase de yoga. Sin embargo, dado que la investigadora estaba sujeta a la disponibilidad y el tiempo de los practicantes, se permitió que aquellos que no contaban con el tiempo de llenar la encuesta se la llevaran a casa y la entregaran el día que regresaban al centro de yoga.

Los practicantes firmaron un consentimiento informado que certificó que todos los datos obtenidos eran anónimos y tratados con cuidadosa confidencialidad. Dicho consentimiento se separó automáticamente de la prueba de cada sujeto. La aplicación tuvo un tiempo aproximado de 30 minutos.

El grupo de contraste fue apareado al estudio en términos de sexo y edad. Se les entregó un consentimiento informado a los participantes explicando los términos de anonimato y confidencialidad. Su participación en la investigación fue también voluntaria. Los sujetos del grupo contraste respondieron a la ficha de datos y a la prueba de Bienestar Psicológico, más no a la encuesta sobre la práctica del yoga. La aplicación fue de 20 minutos.

Capítulo III

Resultados

En este capítulo se presentará una descripción de la variable de estudio, Bienestar Psicológico, incluyendo las seis subescalas que la componen. Se determinará también si existen diferencias significativas en cuanto a la medición de dicha variable, comparando al grupo de practicantes de yoga con el grupo de contraste. De esa manera se cubrirá el objetivo general de la investigación.

En relación a los objetivos específicos, primero se determinará si existen diferencias significativas relacionadas al tiempo de práctica de yoga. En segundo lugar, este mismo proceso se realizará separando al grupo de estudio en términos de edad y género.

A fin de enriquecer el alcance de la investigación, se hará un análisis del contenido cualitativo recabado con la Encuesta sobre la práctica de yoga respondida por los practicantes.

Ante nada, es necesario comprobar si los datos recabados se ajustan a la curva normal mediante el indicador Kolmogorov-Smirnov presentado en el Cuadro 5. A nivel de la escala completa de Bienestar Psicológico no existe normalidad de datos en ninguno de los grupos. Dentro de las subescalas, observamos que la significación del indicador en cuestión es menor a 0.05 en la subescala de Manejo

del Ambiente en los practicantes de yoga; y menor a 0.01 en la escala de Autoaceptación en ambos grupos. Dichos resultados sugieren que si bien existen algunas subescalas en las que los datos recaudados podrían ajustarse a la curva normal, esto no sucede para la mayoría de los casos ni para la escala completa. Es por éste motivo que se optará por un análisis estadístico con pruebas no paramétricas.

Cuadro 5: Prueba de normalidad en la Escala de Bienestar Psicológico en practicantes de yoga y grupo de contraste

| | Grupo | K-S | p |
|-----------------------|-----------|-------|---------|
| Bienestar Psicológico | Contraste | 0.131 | 0.190 |
| | Yoga | 0.091 | 0.200 |
| Autonomía | Contraste | 0.084 | 0.200 |
| | Yoga | 0.102 | 0.200 |
| Manejo de ambiente | Contraste | 0.151 | 0.071 |
| | Yoga | 0.158 | 0.047* |
| Crecimiento personal | Contraste | 0.123 | 0.200 |
| | Yoga | 0.082 | 0.200 |
| Relación con Otros | Contraste | 0.130 | 0.195 |
| | Yoga | 0.101 | 0.200 |
| Sentido de Vida | Contraste | 0.111 | 0.200 |
| | Yoga | 0.071 | 0.200 |
| Autoaceptación | Contraste | 0.199 | 0.003** |
| | Yoga | 0.210 | 0.001** |

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

El estadístico no paramétrico utilizado será la U de Mann Whitney, que indicará si existen diferencias significativas entre los practicantes de yoga y el grupo de contraste.

Es así, como se procederá a responder al objetivo general de la presente investigación. A fin de analizar el Bienestar Psicológico en practicantes de yoga y en el grupo de contraste, se presenta el Cuadro 6.

Cuadro 6: Diferencias en Bienestar Psicológico y subescalas entre practicantes de yoga y grupo de contraste

| | Contraste | | Yoga | | U | p |
|-----------------------|-----------|-------|--------|-------|------|----------|
| | M | D.E | M | D.E | | |
| Bienestar Psicológico | 379.95 | 40.36 | 409.77 | 38.41 | 68.0 | 0.003** |
| Autonomía | 60.42 | 7.01 | 64.68 | 7.83 | 52.0 | 0.022* |
| Manejo de ambiente | 58.39 | 8.94 | 63.97 | 9.07 | 67.5 | 0.012* |
| Crecimiento personal | 67.35 | 7.44 | 74.60 | 5.74 | 69.5 | 0.000*** |
| Relación con otros | 65.32 | 9.25 | 69.37 | 7.14 | 69.0 | 0.092 |
| Sentido de vida | 65.40 | 7.56 | 67.53 | 7.76 | 60.5 | 0.29 |
| Autoaceptación | 63.06 | 10.95 | 69.63 | 10.75 | 66.0 | 0.005** |

* p < 0.05, ** p < 0.01, *** p < 0.001

Ambos grupos obtienen un Bienestar Psicológico Alto. Asimismo, los niveles de las subescalas puntúan en ambos grupos como Altos. Sin embargo, a nivel descriptivo encontramos que tanto en la escala completa como en las seis subescalas, los practicantes de yoga presentan puntajes mayores que aquellos del grupo de contraste. Resulta relevante mencionar que a nivel de las subescalas, la distancia más grande entre las puntuaciones se encuentra en Crecimiento Personal y la distancia más pequeña se ve en la subescala de Sentido de vida.

A nivel inferencial, se observa una diferencia significativa entre el Bienestar Psicológico de los practicantes de yoga y el grupo de contraste. En el caso de las

subescalas, observamos diferencias significativas en cuatro de ellas: Autonomía, Manejo del ambiente, Crecimiento personal, y Autoaceptación (Ver Cuadro 6)

Dado que el indicador de significancia U de Mann Whitney no determina con exactitud la magnitud de la diferencia entre los grupos, se aplicó la fórmula del indicador “d de Cohen”¹. Dicho análisis adicional indicó que la diferencia intergrupos en relación a la escala de Bienestar Psicológico es mediana ($d = 0.76$). Asimismo, a nivel de las subescalas, observamos que tanto en Autonomía ($d = 0.57$) Manejo del Ambiente ($d = 0.62$) y Autoaceptación ($d = 0.60$) la diferencia es mediana ($0.5 \leq d < 0.8$). La diferencia en cuanto a la subescala de Crecimiento Personal es grande ($d = 1.10$).

En seguida, se procederá a responder a los objetivos específicos de la investigación. Dentro de ellos se describirá y comparará el Bienestar Psicológico y subescalas subdividiendo al grupo de practicantes de yoga según su tiempo de práctica, edad y sexo. Es importante tomar en cuenta que para realizar las comparaciones correspondientes, el grupo de estudio se subdivide en pequeñas cantidades de participantes. Es por esto que los resultados deberán ser interpretados con el suficiente cuidado ya que no se cuenta con una cantidad grande de participantes para realizar una comparación con alta confiabilidad.

En primer lugar, se describirá la variable de estudio en función al tiempo de práctica de yoga. En el Cuadro 7 se observa que no existen diferencias estadísticamente significativas en el Bienestar Psicológico entre los practicantes de yoga de los diferentes tiempos de práctica. No obstante, descriptivamente cabe

¹ Indicador “d de Cohen”: $0.2 \leq d < 0.5$ – diferencia pequeña; $0.5 \leq d < 0.8$ – diferencia mediana; $0.8 \leq d$ – diferencia grande

notar que el puntaje reportado en la escala de Bienestar Psicológico será mayor en los Intermedios que en los practicantes de Menos de 3 meses. Al observar nuevamente el Cuadro 6, se puede comprobar también que el Bienestar Psicológico de los practicantes de Menos de tres meses, es mayor al de los participantes del grupo de contraste. En todos los niveles de práctica de yoga el puntaje es Alto. La mencionada superioridad de los Intermedios sobre los de Menos de 3 meses, y de estos últimos sobre el grupo de contraste no se observa necesariamente en todas las subescalas. A continuación se muestran los datos correspondientes.

Cuadro 7: Diferencias en el Bienestar Psicológico y subescalas según el nivel de práctica de yoga

| | Nivel de práctica De yoga | N | M | D.E | K-W | p |
|-----------------------|------------------------------|----|--------|-------|-------|---------|
| Bienestar Psicológico | < 3 meses | 7 | 385.14 | 51.17 | 2.009 | 0.35 |
| | Intermedios | 10 | 416.55 | 38.63 | | |
| | > 3 años | 14 | 417.25 | 27.21 | | |
| Autonomía | < 3 meses | 7 | 59.00 | 9.71 | 4.43 | 0.11 |
| | Intermedios | 10 | 67.80 | 6.68 | | |
| | > 3 años | 14 | 65.29 | 6.46 | | |
| Manejo de Ambiente | < 3 meses | 7 | 59.29 | 12.28 | 1.45 | 0.48 |
| | Intermedios | 10 | 64.60 | 9.59 | | |
| | > 3 años | 14 | 65.86 | 6.36 | | |
| Crecimiento Personal | < 3 meses | 7 | 68.29 | 5.65 | 9.46 | 0.009** |
| | Intermedios | 10 | 76.50 | 4.88 | | |
| | > 3 años | 14 | 76.39 | 4.14 | | |
| Relacion con Otros | < 3 meses | 7 | 68.57 | 4.80 | 0.32 | 0.850 |
| | Intermedios | 10 | 69.40 | 8.69 | | |
| | > 3 años | 14 | 69.75 | 7.37 | | |
| Sentido de Vida | < 3 meses | 7 | 66.14 | 10.88 | 0.40 | 0.821 |
| | Intermedios | 10 | 67.05 | 6.86 | | |
| | > 3 años | 14 | 68.57 | 7.04 | | |
| Autoaceptación | < 3 meses | 7 | 63.86 | 17.00 | 0.99 | 0.61 |
| | Intermedios | 10 | 71.20 | 9.43 | | |
| | > 3 años | 14 | 71.39 | 6.98 | | |

* p < 0.05, ** p < 0.01, *** p < 0.001

El Cuadro 7 muestra que en las subescalas de Manejo del Ambiente, Relación con Otros, Crecimiento Personal, Sentido de Vida y Autoaceptación los practicantes Intermedios tienen un puntaje mayor los de Menos de 3 meses y un puntaje muy parecido al de los practicantes de Más de 3 años. Por otro lado, en la subescala de Autonomía se observa que la tendencia en las puntuaciones es diferente ya que los practicantes de nivel Intermedio obtienen puntuaciones más altas que aquellos de Más de 3 años. Asimismo, se observa que los practicantes de Menos de 3 meses obtienen menor puntaje que los participantes de grupo de contraste (Ver Cuadros 6 y 8).

Las descripciones realizadas muestran tendencias a nivel descriptivo. Sin embargo, para determinar si dichas tendencias son estadísticamente significativas, se presentarán los análisis oportunos.

La prueba no paramétrica “Kruskal-Wallis” (Ver Cuadro 8), evidencia que, entre los tres subgrupos de tiempo de práctica de yoga, existen diferencias estadísticamente significativas, únicamente la subescala de Crecimiento Personal. Teniendo en cuenta estos resultados, se utilizó la prueba no paramétrica “U de Mann-Whitney” para determinar específicamente entre qué subgrupos se encuentran estas diferencias. Es necesario señalar que este estadístico se utilizará previamente para analizar la existencia de diferencias significativas entre los subgrupos de estudio y el grupo de contraste.

De esta manera se determinó que no existen diferencias significativas entre el subgrupo de Menos de 3 meses y el grupo de contraste en el Bienestar Psicológico y subescalas (Ver Anexo B1, Cuadro 8).

En cambio, al realizar la comparación entre el grupo de contraste y los practicantes Intermedios (Ver Anexo B2, Cuadro 9), se observaron diferencias significativas en la escala completa ($p = 0.018$) y en las subescalas de Autonomía ($p = 0.009$), Crecimiento Personal ($p = 0.001$) y Autoaceptación ($p = 0.022$). De acuerdo al indicador de Cohen, la diferencia en cuanto a la puntuación de la escala completa es grande ($d = 0.93$). Asimismo, se encuentra una diferencia grande en la comparación de las subescalas de Autonomía ($d = 1.08$), Crecimiento Personal ($d = 1.48$) y Autoaceptación ($d = 0.80$), todas a favor de los practicantes intermedios.

Al comparar el grupo de contraste con el grupo de Más de 3 años (Ver Anexo B3, Cuadro 10), también se encontraron diferencias significativas en cuanto a la puntuación de la escala de Bienestar Psicológico ($p = 0.004$). Asimismo, a nivel de las subescalas, se encuentran diferencias en Manejo del ambiente ($p = 0.006$), Crecimiento Personal ($p = 0.000$) y Autoaceptación ($p = 0.011$). Se puede decir entonces que en los casos mencionados, las puntuaciones de los practicantes con experiencia son significativamente más altas en que aquellas del grupo de contraste. De acuerdo con el indicador de cohen, todas estas diferencias son grandes ($0.8 \leq d$)

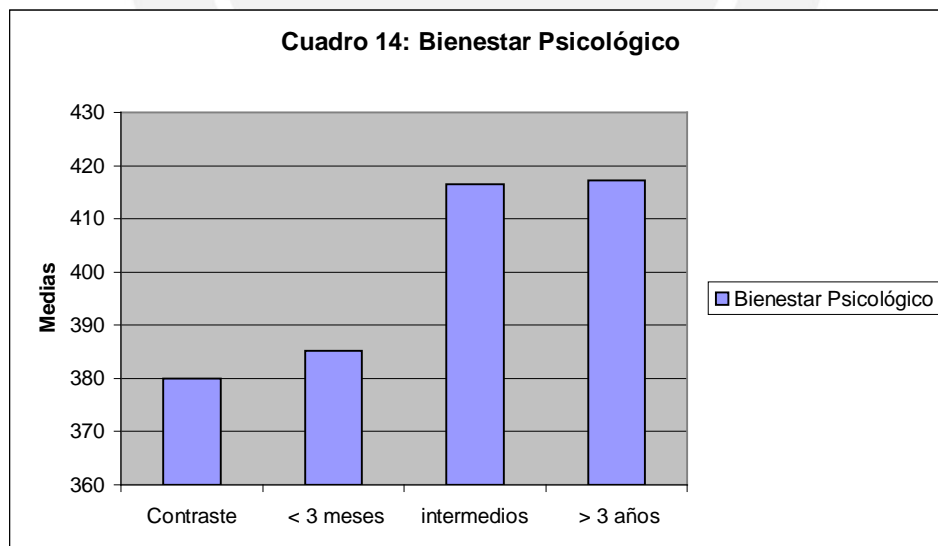
En seguida, corresponde observar si es que existen diferencias significativas entre los subgrupos de practicantes de yoga. Al contrastar a los practicantes intermedios con los de Menos de 3 meses de práctica, aparecen diferencias significativas en las subescalas de Crecimiento Personal ($p = 0.01$) y Autonomía ($p = 0.043$), más no en la escala completa de Bienestar Psicológico.

Tanto en Autonomía ($d = 1.07$), como en Crecimiento Personal ($d = 1.56$) la diferencia es grande de acuerdo al indicador de Cohen (Ver Anexo B4, Cuadro 11)

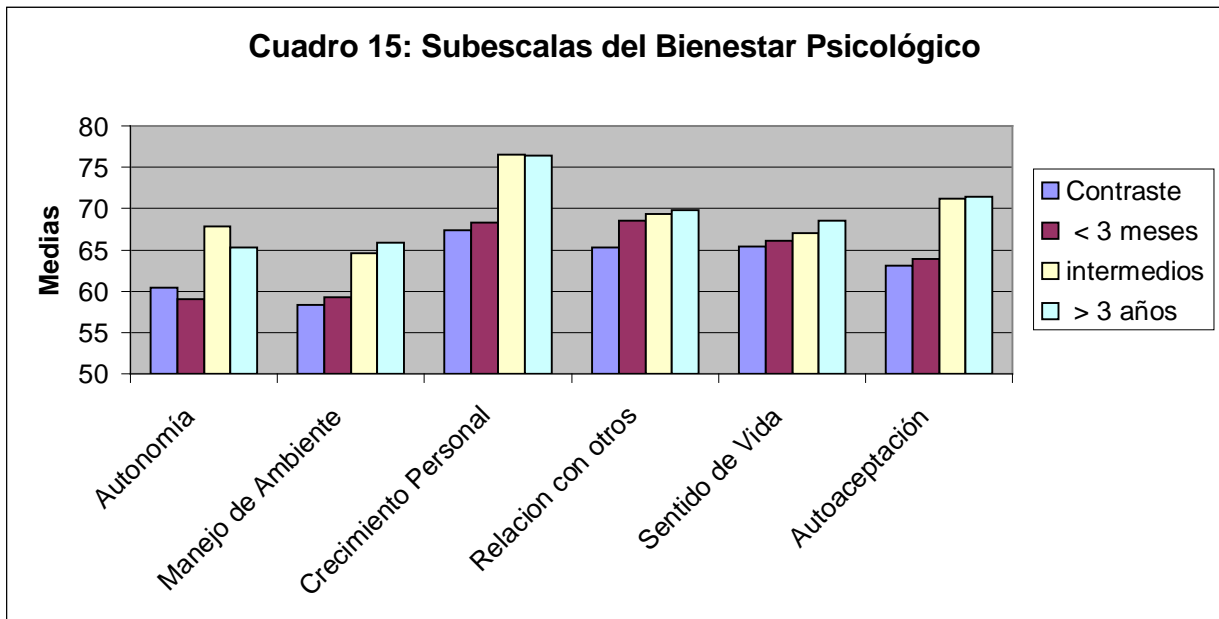
Al contrastar al grupo de practicantes de Menos de 3 meses, con el grupo de practicantes de Más de 3 meses, se observaron diferencias significativas ($p = 0.02$) únicamente en la subescala de Crecimiento Personal (Ver Anexo B5, Cuadro 12), siendo esta una diferencia grande ($d = 1.66$).

Finalmente, se comparan las medidas del Bienestar Psicológico y subescalas entre practicantes Intermedios y aquellos de Más de 3 meses. No se encuentran diferencias estadísticamente significativas entre dichos subgrupos (Ver Anexo B6, Cuadro 13)

A fin de sintetizar la información descriptiva de manera visual, el Cuadro 14 muestra las medias del Bienestar Psicológico en los tres subgrupos de tiempo de práctica de yoga y el grupo de contraste.



Luego, el Cuadro 15, muestra las medias de las subescalas en los tres subgrupos de tiempo de práctica de yoga y grupo de contraste.



De acuerdo al segundo objetivo específico de la investigación, se analizarán las diferencias en el Bienestar Psicológico en relación a la edad y al género.

A fin de controlar la variable de edad, se optó por formar dos sub-grupos para observar si existen diferencias significativas entre ellos. Uno de ellos incluyó sujetos desde los 18 hasta los 31 años y el otro desde los 32 hasta los 41 años. A continuación, en el Cuadro 15 se exponen los contrastes realizados y datos descriptivos tales como la media y la desviación estándar de las puntuaciones de Bienestar Psicológico separando a los practicantes de yoga según su edad.

Cuadro 16: Diferencias en el Bienestar Psicológico según Edad en practicantes de yoga

| | 18-31 años | | | 32-41 años | | | U | p |
|-----------------------|------------|--------|-------|------------|--------|-------|------|-------|
| | N | M | D.E | N | M | D.E | | |
| Bienestar Psicológico | 20 | 401.95 | 42.80 | 11 | 424.00 | 24.51 | 72 | 0.740 |
| Autonomía | 20 | 63.65 | 7.99 | 11 | 66.55 | 7.53 | 95.0 | 0.555 |
| Manejo de Ambiente | 20 | 62.55 | 9.79 | 11 | 66.55 | 7.30 | 81.0 | 0.244 |
| Crecimiento personal | 20 | 74.10 | 6.37 | 11 | 75.50 | 4.51 | 99.5 | 0.670 |
| Relaciones positivas | 20 | 68.28 | 7.19 | 11 | 71.36 | 6.94 | 76.0 | 0.169 |
| Sentido de vida | 20 | 65.83 | 8.52 | 11 | 70.64 | 5.14 | 69.5 | 0.095 |
| Autoaceptación | 20 | 67.55 | 12.16 | 11 | 73.41 | 6.44 | 77.0 | 0.183 |

En el Cuadro 16 se observa que los practicantes de yoga de ambos subgrupos de edad puntúan Alto en cuanto al Bienestar Psicológico. Esto sucede también en el grupo de contraste (Ver Anexo C1, Cuadro 17). Tanto en el grupo de practicantes de yoga como en el grupo de contraste, la media de los participantes entre 32 a 43 años es mayor. Sin embargo, esta diferencia es más notoria en el caso de los practicantes de yoga.

A nivel de las subescalas, el Cuadro 16 muestra que en todos los casos las puntuaciones de los adultos entre 32 a 43 años que practican yoga son mayores que aquellas de los adultos jóvenes. La diferencia más grande se encuentra en la subescala de Autoaceptación.

Es interesante observar que esto no se replica en el grupo de contraste (Ver Anexo C1, Cuando 17) ya que en media de las puntuaciones de los adultos entre 18 a 31 años es mayor en las subescalas de Crecimiento Personal y Sentido de Vida, y muy similar en el caso de la subescala de Autonomía.

Sin embargo, la variable de edad no arrojó diferencias significativas en los practicantes de yoga (Ver Cuadro 16). Este mismo resultado se observó al interior del grupo de contraste (Ver Anexo C1, Cuadro 17).

En relación al sexo, se aprecia a nivel descriptivo que tanto los hombres como las mujeres que practican yoga obtienen un puntaje Alto en la escala completa. Sin embargo, los hombres presentan un Bienestar Psicológico más elevado (Ver Cuadro 18)

Cuadro 18: Diferencias en el Bienestar Psicológico y subescalas según Sexo en practicantes de yoga

| | Femenino | | | Masculino | | | U | p |
|-----------------------|----------|--------|-------|-----------|--------|-------|--------|-------|
| | N | M | D.E | N | M | D.E | | |
| Bienestar Psicológico | 20 | 407.13 | 41.71 | 11 | 414.59 | 32.88 | 104.50 | 0.823 |
| Autonomía | 20 | 65.05 | 9.06 | 11 | 64.00 | 5.22 | 96.00 | 0.583 |
| Manejo de Ambiente | 20 | 63.60 | 9.45 | 11 | 64.64 | 8.73 | 100.50 | 0.699 |
| Crecimiento personal | 20 | 73.98 | 6.30 | 11 | 75.73 | 4.63 | 96.00 | 0.583 |
| Relaciones positivas | 20 | 69.68 | 5.91 | 11 | 68.82 | 9.29 | 108.50 | 0.951 |
| Sentido de vida | 20 | 66.60 | 8.14 | 11 | 69.23 | 7.08 | 92.50 | 0.476 |
| Autoaceptación | 20 | 68.23 | 11.74 | 11 | 72.18 | 8.59 | 90.00 | 0.427 |

En cuanto a las subescalas, se aprecia que tanto los hombres como las mujeres obtienen puntajes Altos, pero los hombres obtienen puntuaciones mayores, salvo en Autonomía y Relación con Otros, en donde las mujeres puntúan más alto.

Es interesante notar lo que sucede en el grupo de contraste en torno a la variable de género. Si bien tanto los hombres como las mujeres obtienen un

Bienestar Psicológico y subescalas de Nivel Alto, son las mujeres quienes presentan una puntuación mayor que los hombres en el caso de la escala completa. En relación a las subescalas, observamos que en el grupo de contraste, las mujeres no sólo obtienen un mayor puntaje en las subescalas de Autonomía y Relaciones positivas, sino también en las subescalas de Manejo del ambiente, Crecimiento personal y Sentido de Vida. De ésta forma, en el grupo de contraste la los hombres puntuarán mas alto únicamente en Autoaceptación. Se observa esta información en el Cuadro 19.

Cuadro 19: Diferencias en el Bienestar Psicológico según género en grupo de contraste

| | Femenino | | | Masculino | | | U | p |
|-----------------------|----------|--------|-------|-----------|--------|-------|--------|--------|
| | N | M | D.E | N | M | D.E | | |
| Bienestar Psicológico | 20 | 385.28 | 39.18 | 11 | 370.27 | 42.56 | 86.50 | 0.338 |
| Autonomía | 20 | 60.80 | 8.03 | 11 | 59.73 | 4.92 | 98.00 | 0.640 |
| Manejo de Ambiente | 20 | 58.85 | 7.31 | 11 | 57.55 | 11.71 | 109.00 | 0.984 |
| Crecimiento personal | 20 | 68.90 | 7.29 | 11 | 64.55 | 7.19 | 67.00 | 0.079 |
| Relaciones positivas | 20 | 67.65 | 8.66 | 11 | 61.09 | 9.14 | 58.50 | 0.032* |
| Sentido de vida | 20 | 66.38 | 6.62 | 11 | 63.64 | 9.10 | 100.00 | 0.699 |
| Autoaceptación | 20 | 62.70 | 11.47 | 11 | 63.73 | 10.45 | 105.00 | 0.855 |

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

En el caso de los practicantes de yoga, se observa que no se presentan diferencias significativas en las puntuaciones del Bienestar Psicológico y las subescalas entre los hombres y las mujeres (Ver Cuadro 18). Por otro lado, encontramos que en el grupo de contraste si existen diferencias significativas en la

subescala de Relación con Otros. Según el indicador d de Cohen, ésta es una diferencia mediana. (Ver Cuadro 19).

En síntesis, a nivel de los objetivos específicos se puede decir que existen diferencias entre los practicantes Intermedios y aquellos con Menos de 3 meses de práctica de yoga en las subescalas de Autonomía y Crecimiento Personal, siendo los puntajes de los Intermedios significativamente mayores. Entre practicantes de Menos de 3 meses y Más de 3 años, se observan diferencias significativas únicamente en Crecimiento Personal, a favor de los practicantes con más tiempo de yoga.

Dentro del grupo de estudio, no se encuentran diferencias significativas en relación al subgrupo de edad. Esto mismo sucede en el grupo de contraste. Sin embargo, en relación al sexo sucede algo curioso: Si bien en el grupo de practicantes de yoga no se observan diferencias significativas, dentro del grupo de contraste si se observan diferencias significativas en la subescala de Relación con Otros, a favor de las mujeres.

Finalmente, se expondrán los resultados relativos a la Encuesta sobre la práctica de yoga (Ver Anexo A3). Luego de haber recaudado y analizado la información cualitativa de los protocolos de los practicantes de yoga, la investigadora optó por formar tres grupos de temas, ya que los mismos agrupaban la información que se consideró relevante.

El primer tema, se denomina “Significado de la práctica”. Bajo éste título, se encontraron cuatro diferentes categorías que se explicitan a continuación, citando en viñetas algunas de las respuestas más ilustrativas:

1. Significado de conexión Universal: Para el practicante, el yoga tiene un significado de integración, expansión y armonización con el universo y con uno mismo.
 - “Unir, integrar, armonizar con el Todo, expandir, purificar, respirar, sintonizar, vivir...” (Más de 3 años de yoga)
2. Significado de conocimiento y desarrollo personal: Para el practicante, el yoga tiene un significado de conocimiento personal. La persona se siente cada vez más consciente y capaz de desarrollar su potencial. La práctica es vista como un proceso de vida que conlleva a la paz, reflexión, armonía y calma.
 - “Un espacio de encuentro conmigo mismo que me ayuda a enfrentar la vida, aceptarme y comprender a los demás” (practicante intermedio)
3. Significado relacionado a efectos positivos específicos: Para estos practicantes el yoga tiene el significado de producir efectos específicos tales como el bienestar, la calma, la reducción del estrés y encuentran en el yoga una forma de ayuda para su vida diaria.
 - “El yoga para mi tiene un significado de paz con uno mismo, tranquilidad y cambio hacia una mejor manera de ser” (Menos de 3 meses de yoga).
4. Significado de integración personal: A través de la práctica, la persona siente que va integrando las diferentes partes de sí mismo, logrando un equilibrio entre las dimensiones cuerpo y mente.

- “Una forma de integrar diferentes aspectos de mi persona mediante la observación de mis disposiciones fisio-psíquicas y de los movimientos entre ellas” (Más de 3 años de yoga).

A continuación, en el Cuadro 20, se observa cómo respondieron los practicantes, según su nivel de práctica de yoga.

Cuadro 20: Significado de la práctica del yoga en practicantes según niveles

| | Conexión universal | Conocimiento y Desarrollo | Efectos positivos | Integración Personal | Otros | Total |
|---------------|--------------------|---------------------------|-------------------|----------------------|-------|-------|
| < 3 meses | ... | 14.30% | 57.10% | 28.60% | ... | 100% |
| Intermedios | ... | 50% | 10% | 30% | 10% | 100% |
| > 3 años | 21.4% | 35.70% | 14.30% | 21.4%% | 7.10% | 100% |
| Total (n =31) | 9.60% | 35.50% | 22.50% | 25.80% | 6.40% | 100% |

El segundo tema nombró “motivaciones hacia la práctica de yoga”. Dentro de éste grupo, encontramos también cuatro categorías definidas:

1. Proceso de búsqueda y conexión con el universo: La persona practica porque ve al yoga como un proceso que incluye la expansión del ser (cuerpo-mente-espíritu). La persona se conecta más consigo misma y con el universo.

- “...Justamente, encontré que el yoga me permitía conectarme más conmigo misma y con el Universo uniendo estos tres aspectos (mente, cuerpo, espíritu)” (Más de 3 años de yoga).

2. Proceso de aprendizaje y desarrollo: La persona practica yoga porque siente que aprende. Se siente cada vez más consciente de diferentes cosas y se percibe como más conectado con si mismo.
 - “Porque cada vez que lo hago, me abro, y me permite sacar lo mejor de mi, que mi energía cambia y sólo me dejo ver”
(practicante intermedio)
3. Efectos positivos de la práctica: La persona se siente motivada a practicar porque percibe efectos positivos aislados a corto o largo plazo. Estos efectos pueden incluir sensaciones de bienestar físico y/o psicológico, paz, mayor atención consciente, fluidez, relajación, libertad corporal, etc.
 - “Me gusta porque siento que le da más libertad a mi cuerpo y me está ayudando muchísimo a mejorar mis posturas y relajarme”
(Menos de 3 meses de yoga)
4. Motivación hacia la integración: La persona se siente más conectada consigo misma, logrando mayor equilibrio e integración entre su dimensión mental y su dimensión corporal.
 - La conexión que me hace sentir y que me permite integrarme como unidad” (practicante intermedio)

La distribución de las respuestas que se agruparon en las categorías relacionadas a la motivación hacia la práctica de yoga se resume en el Cuadro 21.

Cuadro 21: Motivación hacia la práctica del yoga en practicantes según niveles

| | Búsqueda universal | Aprendizaje desarrollo | Efectos positivos | Integración personal | Otros | Total |
|----------------|-----------------------|---------------------------|----------------------|-------------------------|--------|-------|
| < 3 meses | ... | 14.30% | 71.40% | ... | 14.30% | 100% |
| Intermedios | ... | 20% | 40% | 20% | 20% | 100% |
| > · años | 7.10% | 35.70% | 35.70% | 7.10% | 14.30% | 100% |
| Total (n = 31) | 3.20% | 25.80% | 45.20% | 9.70% | 16.10% | 100% |

Finalmente, el último tema de la encuesta se denominará versa sobre los “Efectos psicológicos y espirituales percibidos”:

1. Efectos espirituales de integración: La persona siente que al practicar yoga logra conectarse cada vez más con la dimensión espiritual y la divinidad dentro de si misma.
 - “Conciencia, escucharme, paciencia, calma, control, conectarme con mi ser interior, preguntarme por Dios y llamarlo y sentirlo, abrir mi corazón, abrir mi mente, inicio a otras puertas” (Más de 3 años de yoga)
2. Efectos relacionados a una mente despejada que es capaz de afrontar distintas situaciones: La persona siente que al practicar yoga, logra elaborar con más facilidad los pensamientos, las emociones y enfrentar con más claridad distintas situaciones.

- “A nivel psicológico me ha ayudado muchísimo. Cuando estoy en una competencia deportiva o un examen, utilizo las respiraciones para relajar mi mente. Además, cuando practico yoga intento apagar mis pensamientos y arrastro conmigo esa tranquilidad por el resto de los días. También cuando quiero lograr algo en mi vida relajo mi mente para así decirme mis deseos, para luego realizarlos inconscientemente” (Más de 3 años de yoga)
3. Cambios en cuanto a la perspectiva y sentido de vida: La persona siente que el yoga aporta a descubrir un sentido distinto. Es una nueva perspectiva, un nuevo modo de comprender al mundo y a nosotros mismos que le otorga más significado a la vida.
- ... También me ayuda a darle un sentido a mi vida, porque a veces tengo cierta tendencia a deprimirme y desmoralizarme. Me ha ayudado a manejar y armonizar picos y caídas. A madurar. Me conecta, me integra y me hace respetarme. También me ayuda a entender que uno no tiene que ser perfecto, aunque eso cuesta...” (Más de 3 años de yoga)
4. Cambios positivos específicos: La persona percibe efectos positivos específicos tales como la calma, la reducción del estrés, la tranquilidad, mayor consciencia y conocimiento, estados psicológicos placenteros, bienestar, mayor energía y armonía.

- “Siento que manejo mejor el estrés cotidiano. Salgo de la clase más relajada y tranquila. Estoy controlando los dolores de cabeza que me daban muy seguido” (Menos de 3 meses de yoga)

El Cuadro 22 muestra las respuestas hacia la pregunta de Efectos psicológicos y espirituales percibidos.

Cuadro 22: Efectos percibidos de la práctica del yoga en practicantes según niveles

| | Integración espiritual | Mente despejada | Cambio de sentido | Efectos Positivos | Total |
|--------------|---------------------------|--------------------|----------------------|----------------------|-------|
| < 3 meses | ... | 14.30% | ... | 85.70% | 100% |
| Intermedios | ... | 20% | 40% | 30% | 90% |
| > 3 años | 21.40% | 21.40% | 28.60% | 28.60% | 100% |
| Total (n=31) | 9,7% | 19.40% | 25.80% | 41.90% | 100% |

Nota: Un practicante intermedio no indica

Capítulo IV

Discusión

La exploración teórica sobre el Bienestar Psicológico y la práctica del yoga ha permitido que la investigadora cree enlaces entre los principios filosóficos de ambas aproximaciones al ser humano. A través del esclarecimiento de la práctica del yoga, se la ha podido relacionar con variables psicológicas medibles, aportando a una aproximación científica hacia esta disciplina.

Finalmente, luego de obtener los resultados, se puede observar con más especificidad cómo es el Bienestar Psicológico y las subescalas de dicho constructo en practicantes de yoga.

Obedeciendo al objetivo general de la investigación, se describirá y discutirá sobre el Bienestar Psicológico y subescalas en practicantes de yoga, contrastados con el grupo de personas que no practican yoga. A nivel específico, se describirá éste mismo constructo según el tiempo de práctica de yoga y luego, según la edad o el sexo de los participantes. Posteriormente, se brindará reflexiones e interpretaciones para los resultados cualitativos hallados mediante la Encuesta sobre la práctica de yoga. Hacia el final del capítulo, se brindará una conclusión general y se realizará recomendaciones para futuros investigadores.

Sin embargo, antes de esto, es necesario reparar en un hecho particular. De acuerdo a las interpretaciones de los puntajes de la escala, es preciso notar que tanto el grupo de estudio como el grupo de contraste presentan un “Nivel Alto” de Bienestar Psicológico y subescalas. Es posible que esto a deba a la homogeneidad de los participantes, ya que pertenecen preponderantemente a la edad adulta temprana, y cuentan con un nivel de educación superior. De acuerdo a investigadores sobre el tema, el nivel educativo está estrechamente asociado al Bienestar Psicológico (Ryff & Singer, 2006). Dado que en la muestra, todos los participantes cuentan con un nivel educativo superior, es plausible que su bienestar sea Alto, con respecto a aquellas personas que no tienen un nivel educativo superior, que cuentan con una secundaria incompleta o incluso con una primaria incompleta.

Asimismo, es posible que los puntajes Altos se deban a que más de la mitad de la muestra pertenece a carreras universitarias de humanidades, y un pequeño porcentaje a carreras universitarias relacionadas con administración, contabilidad e ingeniería industrial. De acuerdo a la investigación llevada a cabo por Cubas (2003) son los participantes de carreras de humanidades quienes obtienen puntajes altos en el Bienestar Psicológico, mientras que aquellos de ingeniería obtienen puntajes medios. Es posible que esto se relacione con que en las carreras de humanidades el objeto de estudio es el hombre, lo que podría generar una actitud más reflexiva sobre uno mismo, permitiendo un mayor conocimiento interno, aspecto relacionado con las bases teóricas del Bienestar Psicológico.

Más allá de esto, la muestra de la actual investigación, ha presentado datos descriptivos y diferencias estadísticamente significativas muy interesantes que corroboran los resultados encontrados en investigaciones anteriores y armonizan con planteamientos teóricos revisados.

Tal es el caso la pregunta (general) de investigación, que apuntó describir el Bienestar Psicológico de los practicantes de yoga, estableciendo las diferencias con el grupo de contraste. Tanto en la escala completa como a nivel de las subescalas de Bienestar Psicológico, las puntuaciones de los practicantes de yoga son más altas que aquellas del grupo de contraste. Esto se da de manera estadísticamente significativa a nivel de del Bienestar Psicológico y las subescalas de Crecimiento Personal, Autoaceptación, Manejo del Ambiente y Autonomía.

A través de la revisión de investigaciones sobre el yoga, se ha encontrado que el avance en la práctica estaría relacionado a un mayor nivel de Bienestar Subjetivo (Lee, 2004). Si bien se trata de un constructo distinto al de Bienestar Psicológico, investigaciones en nuestro medio han sugerido que no se les considere como constructos independientes ya que existe una correlación significativa entre ellos (Cubas, 2003). Estos antecedentes aportan cierta seguridad a que la práctica de yoga podría estar relacionada con un mayor Bienestar Psicológico.

Más aún, si se repara en el acuerdo de diversos autores, para quienes el yoga es una disciplina que conecta a la persona con su verdadero potencial, a través de un autoconocimiento profundo y de la integración del cuerpo con la mente y de la mente con el espíritu (Feuerstein, 2003; Narajan, 2007; Calle, 2003;

Cope, 2001). Dicho proceso podría asociarse al descubrimiento de las virtudes inherentes a cada persona y a su realización, aspectos claves para la definición de felicidad o Bienestar Psicológico (Ryff & Singer, 2006).

Los maestros buscan que la actitud del practicante, independiente a su tiempo en la disciplina, sea la de un principiante (Iyengar, 1988). Esta actitud consiste en no aferrarse a expectativas basadas en el pasado o en el futuro cuando se comienza cada clase de yoga. Bajo el supuesto de que nada es estático y todo cambia, el practicante podrá estar más abierto a la información que le brinda el presente, sintiendo verdaderamente cómo se encuentra su cuerpo hoy.

De esta manera, con la apertura a la experiencia en cada práctica se lleva a cabo un cuestionamiento de esquemas mentales o prejuicios basados en el futuro y en el pasado, brindándole al practicante una sensación más clara y real sobre qué desea y cómo se siente hoy. Esto le puede otorgar una sensación de conexión consigo mismo, despojándolo de la alienación. Resulta pertinente citar a Winnicott (1967), quien al hablar de la salud psicológica, resalta la importancia de la sensación de *ser* en algún lugar y de sentirse real.

Es importante señalar que el yoga es un método que requiere disciplina y voluntad (Calle, 2003). Mediante una actitud consciente, la persona busca expandirse y desarrollarse activamente partiendo del conocimiento y la integración de sus dimensiones (cuerpo-mente-espíritu). En ese sentido, no se trata de una práctica pasiva. La voluntad y la disciplina activa son elementos transcendentales en la definición aristotélica de felicidad, que da una sólida base al concepto de Bienestar Psicológico. La virtud involucra actividades dirigidas hacia una meta, que no funciona como un parámetro fijo, sino como un elemento de motivación

para realizar el potencial inherente en cada uno (Ryff & Singer, 2006). Es posible que esta actitud autodirigida hacia el desarrollo y el crecimiento se encuentre presente en los practicantes de yoga.

Siempre en relación a la teoría revisada, se puede observar cómo el yoga podría relacionarse con efectos de mejoría, incidiendo sobre las diferentes subescalas del Bienestar Psicológico.

La diferencia más grande entre el grupo de practicantes de yoga y el grupo de contraste, se encuentra en la subescala de Crecimiento Personal, cuya definición alude a personas que tienen la sensación del continuo desarrollo de su potencial (Ryff, 1989). Es interesante mencionar que el concepto del Crecimiento Personal es el que más se acerca a la definición aristotélica de *eudaimonia*. Está vinculado a concepto rogeriano de la persona saludable (Rogers, 1993) que, abriéndose siempre a la experiencia, está en un proceso de constante desarrollo de sí mismo (Ryff & Singer, 2006). Es sugestivo que la diferencia más grande se encuentre a este nivel ya que la práctica de yoga es un método que apunta a integrar a la persona con un potencial inherente en sí misma. Es por eso probable que las personas que están involucradas en una práctica de yoga, que vaya más allá de la obtención de beneficios físicos, tengan la sensación de que se encuentran en constante crecimiento y desarrollo.

La dimensión de Crecimiento Personal, está también vinculada a la apertura que la persona tenga hacia el cambio, ya que un proceso de desarrollo no puede llevarse a cabo sin el elemento de transformación. En el yoga, la apertura al cambio se trabaja desde varios ángulos interrelacionados. En primer lugar, la práctica supone la adopción de posturas corporales a las que una persona no está

acostumbrada (Coulter, 2001). En segundo lugar, el despojo de creencias y mandatos sociales supone una renuncia a hábitos psíquicos que ciertamente generan un cambio en la perspectiva del practicante (Cope, 2001). En tercer lugar, el yoga ubica al ser humano como componente indesligable del universo, generando una transformación de la consciencia personal a una consciencia más amplia (Feuerstein, 2003). De esta manera, el yoga generará que el practicante aprenda a fluir en situaciones de cambio, posibilitando una continua evolución hacia el Crecimiento Personal.

La segunda diferencia más grande y significativa entre los practicantes de yoga y el grupo de contraste se encuentra en la escala de Autoaceptación, un modo de autoevaluación a largo plazo que implica una consciencia de las fortalezas y debilidades de uno mismo, junto con una visión positiva de las mismas (Ryff & Singer, 2006). El puntaje significativamente más alto de los practicantes de yoga podría relacionarse con la valoración de la individualidad de cada sujeto y con la actitud contemplativa que el yoga promueve. Se sabe que la comparación y el juicio no conllevan a una buena práctica ya que lo que se busca es que el practicante se desarrolle de acuerdo a sus posibilidades y no a parámetros externos. De esta manera, no se alienta el seguimiento de un modelo fijo, como quizás si suceda en otras actividades corporales, en donde el cuerpo perfecto es la meta a alcanzar para sentirse aceptado. En el yoga, se promueve una valoración de cada sujeto y de todas sus dimensiones.

Sin embargo, antes de aceptarse genuinamente, la persona requiere conocerse y ser consciente. En el yoga, dicha actividad parte de la recuperación

de la conciencia del cuerpo, para luego expandirse a los demás niveles de la persona, llámese el mental o emocional y el espiritual.

Al respecto, Cope (2001) coincide con investigadores del Bienestar Psicológico (Ryan & Deci, 2001) quienes postulan que proceso de autodescubrimiento puede resultar doloroso dado que la persona se contactará con aquellas partes de sí mismo que ha olvidado o reprimido. Sin embargo, una actitud contemplativa y carente de un juicio negativo podría ir generando que la persona no olvide ni reprima, sino que integre dichos aspectos como parte una totalidad. En este punto resulta fundamental la actitud tolerante del maestro, quien al respetar los ritmos del practicante, generará una actitud de tolerancia para con él mismo. Es cierto que el practicante se encuentra ante un proceso largo, pero finalmente ante un proceso genuino.

El grupo de practicantes de yoga también presenta un Manejo del Ambiente significativamente más alto que el grupo de contraste. Esta subescala se refiere a la posibilidad de manipular contextos complejos, de crear ambientes coherentes con la propia persona y de aprovechar las oportunidades que brinda el medio ambiente. Dado que una practica de yoga completa, generará que la persona sea cada vez más consciente de sus estados mentales es plausible que sea cada vez más consciente de aquellos ambientes y situaciones que le generan bienestar o malestar, mejorando su capacidad de elegir y crear ambientes concordantes a sus estados psicológicos. Nuevamente, se observa en los practicantes de yoga una actitud activa frente al bienestar.

Es importante mencionar que dentro de la definición que Jahoda (1950) realiza sobre la felicidad, se rescata la importancia de que la persona pueda

manejar efectivamente el medio, de manera que genere ambientes concordantes con su propia personalidad.

Con respecto a la subescala de Autonomía, se constató que los practicantes de yoga de la muestra se dejan influenciar menos que los participantes del grupo de contraste por opiniones externas, presentando un locus de control interno. Esta diferencia se da de manera significativa. Es posible que se encuentre vinculado al principio del yoga que habla sobre la inexistencia de una separación entre el sujeto y el universo. De acuerdo a dicho principio la “energía divina” o el “verdadero ser” se encuentran dentro de cada persona (Feuerstein, Bodian & The Yoga Journal Staff, 1993). De esta manera es factible que luego de un tiempo, el practicante de yoga se sienta más seguro buscando más respuestas dentro de sí mismo, sin sentirse tan presionado por mandatos del medio externo.

Es así como el aprecio por la individualidad y autenticidad de cada persona en la práctica del yoga podría generar un despojo en cuanto a la deseabilidad social, siempre y cuando el practicante logre interiorizar la importancia de la vivencia subjetiva en el avance de la práctica.

Parece lógico que el practicante de yoga que es más tolerante consigo mismo, logre una mayor tolerancia, empatía y vínculos significativos con los demás, generando un puntaje mayor en la subescala de Relación con otros. Sin embargo, la diferencia entre el grupo de yoga y el grupo de contraste no es significativa. Se especula que la ausencia de dicha diferencia tenga su origen en individualidad del proceso del yoga. Si bien se trabaja a partir de una relación entre maestro y practicante (Cope, 2001), es posible que el foco de atención se centre en el desarrollo interno e individual, dejando en un plano secundario el

desarrollo de las relaciones interpersonales. Así, en una clase de yoga la importancia no estará centrada en la relación entre los practicantes, sino en el proceso interno de cada uno. Se trata de una actividad propioceptiva e introspectiva que apunta a la realización del propio potencial. Si bien la autorrealización podría generar mejores relaciones con las demás personas, esto se consideraría como un objetivo y efecto secundario de la práctica.

Es motivo de reflexión la pequeña diferencia existente entre los grupos en torno a la subescala de Sentido de Vida. El yoga es un proceso que requiere de la voluntad y disciplina en pos del autodescubrimiento. De esta manera, es factible pensar que el practicante clarifique y defina con más facilidad sus propósitos de vida (Ryff, 1989). Sin embargo, la estrechez de la diferencia podría originarse en una homogeneidad de condiciones entre el grupo de estudios y el grupo de contraste: ambos grupos se encuentran involucrados en una carrera profesional, aspecto que se vincula fuertemente con la identidad personal y la proyección sobre quién ser y qué hacer en la vida (Martínez, 1999).

En síntesis, se puede decir que el Bienestar Psicológico de los practicantes de yoga es significativamente más alto que el de las personas en el grupo de contraste. Esto sucede también en las dimensiones de Crecimiento Personal, Autoaceptación, Autonomía y Manejo del Ambiente. Dichos resultados podrían asociarse a diferentes actitudes, técnicas y principios que suscitan en el practicante un proceso de desarrollo continuo, una valoración de su individualidad, una consciencia y confianza en sus deseos y decisiones y finalmente una capacidad para crear, modificar y elegir entornos que sean coherentes con sus características.

No se debería descartar la posibilidad de que las diferencias entre el grupo de yoga y el grupo de contraste se asocien también a otros factores. Por ejemplo, existen datos empíricos que relacionan subescalas del Bienestar Psicológico con factores de personalidad, sugiriendo una relación entre perfiles determinados de personalidad y Bienestar (Ryan & Deci, 2001). Es posible que las personas que practican yoga tengan de antemano un perfil psicológico determinado y por tanto, un nivel elevado de Bienestar Psicológico. Sin embargo, parece necesario tener una aproximación integral y no aferrarse exclusivamente a una sola interpretación ya que el constructo del Bienestar Psicológico supone una vasta cantidad de elementos.

Corresponde analizar los resultados según los objetivos específicos de la investigación. Al observar las medias del Bienestar Psicológico y subescalas según los diferentes tiempos de práctica de yoga, se aprecia una tendencia ascendente, sobretodo entre los practicantes de Menos de tres meses y los Intermedios.

Es curioso notar a nivel descriptivo que la diferencia entre los practicantes de Más de 3 años e Intermedios es bastante pequeña o en algunos casos, inexistente. Al observar esto con detenimiento, se puede brindar una interpretación al respecto. En el yoga, la actitud de principiante que se aconseja puede ir generando de manera progresiva una humildad en el practicante. Más allá tener una gran cantidad de años de práctica y conocimientos sobre el tema, se parte de la idea de que cada día ofrece una información y descubrimiento distinto. En ese sentido, es probable que un practicante de yoga con Más de 3 años sea consciente de que a medida que más se desarrolla, más le queda por desarrollar y

descubrir. En cambio, un practicante intermedio, cuyo proceso en el yoga comienza a tener frutos, puede sentirse empoderado. Así, es posible se encuentre entusiasmado y reporte su bienestar sin reparos en una prueba. Por otro lado, se esperaría que los practicantes de Más de tres años observen con reparo las respuestas a muy extremas de la prueba tales como “Totalmente de acuerdo” o “Totalmente en desacuerdo”, generando un acercamiento al puntaje de los practicantes Intermedios.

Por otro lado, es posible pensar que el criterio de tiempo, no determina necesariamente el avance en la práctica del yoga. Así, dentro del grupo de Intermedios, se pueden encontrar a personas que por sus características psicológicas han avanzado a mucha velocidad en el camino que el yoga ofrece. Esto generaría que su medida de Bienestar Psicológico sea similar a la de los practicantes de tienen Más de tres años. Finalmente, se sabe que el avance en el yoga es una condición muy subjetiva e individual.

En términos generales, los practicantes con Menos de 3 meses, tienen un mayor Bienestar Psicológico que las personas del grupo de contraste, exceptuando la subescala de Autonomía. Si bien existen ciertas diferencias descriptivas entre las personas que nunca han practicado yoga y aquellas que practican hace menos de tres meses, estas no son estadísticamente significativas. Esto insinúa que no existe una diferencia sustancial entre el Bienestar Psicológico de los participantes que recién practican yoga al de aquellos que nunca han practicado. En se sentido, se podría pensar que no existe un nivel previo de Bienestar Psicológico entre las personas que deciden practicar yoga, diferente al de aquellas que no lo han decidido. Sin embargo, se recomienda tomar con

precaución esta hipótesis debido al reducido número de participantes con el que se hizo la comparación.

Por otro lado, si existen grandes diferencias significativas entre el grupo de contraste y el grupo de practicantes Intermedios a nivel de la escala completa y de las subescalas de Autonomía, Crecimiento Personal y Autoaceptación. Esto determina con cierta claridad que el avance en la práctica de yoga de los participantes podría relacionarse a un puntaje más elevado de Bienestar Psicológico, específicamente en las subescalas mencionadas.

Sin embargo, dentro de los subgrupos de practicantes de yoga no se observan tantas diferencias significativas. A nivel de la escala completa, no existe una diferencia estadísticamente significativa entre ninguno de los subgrupos. A nivel de subescalas se aprecia que los practicantes Intermedios tienen puntajes de Crecimiento Personal y Autonomía significativamente más altos que los practicantes de Menos de 3 meses. Por otro lado, la diferencia significativa entre los practicantes Principiantes y aquellos con Más de 3 años de práctica se encuentra únicamente en torno al Crecimiento Personal. No se observan diferencias significativas entre el subgrupo de Intermedios y aquellos con Más de 3 años de práctica.

Teniendo en cuenta las subescalas en las que si se presentaron diferencias estadísticamente consistentes, se puede especular lo siguiente. En los primeros años del yoga, el practicante Intermedio podrá ir descubriendo y reconociendo sus potencialidades individuales, permitiéndole tener más autonomía al momento de tomar decisiones o generar pensamientos. El involucrarse progresivamente en el yoga le otorgará al practicante una sensación de que se encuentra en un proceso

de crecimiento personal. Así, los primeros años de yoga podrían asociarse con fortalecimiento de la Autonomía y con un Crecimiento Personal que parta de la valoración de su potencialidad individual.

Sin embargo, si es que la Autonomía de un practicante de Más de 3 meses igual o más baja que la de un Intermedio, se podría especular que existe un elemento que frena el ascenso de dicha dimensión luego de un prolongado tiempo de práctica.

Se ofrece la siguiente reflexión al respecto: mientras que el yoga es una disciplina que nace en oriente, una cultura colectivista, la Autonomía es el aspecto más “occidental” del bienestar (Ryff, 2006) y responde a su característica individualista. Respondiendo a su origen oriental, el yoga fomenta la consciencia de la interrelación entre el Yo y el Universo. Si bien esta interrelación es difícil de comprender para un occidental, luego de varios años de práctica, es posible que la persona se aproxime a su entendimiento. A la vez de liberarlo sin límites, la conciencia de unidad podría crear también una sensibilidad y respeto por la información que el medio ambiente le ofrece. En ese sentido, si no hay una separación entre la persona y el universo, ambas entidades se influyen y se reflejan continuamente. Es así probable que para un practicante con mucho tiempo de yoga, los sucesos en el entorno y las emociones vinculadas a ellos, le brinden información sobre sí mismo y, por consiguiente, le permitan desarrollarse.

De esta manera, la persona con Más de 3 años de práctica, podría percibir el exceso de Autonomía como una falta de sensibilidad ante la irrevocable unión entre él y el Universo. Asimismo, podría valorar la información de su entorno y su reacción ante la misma (sea agradable o desagradable) como una vía más de

autoconocimiento. Dicha información incluye todo lo que él pueda percibir de su entorno: las leyes sociales y las leyes de la naturaleza; la belleza y la fealdad; el comportamiento humano y el comportamiento animal, etc.

Por otro lado, la dimensión de Crecimiento Personal posiblemente permanezca como una diferencia significativa entre los practicantes de Menos de 3 meses y aquellos de Más de 3 meses, debido a que el camino de autodescubrimiento y crecimiento del yoga se prolonga a lo largo de la vida.

Corresponde ahora analizar los resultados pertenecientes a las diferencias de edad. Es esperable que no se hayan encontrado diferencias significativas entre los subgrupos de edad tanto en los practicantes de yoga como en el grupo de contraste ya que la mayoría de participantes se ubican en la edad adulta temprana. Sin embargo, a nivel descriptivo se observa una distinción entre el grupo de estudio y el grupo de contraste que merece ser examinada.

En el grupo de practicantes de yoga tanto la media del Bienestar Psicológico como la de las subescalas es más alta en los practicantes mayores (de 32 a 41 años). En el grupo de contraste el Bienestar Psicológico más alto también lo tienen los practicantes mayores (de 32 a 43 años), sin embargo, la distancia entre ambos subgrupos es mucho menor. Además, en este grupo, los practicantes menores (19 a 31 años) obtienen medias más altas en las subescalas de Sentido de Vida y Crecimiento Personal.

Dicha tendencia corrobora hallazgos anteriores (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 2006) en donde el incremento de edad se asocia a un decremento en los puntajes que las subescalas mencionadas. Esto deja entrever que el grupo de contraste de esta investigación, se comporta de manera similar a

grupos de otras investigaciones. A medida que la edad va aumentando, la sensación de un desarrollo individual constante y una autodirección hacia las metas personales va menguando. Es posible que esto se deba a que el grupo de 32 a 43 años se encuentre más cerca a la adultez media, en la cual el individuo redefine su personalidad, su posición en el mundo y sus prioridades. Asimismo se comienzan a observar los signos de envejecimiento (Craig, 1994). La cercanía a la mitad de la vida, la vulnerabilidad que implica una redefinición de su posición en el mundo y el comienzo del envejecimiento podrían generar que la persona sienta menguado su desarrollo personal y cuestionados sus propósitos de vida. De esta manera, las personas que se acercan a esta edad podrían presentar un declive en cuanto a su Crecimiento Personal y Sentido de Vida.

En cambio, el grupo de practicantes de yoga pareciera tener un perfil distinto. Los practicantes que se encuentran finalizando la adultez temprana y que vislumbran su acercamiento a la edad adulta media, no muestran en un declive en cuanto a su Crecimiento Personal y Sentido de Vida. Esto podría relacionarse con que el yoga se les presenta como un camino de crecimiento y descubrimiento continuo. El avance en el tiempo de práctica se asocia a una mayor integración entre el cuerpo, la mente y el espíritu y a el logro progresivo de un estado contemplativo (Feuerstein, 2003).

Sumado a que el yoga beneficia el funcionamiento físico y fisiológico de múltiples maneras (Coulter, 2001; Calle, 2003), es posible que la inmersión en el proceso de la práctica, otorgue a las personas la sensación de que su vida tiene propósitos valiosos y un significado. En cambio, una persona que se acerca a la

edad adulta media sin el respaldo de un proceso de este tipo, sentirá sus propósitos de vida más resquebrajados y vulnerabilizados.

Con respecto a las diferencias entre mujeres y varones, se observa también un patrón interesante. En el grupo de contraste, se encuentra que las mujeres tienen un mayor nivel de Bienestar Psicológico y en todas las subescalas, salvo aquella de Autoaceptación. La única diferencia estadísticamente significativa entre ambos géneros del grupo de contraste es a nivel de la subescala de Relaciones Positivas, a favor de las mismas. Este resultado representa una constante evidenciada en diferentes investigaciones, en las que las mujeres presentan medias más elevadas en la subescala de Relación con Otros (Ryff & Keyes, 1995; Ryff, 1989; Cubas, 2003). Incluso, en la investigación llevada a cabo por Cubas (2003), se observaron diferencias significativas a favor de las mujeres en el Bienestar Psicológico y todas las subescalas excepto la de Autonomía.

Es curioso observar que en el grupo de practicantes de yoga, son los hombres quienes obtienen una medida de Bienestar Psicológico más elevada, superando también las puntuaciones de las mujeres en las subescalas de Manejo de Ambiente, Crecimiento Personal, Sentido de Vida y Autoaceptación. Dentro de este grupo no se encuentran diferencias significativas en relación al sexo, lo que querría decir que la diferencia respecto a la subescala de Relaciones Positivas entre hombres y mujeres se acorta.

A fin de interpretar esto, es preciso citar la investigación realizada por Schmidt (2004), quien al indagar las motivaciones hacia la práctica del yoga encontró que un porcentaje estadísticamente mayor de varones reportaba razones espirituales. Por otro lado, la autora cita una investigación realizada en los Estados

Unidos que concluye que el 76.9% de las personas que practican yoga en dicho país, son mujeres.

Ahora bien, se puede decir que los hombres que atienden a clases de yoga son una minoría diferenciada que se encuentra muy comprometida con su desarrollo espiritual. A su vez, es posible que se encuentren más despojados de esquemas en cuanto a los roles de género. Ellos han emprendido un camino de búsqueda espiritual y crecimiento interno, contrario al común prototipo del hombre productivo, asertivo y práctico. Tal como lo sugiere Schmidt (2004), mientras las mujeres podrían sentirse atraídas al yoga por las transformaciones físicas que obtendrían (pérdida de peso, flexibilidad, etc.) los hombres no se dejarían influenciar tanto por este tipo de resultados. Es entonces posible que los hombres que acuden a clases de yoga sean personas muy diferenciadas, despojadas de esquemas en relación a los roles de género y finalmente, comprometidas con un desarrollo espiritual. De estos hombres se esperaría también una mayor capacidad empática y valoración de las relaciones interpersonales, generando que su dimensión de Relación con Otros no se encuentre tanto más baja que aquella de las mujeres.

En resumen, se puede decir que tanto los varones como los adultos de 32 a 41 años que practican yoga tienen características positivas poco esperables en cuanto a algunas dimensiones del Bienestar Psicológico.

Finalmente, se analizará la información cualitativa recaudada con la “Encuesta sobre la práctica del yoga”. Esta ha sido bastante valiosa para enriquecer y complementar los resultados de la presente investigación. Nótese que en el grupo de la presente investigación se confirman presunciones teóricas

que mencionan el reducido número de personas que accede a una verdadera conciencia de unidad con lo Universal a través de la práctica. En el caso de la presente investigación, los practicantes que reportan un significado, motivación o efectos relacionados a una conexión universal o integración espiritual, son únicamente aquellos que tienen Más de 3 años de yoga.

Para analizar de manera específica cada tema, se rescatará la tendencia general que se encuentra en cada subgrupo de practicantes de yoga, estableciendo las conexiones con los hallazgos cuantitativos en la medida que se consideren pertinentes.

En cuando al tema relacionado al significado de la práctica de yoga, se aprecia que para más de la mitad de los practicantes de Menos de 3 meses, el yoga es una disciplina capaz de producir efectos benéficos, relacionados a la calma, el bienestar y la reducción del estrés. En relación a los practicantes intermedios, la mitad de ellos opina que ésta práctica los ayuda a conocerse a sí mismos y a desarrollarse. Asimismo, un 30% de ellos percibirá que la práctica los ayuda a integrar las diversas partes de sí mismo. Estos son aspectos importantes también para los practicantes de Más de 3 años, salvo que algunos de ellos reportan un significado de conexión universal, respuesta que no se observa en los practicantes Intermedios.

Los resultados en torno al significado de la práctica del yoga evidencian que los practicantes de Menos de 3 meses se encuentran más focalizados en los efectos secundarios del yoga, mientras que los Intermedios y aquellos con Más de 3 años, se encuentran más centrados en el proceso mismo de la práctica, ya sea de desarrollo, conocimiento personal o integración. Estos datos ayudan a

comprender la superioridad del Bienestar Psicológico y subescalas de las personas que tienen más años de práctica ya que estas personas se encuentran comprometidas a mayor nivel con un proceso de crecimiento, aprendizaje y desarrollo de uno mismo.

Mientras los practicantes con Menos de 3 meses definen el yoga a en función a los diferentes efectos físicos y psicológicos que experimentan en la práctica, los practicantes Intermedios y de Más de 3 años, sentirán que la misma es una vía para encarrilarse en un proceso de crecimiento, autoconocimiento e integración que les posibilita ir logrando ciertas metas o deseos. Esto se condice con el hecho de que exista una diferencia significativa entre Principiantes-Intermedios y entre Principiantes-Avanzados con respecto al Crecimiento Personal, concepto fundamental en la noción de *eudaimonia*.

Sin embargo, es interesante observar que al indagar acerca de las motivaciones hacia la práctica las respuestas de los practicantes intermedios se concentran más en torno a los “Efectos Positivos”, mientras que las respuestas de los practicantes más de 3 años se distribuyen mayoritariamente alrededor de las categorías de “Aprendizaje y Desarrollo” y “Efectos Positivos”. Esto revela que si bien a nivel teórico, el yoga significa para los practicantes Intermedios una vía de desarrollo y crecimiento, aquello que los motiva practicarla se centra en efectos de dicha práctica.

Los practicantes de Más de 3 años reportan motivaciones distriuídas igualmente entre las categorías de “Efectos Positivos” y “Aprendizaje y Desarrollo”. De alguna manera a partir de estos datos, se puede entrever que la interiorización del yoga como un proceso de autoconocimiento y desarrollo, mas no como un

ejercicio que trae determinados efectos positivos, va adquiriéndose de manera progresiva.

En relación al tema de los Efectos psicológicos y espirituales percibidos, es interesante observar que aparece la categoría de “Una Mente Despejada” en los tres niveles de practicantes. Esto es importante ya que el yoga puede generar una sensación subjetiva de sosiego mental a través de la focalización de la consciencia en el cuerpo y en la respiración (Iyengar, 1988). Esta calma, puede ayudar a la persona a organizar sus ideas con más claridad. Asimismo, aparece la categoría de “Cambio de Sentido” en los practicantes Intermedios y con Más de 3 años de práctica, evidenciando la idea de que a través del yoga, encuentran una nueva forma de comprensión del mundo y de sí mismos. Esta categoría podría estar relacionada con los hallazgos de la investigación de Schmidt (2004) en la que se observó que las personas la consideraban al yoga como parte de un proceso de “transformación mental”.

Dentro de este tema, se observa una distribución relativamente pareja en las respuestas de los practicantes de Más de 3 años, incluyendo la categoría de “Efectos Positivos”. Esto revela que si bien la concepción y motivación hacia el yoga de los estos practicantes se centra más en el desarrollo, autoconocimiento e integración a través de la misma, ellos si reconocen y valoran sus efectos secundarios. Por otro lado, las respuestas de los practicantes Intermedios se concentran en el “Cambio de Sentido” y los “Efectos Positivos”. Finalmente, es predecible el hecho de que los practicantes con Menos de 3 meses se concentren en gran porcentaje en torno a los “Efectos Positivos”.

En síntesis, se podría decir que los practicantes van interiorizando gradualmente al yoga como un proceso de autonocimiento, desarrollo, integración personal y en algunos casos, de integración con el universo. Es una práctica que conlleva a efectos positivos tales como la calma, el bienestar, la reducción del estrés, como también a un mejor conocimiento y control de los pensamientos y emociones y a un cambio en la perspectiva de la vida.

Como conclusión final, se puede decir que el Bienestar Psicológico en practicantes de yoga es significativamente más elevado al de los participantes del grupo de contraste, destacando la diferencia en la subescala de Crecimiento Personal. Es así como una práctica de yoga podría estar asociada a un mayor bienestar en las personas. Las diferencias en relación al tiempo de práctica se centran en las subescalas de Autonomía y Crecimiento Personal. Así, una medida más elevada de Crecimiento Personal puede asociarse a un tiempo más prolongado de práctica de yoga. Por otro lado, la dimensión de Autonomía, puede aumentar en los primeros años de práctica, pero luego perder fuerza.

Dentro del grupo de practicantes de yoga no se observan las características esperables relacionadas a la edad y el sexo. Así, los practicantes de yoga que se acercan a la adultez media no sufren un decremento en las subescalas de Crecimiento Personal ni Sentido de vida. Por otro lado, a diferencia de investigaciones anteriores (Ryff & Keyes, 1995), no se observan diferencias significativas en las puntuaciones de Relación con Otros entre varones y mujeres.

El yoga es percibido por los practicantes de diversas maneras. Se observan variaciones respecto a la percepción, según el nivel de práctica que tenga el participante. Destacan las respuestas relacionadas a percibir el yoga como un

proceso de aprendizaje y desarrollo, como un modo de integración y como una práctica que acarrea efectos positivos específicos.

Para futuras investigaciones se necesita una muestra más amplia de practicantes para poder obtener resultados estadísticos más consistentes. Sin embargo, es importante no perder de vista que los practicantes acudan a un centro de yoga en donde la práctica sea integral, trabajando a nivel de cuerpo, mente y espíritu. Asimismo, sería interesante realizar estudios longitudinales que puedan medir en qué medida el Bienestar Psicológico de la persona varía de acuerdo a su tiempo de práctica o a su percepción subjetiva de desarrollo a través de la misma.

Sería pertinente también realizar estudios que comparen el afrontamiento al estrés entre practicantes de yoga y un grupo de contraste, ya que a través de la teoría y la información cualitativa recaudada se pudo apreciar que el yoga era útil para hacerle frente a las presiones del día a día. Por otro lado, se recomienda un estudio que investigue variables de personalidad asociadas a las personas que practican yoga, teniendo en cuenta cómo estas podrían estar relacionadas con el Bienestar Psicológico de los practicantes.

Referencias Bibliográficas

- Alarcón, R. (2001) Relaciones entre felicidad, género, edad y estado conyugal.
Revista de psicología de la PUCP, 19, 1, 27-46
- Allport, G. (1955) *Becoming. Basic Considerations for a Psychology of Personality*. New Haven: Yale University Press
- Anjali, P. (1994) *Yoga As Psychotherapy. A Distillation of the Essential Principles of Patanjala Yoga Theory into a Counseling and Psychotherapy Model*. The Union Institute Graduate School. Recuperado el 11 de Febrero del 2008 de la Base de datos ProQuest.
- Anzieu, D. (1998). *El Yo-Piel*. España: Biblioteca Nueva.
- Calle, R. (2003) *El Yoga contado con sencillez*. Madrid: Maeva.
- Casullo, M., M. & Castro Solano, A. (2000) Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú*. 18, 1, 30-68
- Castro Solano, A., Brenlla, M., E. & Casullo, M., M (2002) Evaluación del bienestar psicológico en adultos. En Casullo, M., M (comp) *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica* (pp. 93-102). Buenos Aires: Paidós.
- Cope, S. (2001). *El Yoga: En busca de uno mismo*. Buenos Aires: Atlántida
- Coulter, D. (2001) *Anatomy of Hatha-Yoga. A Manual for Students, Teachers and Practitioners*. Honesdale: Body and Breath Inc
- Craig, G (1994) *Desarrollo Psicológico*. México D.F: Prentice-Hall Hispanoamérica
- Cubas, M. (2003) *Bienestar Subjetivo, Bienestar Psicológico y Rendimiento*

- Académico en Estudiantes Universitarios. (Tesis de Licenciatura). Lima:
Universidad de Lima
- Diener, E. & Suh, E. M. (2000) Measuring Subjective Well-being to Compare Quality of Life. En Diener, E. & Suh, E. M. (Ed.), *Culture and Subjective Well-being* (pp. 1-12). Cambridge: MIT Press.
- Diener, E. & Lucas, R., E. (1999) Personality and Subjective Well-Being. En Kahneman, D.; Diener, E. & Schwarz, N. (Ed.) *Well-Being. The Foundations of hedonic psychology*. (pp.213-229). New York: Russell Sage Foundation.
- Dixon-Peters, C., A (2007) The psychological effects of hatha yoga on low-income women who are survivors of domestic violence. University of La Verne.
Recuperado del 11 de febrero del 2008 de la base de datos ProQuest.
- Erikson, E. (1980) Identity and the Life Cycle. New York: W.W Norton.
- Feuerstein, G. (2003) The Deeper Dimension of Yoga. Theory and Practice.
Boston: Shambala
- Feuerstein, G (1993) Introducing Yoga. En Feuerstein, G.; Bodian, S. & Yoga Journal Staff (ed). *Living Yoga. A Comprehensive Guide for Daily Life*. (pp. 1-11). New York: Tarcher- Penguin
- Gillespie, P. (1993) The Relaxation Response and Beyond. En Feuerstein, G.; Bodian, S. & Yoga Journal Staff (ed). *Living Yoga. A Comprehensive Guide for Daily Life* (pp. 113-124). New Cork: Tarcher- Penguin.
- Guimón, J (1990) Los lugares del cuerpo. Neurobiología y psicología de la corporalidad. Barcelona: Paidós.
- Hernández Sampieri, R., Fernández, C, Baptista, P. (2006) Metodología de la Investigación. México, D.F: McGraw-Hill Interamericana

- Iyengar, B. K. S (1988) *The tree of yoga*. Boston: Shambala
- Jacobi, J. (1963) *La psicología de C. G. Jung*. Madrid: Espasa-Calpe, S.A
- Jovilet, R. (1970) *Las doctrinas existencialistas*. Madrid: Gredos
- Kepner, J. I (1992) *Proceso corporal. Un enfoque gestalt para el trabajo corporal en psicoterapia*. Mexico D. F: Manual Moderno.
- Kerlinger, F. (2002). *Investigación del comportamiento. Métodos de investigación en ciencias sociales*. McGrawHill: México.
- Kristeva, J. (1995) *Las nuevas enfermedades del alma*. Cátedra: Madrid
- Lasater, J. (2003) *Asana: Basic Movement Toward Health*. En Feuerstein, G.; Bodian, S. & Yoga Journal Staff (ed). *Living Yoga. A Comprehensive Guide for Daily Life* (pp. 42-49). New York: Tarcher- Penguin.
- Lee, G. (2004). *The subjective well-being of begenning vs. advanced hatha yoga practitioners*. (Disertación doctoral, Universidad de Hawaii). Recuperado el 3 de septiembre del 2006 de la base de datos ProQuest.
- Martinez, P. (1999) *Elección vocacional y personalidad a través del Psicodiagnóstico de Rorschach en universitarios. Disertación Magistral*. Pontificia Universidad Católica del Perú)
- Maslow, A., H. (1968) *Toward a Psychology of Being*. New York: Van Nostrand Reinhold.
- Narajan, Amrita (2007) *What empiritcal Evidence is available for the impact of a Yoga Practice on Different Aspects of The Self? Can Brahman Be Operationalized?* Recuperado del 11 de febrero del 2008 de la base de datos ProQuest.
- Netz, Y. & Lidor, R. (2003) *Mood Alterations in Mindful Versus Aerobic Exercise*

- Modes. *The Journal of Psychology*, 137, 5, 405-419.
- Papalia, D., Wendkos, S. & Feldman, R. (2005) *Desarrollo Humano*. Mexico, D:F: McGraw-Hill
- Patanjali (sin fecha) *El yogasutra de Patanjali*. Con el comentario del Rey Boha. Traducido por José León Herrera en 1977. Lima: Editor Ignacio Prado Pastor
- Rogers, C., R. (1993) *El proceso de convertirse en persona*. Mi técnica terapéutica. México: Paidós.
- Rogers, C., R. (1977) *Psicoterapia centrada en el cliente*. Práctica, implicaciones y teoría. Buenos Aires: Paidós
- Ryan, R., M & Deci, E., L. (2001) *On Happiness and Human Potentials: A Review of Reaserch on Hedonic and Eudaimonic Well-Being*. *Annual Review of Psychology*. 52:141-66
- Ryff, C. D. & Singer, B., H. (2006) *Know Thyself and Become What Your Are: A Eduaimonic Approach to Psychological Well-Being*. *Journal of Happines Studies*. Springer Netherlands, vol.9, no.1, pp 13-39
- Ryff, C., D. & Keyes, C., M. (1995) *The Structure of Psychological Well-Being Revisited*. *Journal of Personality and social Psychology*, 69,4, 719-727
- Ryff, C., D. (1989) *Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being*. *Journal of Personality and Social Psychology*. 57,6, 1069-1081
- Schatz, P., M. (1993) *Boosting the Immune Sistem*. En Feuerstein, G.; Bodian, S. & Yoga Journal Staff (ed). *Living Yoga. A Comprehensive Guide for Daily Life* (pp. 80-84). New Cork: Tarcher- Penguin.

Schmidt, T (2004) Yoga : Exercise, Religion and Transformation. Ohio : Ohio

University.

Stümpfer, D. J. (2002) Psychofortology: Review of a New Paradigm Marching On.

Recuperado el 15 de abril del 2007. Disponible en:

<http://general.rau.ac.za/psych/Reading/PSYCHOFORTOLOGY.doc>.

Winnicott, D. W. (1967) El concepto de individuo sano. En *El hogar, nuestro punto*

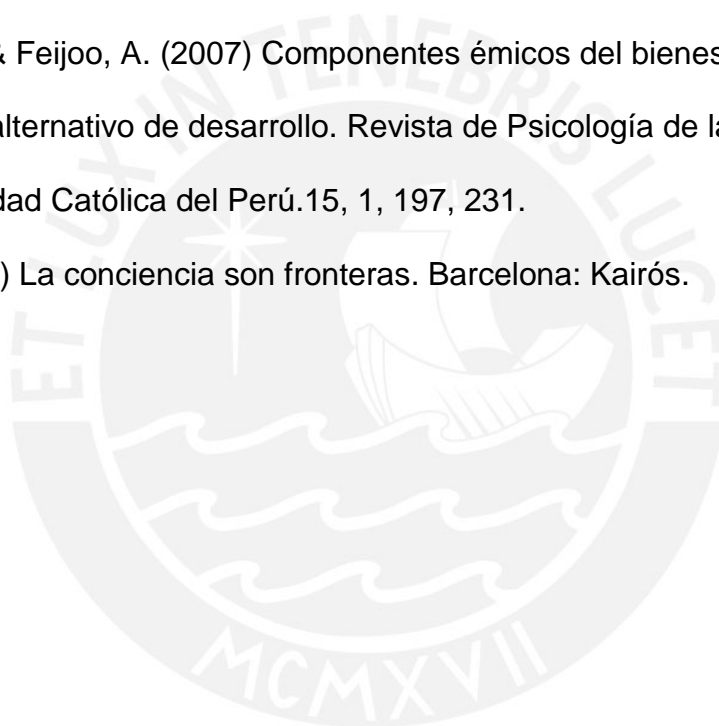
de partida. Ensayos de un psicoanalista. (pp. 27-47). Buenos Aires: Paidós

Yamamoto, J. & Feijoo, A. (2007) Componentes émicos del bienestar. Hacia un

modelo alternativo de desarrollo. *Revista de Psicología de la Pontificia*

Universidad Católica del Perú.15, 1, 197, 231.

Wilber, K (1984) *La conciencia son fronteras*. Barcelona: Kairós.







Anexo A1

FICHA DE DATOS

A continuación, te solicitamos que llenes algunos datos. Gracias.

Fecha:

Edad:

Género:.....

Lugar de nacimiento:

Número de hermanos:

Posición ordinal entre hermanos:

Ahora, marca con una “X” la respuesta que corresponda. Por favor, especifica la información si es requerida. Gracias.

Estado Civil:

- Soltero
 Casado
 divorciado
 separado

¿Tiene una pareja actualmente?

- Si
 No

Distrito de domicilio:

Actualmente vive con:

- Familia
 Pareja
 Amistades
 Solo

Nivel de estudios

- Técnico
 Universitario
 Post Grado

¿Qué carrera estudias?.....

¿En qué ciclo estás?.....

Centro de estudios:.....

Anexo A2: Escala de Bienestar Psicológico

Éste cuestionario te tomará aproximadamente 20 minutos. Responde todas las preguntas sin saltar ninguna. ¡Adelante!

| Para cada pregunta, por favor encierra en un círculo la opción que mejor describa tu parecer: | | | | | | |
|--|------------------------|--|------|-----|----|-----|
| TDes: Totalmente en Desacuerdo | Des: Desacuerdo | LDes: Ligeramente en Desacuerdo | | | | |
| LAc: Ligeramente de Acuerdo | Ac: De Acuerdo | TAc: Totalmente de Acuerdo | | | | |
| 1. La mayoría de personas me ven como alguien afectuoso. | TDes | Des | LDes | LAc | Ac | TAc |
| 2. A veces cambio la forma en que actúo o pienso para parecerme más a los que me rodean. | TDes | Des | LDes | LAc | Ac | TAc |
| 3. En general, siento que estoy a cargo de mi vida. | TDes | Des | LDes | LAc | Ac | TAc |
| 4. No estoy interesado/a en actividades que vayan a expandir mis horizontes. | TDes | Des | LDes | LAc | Ac | TAc |
| 5. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro. | TDes | Des | LDes | LAc | Ac | Tac |
| 6. Cuando pienso en la historia de mi vida, me agrada cómo han resultado las cosas. | TDes | Des | LDes | LAc | Ac | TAc |
| 7. Mantener relaciones cercanas con otros ha sido algo difícil y frustrante para mí. | TDes | Des | LDes | LAc | Ac | TAc |
| 8. No tengo miedo de dar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente. | TDes | Des | LDes | LAc | Ac | TAc |
| 9. Las exigencias de la vida diaria con frecuencia me desalientan. | TDes | Des | LDes | LAc | Ac | Tac |
| 10. En general, siento que a medida que pasa el tiempo, continúo aprendiendo más sobre mi mismo. | TDes | Des | LDes | LAc | Ac | TAc |
| 11. Vivo la vida día a día y en realidad no pienso sobre el futuro. | TDes | Des | LDes | LAc | Ac | TAc |
| 12. En general, me siento confiado/a y optimista sobre mí mismo. | TDes | Des | LDes | LAc | Ac | TAc |
| 13. Con frecuencia me siento solo/a porque tengo pocos amigos cercanos con los que puedo compartir mis preocupaciones. | TDes | Des | LDes | LAc | Ac | Tac |
| 14. En mis decisiones no influye lo que los demás están haciendo. | TDes | Des | LDes | LAc | Ac | TAc |
| 15. No encajo muy bien con la comunidad y las personas que me rodean. | TDes | Des | LDes | LAc | Ac | Tac |
| 16. Soy el tipo de persona que le gusta probar cosas nuevas. | TDes | Des | LDes | LAc | Ac | TAc |
| 17. Tiendo a centrarme en el presente, porque el futuro casi siempre me trae problemas. | TDes | Des | LDes | LAc | Ac | TAc |
| 18. Siento que la mayoría de personas que conozco han obtenido más cosas de la vida que yo. | TDes | Des | LDes | LAc | Ac | TAc |
| 19. Disfruto las conversaciones con los miembros de mi | TDes | Des | LDes | LAc | Ac | TAc |

| familia y mis amigos. | | | | | |
|---|-----------------------------------|-----|-------------|-----|---|
| TDes: Totalmente en Desacuerdo Desacuerdo | Des: Desacuerdo | | | | LDes: Ligeramente en LAc: Ligeramente de Acuerdo |
| Ac: De Acuerdo | TAc: Totalmente de Acuerdo | | | | |
| 20. Me preocupa lo que los otros piensen de mí. | TDes | Des | LDes TAc | LAc | Ac |
| 21. Soy bastante bueno/a en manejar las diversas responsabilidades de mi vida cotidiana. | TDes | Des | LDes TAc | LAc | Ac |
| 22. No quiero intentar nuevas maneras de hacer las cosas – mi vida está bien así. | TDes | Des | LDes TAc | LAc | Ac |
| 23. Tengo un sentido de dirección y propósito en mi vida. | TDes | Des | LDes TAc | LAc | Ac |
| 24. Si tuviera la oportunidad, cambiaría muchas cosas sobre mí. | TDes | Des | LDes TAc | LAc | Ac |
| 25. Es importante para mí el escuchar los problemas de mis amigos cercanos. | TDes | Des | LDes TAc | LAc | Ac |
| 26. El sentirme contento conmigo mismo es más importante para mí que tener la aprobación de los demás. | TDes | Des | LDes TAc | LAc | Ac |
| 27. Con frecuencia me siento abrumado por mis responsabilidades. | TDes | Des | LDes TAc | LAc | Ac |
| 28. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen la manera como piensas sobre ti mismo y el mundo. | TDes | Des | LDes TAc | LAc | Ac |
| 29. Mis actividades diarias frecuentemente me parecen triviales y poco importantes. | TDes | Des | LDes TAc | LAc | Ac |
| 30. Me gustan la mayoría de aspectos de mi personalidad. | TDes | Des | LDes TAc | LAc | Ac |
| 31. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar. | TDes | Des | LDes TAc | LAc | Ac |
| 32. Tiendo a dejarme influir por personas con opiniones sólidas. | TDes | Des | LDes TAc | LAc | Ac |
| 33. Si me sintiera infeliz con mi vida, tomaría los pasos necesarios para cambiarla. | TDes | Des | LDes TAc | LAc | Ac |
| 34. Cuando reflexiono, pienso que no he mejorado mucho como persona a lo largo de los años. | TDes | Des | LDes TAc | LAc | Ac |
| 35. No estoy seguro/a de lo que estoy tratando de conseguir en mi vida. | TDes | Des | LDes TAc | LAc | Ac |
| 36. He cometido algunos errores en el pasado, pero siento que finalmente todo ello ha contribuido al mejor resultado. | TDes | Des | LDes TAc | LAc | Ac |

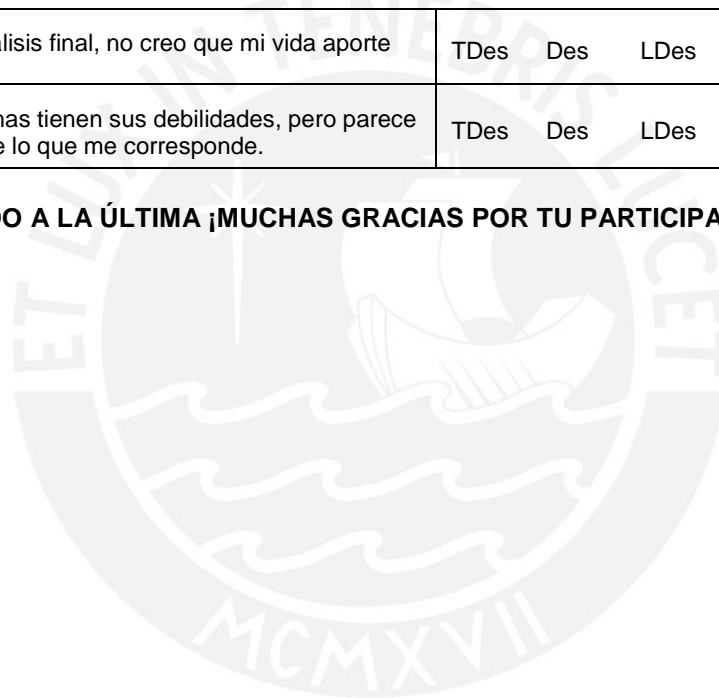
| | | | | | |
|--|------|-----|------|-----|----|
| 37. Siento que recibo mucho de mis amistades. | TDes | Des | LDes | LAc | Ac |
| | | | TAc | | |
| 38. Las personas pocas veces me piden hacer cosas que no quiero hacer. | TDes | Des | LDes | LAc | Ac |
| | | | TAc | | |
| 39. Generalmente manejo bien mis finanzas y asuntos personales. | TDes | Des | LDes | LAc | Ac |
| | | | TAc | | |
| 40. Creo que la gente de cualquier edad puede continuar creciendo y desarrollándose. | TDes | Des | LDes | LAc | Ac |
| | | | TAc | | |

| TDes: Totalmente en Desacuerdo | Des: Desacuerdo | | LDes: Ligeramente en Desacuerdo | | | LAc: Ligeramente de Acuerdo | Ac: De Acuerdo | | TAc: Totalmente de Acuerdo | |
|--|------------------------|-----|--|-----|----|------------------------------------|-----------------------|--|-----------------------------------|--|
| 41. Antes yo me proponía una serie de metas, pero ahora eso me parece una pérdida de tiempo. | TDes | Des | LDes | LAc | Ac | TAc | | | | |
| 42. Me siento desilusionado, de muchas maneras, por los logros de mi vida. | TDes | Des | LDes | LAc | Ac | TAc | | | | |
| 43. Me parece que la mayoría de las personas tienen más amigos que yo. | TDes | Des | LDes | LAc | Ac | TAc | | | | |
| 44. Es más importante para mí "encajar" en situaciones sociales, que el mantenerme solo/a en mis principios. | TDes | Des | LDes | LAc | Ac | TAc | | | | |
| 45. Encuentro estresante el no poder estar al día con todas las cosas que tengo que hacer. | TDes | Des | LDes | LAc | Ac | TAc | | | | |
| 46. Con el tiempo, he ganado mucho de conocimiento sobre la vida, y eso me ha hecho más fuerte y capaz. | TDes | Des | LDes | LAc | Ac | TAc | | | | |
| 47. Disfruto haciendo planes para el futuro y haciendo lo necesario para volverlos realidad. | TDes | Des | LDes | LAc | Ac | TAc | | | | |
| 48. En gran parte, estoy orgulloso/a de quien soy y de la vida que llevo. | TDes | Des | LDes | LAc | Ac | TAc | | | | |
| 49. Se me podría describir como una persona generosa, que está dispuesta a compartir su tiempo con otros. | TDes | Des | LDes | LAc | Ac | TAc | | | | |
| 50. Tengo confianza en mis opiniones, incluso cuando éstas son contrarias al consenso general. | TDes | Des | LDes | LAc | Ac | TAc | | | | |
| 51. Soy bueno/a distribuyendo mi tiempo de tal manera que pueda hacer todo lo que se necesita hacer. | TDes | Des | LDes | LAc | Ac | TAc | | | | |
| 52. Siento que he desarrollado mucho como persona a lo largo del tiempo. | TDes | Des | LDes | LAc | Ac | TAc | | | | |
| 53. Soy una persona activa en llevar a cabo los planes que he establecido para mí. | TDes | Des | LDes | LAc | Ac | TAc | | | | |
| 54. Envidia a muchas personas por la vida que llevan. | TDes | Des | LDes | LAc | Ac | TAc | | | | |
| 55. No he experimentado muchas relaciones cálidas y confiables con otros. | TDes | Des | LDes | LAc | Ac | TAc | | | | |

| | | | | | | |
|--|---|--|-----------------------------------|-----|----|-----|
| 56. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos controversiales. | TDes | Des | LDes | LAc | Ac | TAc |
| 57. Mi vida diaria es ocupada, pero me siento satisfecho/a de mantenerme al día con mis cosas. | TDes | Des | LDes | LAc | Ac | TAc |
| 58. No me agrada estar en situaciones nuevas que requieren cambiar mi forma usual de hacer las cosas. | TDes | Des | LDes | LAc | Ac | TAc |
| 59. Algunas personas van por la vida improvisadamente, pero yo no soy una de ellas. | TDes | Des | LDes | LAc | Ac | TAc |
| 60. La actitud que tengo sobre mí mismo no es tan buena como la que tienen los demás sobre sí mismos. | TDes | Des | LDes | LAc | Ac | TAc |
| 61. Cuando de amistades se trata, con frecuencia siento como si estuviera excluido/a. | TDes | Des | LDes | LAc | Ac | TAc |
| TDes: Totalmente en Desacuerdo LAc: Ligeramente de Acuerdo | Des: Desacuerdo Ac: De Acuerdo | LDes: Ligeramente en Desacuerdo | TAc: Totalmente de Acuerdo | | | |
| 62. Con frecuencia cambio mis decisiones si mi familia o amigos están en desacuerdo. | TDes | Des | LDes | LAc | Ac | TAc |
| 63. Me frustró cuando trato de planear mis actividades diarias porque nunca cumplo con las cosas que me propuse hacer. | TDes | Des | LDes | LAc | Ac | TAc |
| 64. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje, cambio y crecimiento. | TDes | Des | LDes | LAc | Ac | TAc |
| 65. A veces siento que he hecho todo lo que hay que hacer en la vida. | TDes | Des | LDes | LAc | Ac | TAc |
| 66. Muchas veces despierto sintiéndome desalentado/a respecto a como he vivido mi vida. | TDes | Des | LDes | LAc | Ac | TAc |
| 67. Sé que puedo confiar en mis amigos y que ellos saben que pueden confiar en mí. | TDes | Des | LDes | LAc | Ac | TAc |
| 68. No soy del tipo de persona que se rinde ante las presiones sociales para actuar o pensar de cierta manera. | TDes | Des | LDes | LAc | Ac | TAc |
| 69. Mis esfuerzos para encontrar los tipos de actividades y relaciones que necesito, han sido muy exitosos. | TDes | Des | LDes | LAc | Ac | TAc |
| 70. Me gusta observar que mi manera de mirar las cosas ha cambiado y madurado a lo largo de los años. | TDes | Des | LDes | LAc | Ac | TAc |
| 71. Mis objetivos en la vida han sido una fuente más de satisfacción que de frustración. | TDes | Des | LDes | LAc | Ac | TAc |
| 72. El pasado ha tenido sus altas y bajas, pero en general, no me gustaría cambiarlo. | TDes | Des | LDes | LAc | Ac | TAc |
| 73. Encuentro realmente difícil abrirme cuando hablo con otras personas. | TDes | Des | LDes | LAc | Ac | TAc |
| 74. Me preocupa cómo otras personas evalúan las decisiones que he tomado en mi vida. | TDes | Des | LDes | LAc | Ac | TAc |
| 75. Tengo dificultades en organizar mi vida de manera que me resulte satisfactoria. | TDes | Des | LDes | LAc | Ac | TAc |
| 76. Hace tiempo que me he rendido de intentar hacer mejoras o cambios en mi vida | TDes | Des | LDes | LAc | Ac | TAc |

| | | | | | | |
|---|---|---|------|-----|----|-----|
| 77. Encuentro satisfactorio pensar sobre lo que he logrado en mi vida. | TDes | Des | LDes | LAc | Ac | TAc |
| 78. Cuando me comparo con mis amigos y conocidos, me siento bien acerca de quien soy. | TDes | Des | LDes | LAc | Ac | TAc |
| 79. Mis amigos y yo nos comprendemos en nuestros problemas. | TDes | Des | LDes | LAc | Ac | TAc |
| 80. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, y no por lo que otros valoran como importante. | TDes | Des | Ldes | LAc | Ac | TAc |
| 81. He sido capaz de construirme un espacio personal y un estilo de vida que van con mi forma de ser. | TDes | Des | LDes | LAc | Ac | TAc |
| 82. El dicho: "No le puedes enseñar trucos nuevos a un perro viejo", es cierto. | TDes | Des | LDes | LAc | Ac | TAc |
| TDes: Totalmente en Desacuerdo LAc: Ligeramente de Acuerdo | Des: Desacuerdo Ac: De Acuerdo | LDes: Ligeramente en Desacuerdo TAc: Totalmente de Acuerdo | | | | |
| 83. Haciendo un análisis final, no creo que mi vida aporte mucho. | TDes | Des | LDes | LAc | Ac | TAc |
| 84. Todas las personas tienen sus debilidades, pero parece que yo tengo más de lo que me corresponde. | TDes | Des | LDes | LAc | Ac | TAc |

HAS LLEGADO A LA ÚLTIMA ¡MUCHAS GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN! 😊



Anexo A3

ENCUESTA SOBRE LA PRÁCTICA DEL YOGA

Por favor, marca con una “X” la respuesta que más se adecua a tu práctica de yoga. Por favor, especifica claramente si es requerido.

1. ¿Hace cuánto tiempo practicas yoga?
 - a. 3 meses o menos
 - b. de 4 meses a 1 año
 - c. De 1 año a 2 años
 - d. 3 años
 - e. Otros. Especificar el tiempo: _____

2. ¿Con qué frecuencia practicas yoga?
 - a. Una vez al mes o menos
 - b. Una vez por semana
 - c. De una a dos veces por semana
 - d. De dos a tres veces por semana
 - e. Varios días a la semana. Especificar cuántos días a la semana: _____

3. ¿Has practicado antes alguna **otra** disciplina espiritual que incluya la meditación y la consciencia corporal?

- a. No
- b. Si. *Especificar cuál y por cuánto tiempo la has practicado:*

Ahora, por favor responde a las siguientes preguntas.
Intenta ser lo más claro y sincero posible

4. ¿Qué es el yoga para ti?

5. ¿En un comienzo, por qué decidiste practicar yoga?

6. ¿Qué es lo que te mantiene practicando yoga hasta el día de hoy?

7. ¿Consideras que la práctica del yoga tiene efectos importantes **para ti**?

(Si tu respuesta es “No”, márcala con una “X” y pasa a la pregunta 8. Si tu respuesta es “Si”, márcala con una “X” y especifica los efectos diferenciando entre aquellos que son “físicos y fisiológicos” de aquellos que son “psicológicos y espirituales”).

- a. No (pasa a la pregunta 8)
- b. Si. (**Especificar a continuación**)

Efectos a nivel físico y fisiológico: _____

Efectos a nivel psicológico y espiritual: _____



ANEXO B

Anexo B1

Cuadro 8: Diferencias en Bienestar Psicológico y subescalas entre "< 3 meses" y grupo de contraste

| | U | P |
|-----------------------|-------|-------|
| Bienestar Psicológico | 92 | 0.555 |
| Autonomía | 107.5 | 0.971 |
| Manejo de Ambiente | 94 | 0.606 |
| Crecimiento Personal | 107.5 | 0.971 |
| Relaciones Positivas | 93.5 | 0.58 |
| Sentido de Vida | 97 | 0.685 |
| Autoaceptación | 87 | 0.438 |

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Anexo B2

Cuadro 9: Diferencias en Bienestar Psicológico y subescalas entre Intermedios y grupo de contraste

| | U | P |
|-----------------------|----|---------|
| Bienestar Psicológico | 78 | 0.018* |
| Autonomía | 70 | 0.009** |

| | | |
|-----------------------|-----------|---------------|
| Manejo de Ambiente | 102.5 | 0.112 |
| Crecimiento Personal | 47.5 | 0.001** |
| Relaciones Positivas | 110 | 0.18 |
| Sentido de Vida | 146 | 0.8 |
| <u>Autoaceptación</u> | <u>80</u> | <u>0.022*</u> |

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Anexo B3

Cuadro 10: Diferencias en Bienestar Psicológico y subescalas entre "> de 3 años" y grupo de contraste

| | <u>U</u> | <u>p</u> |
|-----------------------|------------|--------------|
| Bienestar Psicológico | 99 | 0.004** |
| Autonomía | 138.5 | 0.054 |
| Manejo de Ambiente | 105.5 | .006** |
| Crecimiento Personal | 57 | .000*** |
| Relaciones Positivas | 157.5 | 0.144 |
| Sentido de Vida | 162.5 | 0.181 |
| <u>Autoaceptación</u> | <u>114</u> | <u>.011*</u> |

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Anexo B4

Cuadro 11: Diferencias en Bienestar Psicológico y subescalas entre "< 3 meses" e Intermedios

| | <u>U</u> | <u>p</u> |
|-----------------------|----------|----------|
| Bienestar Psicológico | 23.5 | 0.27 |
| Autonomía | 14.5 | 0.043* |
| Manejo de Ambiente | 25 | 0.364 |

| | | |
|----------------------|----|-------|
| Crecimiento Personal | 9 | 0.01* |
| Relaciones Positivas | 30 | 0.669 |
| Sentido de Vida | 32 | 0.813 |
| Autoaceptación | 24 | 0.315 |

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Anexo B5

Cuadro 12: Diferencias en Bienestar Psicológico y subescalas entre "< de 3 meses" y "> de 3 años"

| | U | p |
|-----------------------|------|--------|
| Bienestar Psicológico | 30 | 0.172 |
| Autonomía | 30.5 | 0.172 |
| Manejo de Ambiente | 33.5 | 0.255 |
| Crecimiento Personal | 10 | .002** |
| Relaciones Positivas | 42 | 0.636 |
| Sentido de Vida | 43.5 | 0.689 |
| Autoaceptación | 40 | 0.535 |

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Anexo B6

Cuadro 13: Diferencias en Bienestar Psicológico y subescalas entre Intermedios y "> de 3 años"

| | U | p |
|-----------------------|------|-------|
| Bienestar Psicológico | 68 | 0.931 |
| Autonomía | 52 | 0.312 |
| Manejo de Ambiente | 67.5 | 0.886 |

| | | |
|----------------------|------|-------|
| Crecimiento Personal | 69.5 | 0.977 |
| Relaciones Positivas | 69 | 0.977 |
| Sentido de Vida | 60.5 | 0.585 |
| Autoaceptación | 66 | 0.841 |

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$



ANEXO C

Anexo C1

Cuadro 17: Diferencias en Bienestar Psicológico y subescalas según Edad en grupo de contraste

| | 18-31 años | | | 32-43 años | | | U | p |
|-----------------------|------------|--------|-------|------------|--------|-------|------|-------|
| | N | M | D.E | N | M | D.E | | |
| Bienestar Psicológico | 23 | 379.74 | 45.85 | 8 | 380.56 | 19.39 | 84 | 0.74 |
| Autonomía | 23 | 60.48 | 7.59 | 8 | 60.25 | 5.47 | 85.0 | 0.774 |
| Manejo de Ambiente | 23 | 57.65 | 9.63 | 8 | 60.50 | 6.68 | 76.0 | 0.492 |
| Crecimiento personal | 23 | 68.00 | 7.83 | 8 | 65.50 | 6.28 | 66.5 | 0.255 |
| Relaciones con Otros | 23 | 64.70 | 10.34 | 8 | 67.13 | 5.06 | 88.0 | 0.877 |
| Sentido de vida | 23 | 65.96 | 8.30 | 8 | 63.81 | 4.96 | 67.0 | 0.275 |
| Autoaceptación | 23 | 62.96 | 11.40 | 8 | 63.38 | 10.27 | 89.0 | 0.912 |

*p < 0.05, **p < 0.01, ***p < 0.001