

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ**

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**



**PONTIFICIA  
UNIVERSIDAD  
CATÓLICA  
DEL PERÚ**

**El significado de la espiritualidad en profesores de yoga**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA LA OBTENCIÓN DEL GRADO DE  
BACHILLERA EN PSICOLOGÍA**

**AUTORA**

Claudia Michelly Gutiérrez Macedo

**ASESORA**

Blanca Angelit Guzmán Chávez

Lima, Perú

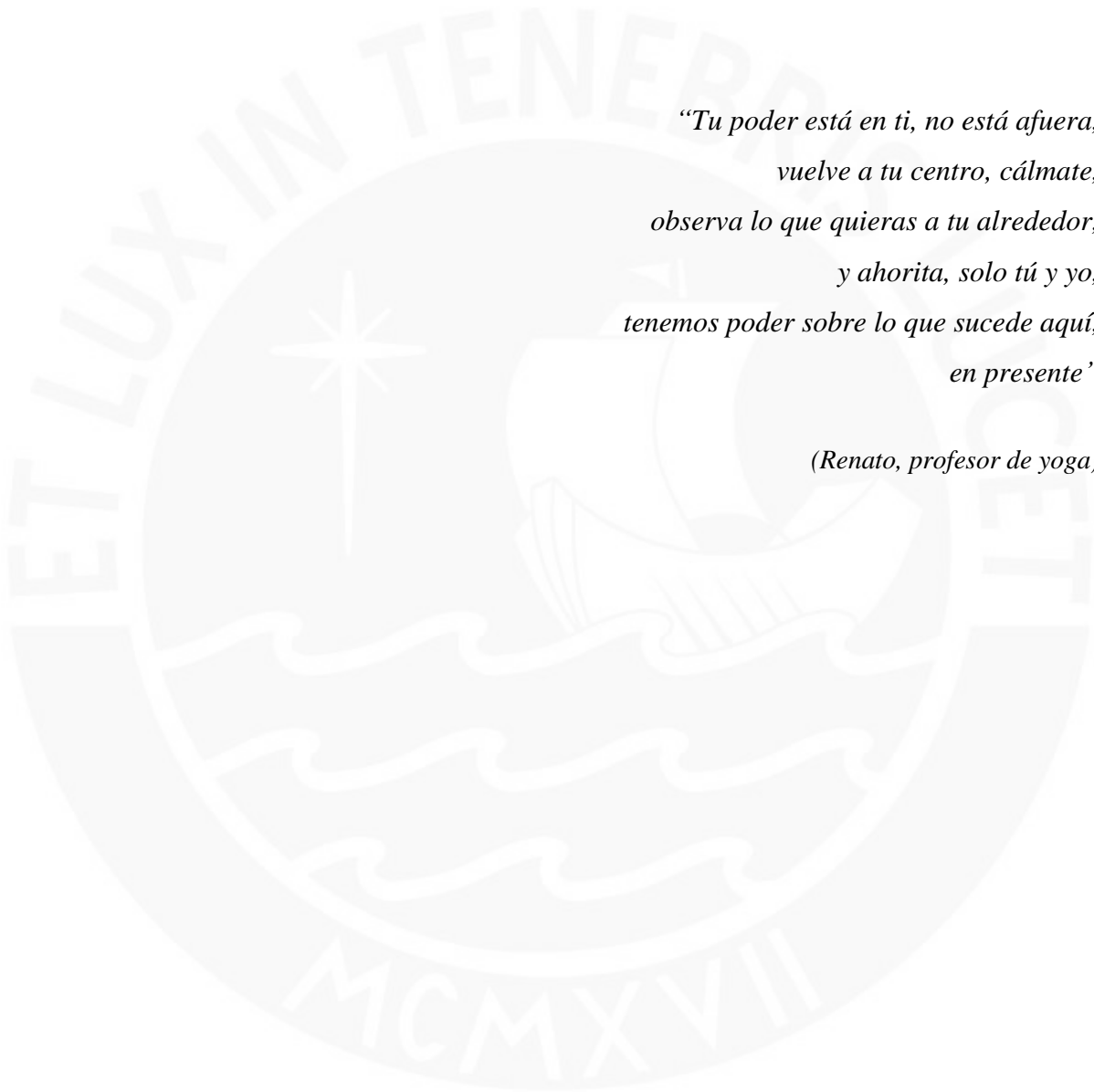
2020



*Para ti.*

*“Tu poder está en ti, no está afuera,  
vuelve a tu centro, cálmate,  
observa lo que quieras a tu alrededor,  
y ahorita, solo tú y yo,  
tenemos poder sobre lo que sucede aquí,  
en presente”*

*(Renato, profesor de yoga)*





## **Agradecimientos**

Gracias a mi familia, a mi mamá, a mi papá y a mis hermanas por el apoyo, acompañamiento, motivación y amor que pude sentir en los momentos en los que los necesitaba. Gracias por haberme sostenido.

A todos los interesantes y bellos seres que me motivaron a seguir, persistir y fluir en este complicado pero maravilloso proceso.

A Angelit, quien me acompañó, motivó y ayudó en mis desconciertos, en mis inseguridades, en mis confusiones y en mi pasión.

A Silvana, a Rusca, a Niko, a Paz, a Gabriela y a Renato, hermosos seres que permitieron que esta investigación fuera posible. Gracias por sus singulares reflexiones y por permitirme tocar y sentir un aspecto tan esencial de todo ser vivo.



## Resumen

La espiritualidad se encuentra profundamente vinculada a la existencia del ser humano. Ello ha despertado curiosidad e interés por conocer su valor profundo. Así, la presente investigación busca analizar el significado que los profesores de yoga le atribuyen a la espiritualidad. Para ello, desde una metodología cualitativa con enfoque fenomenológico, utilizando un diseño de análisis fenomenológico interpretativo, se analizaron los significados de la espiritualidad en seis profesores de yoga que practican y enseñan dicha disciplina en la ciudad de Lima Metropolitana. Se halló que la espiritualidad, valiosa y esencial en la vida de los profesores de yoga, significa expandir la conciencia a niveles que van más allá de uno mismo, es decir, conectarse y comprender a los demás y a su entorno social. También, significa mantenerse enfocado y gozar el momento presente a partir de la liberación, el perdón y la aceptación de situaciones y personas pertenecientes a su pasado. Asimismo, con la noción de que existe un equilibrio universal, se sienten confiados y en calma puesto que dicho equilibrio les permite entender que todo pasa por algo positivo, con lo cual se sienten agradecidos. Además, la espiritualidad significa seguir un propósito que no solo contribuya con el crecimiento personal propio, sino que aporte al despertar espiritual de los demás seres. Se concluye que la espiritualidad posee un significado muypreciado en la vida de cada uno de los profesores, pues vivirla conscientemente les permite sentir bienestar, calma, armonía y gozo.

*Palabras clave:* Espiritualidad, significado, profesores de yoga, yoga, estudio cualitativo fenomenológico

### *Abstract*

Spirituality is deeply attached to the existence of the human being. This has awakened curiosity and interest in knowing and finding its deep meaning and value. Therefore, this research aims to analyze the meaning of spirituality in yoga teachers. For this, from qualitative methods with a phenomenological approach, using an interpretive phenomenological analysis, the meaning of spirituality was interpreted in six yoga teachers who practice and teach this discipline in Lima Metropolitana. As a result, it was found that spirituality, considered a valuable and essential element in yoga teachers' life, means expanding consciousness to levels that go beyond oneself, it means, connecting and understanding the other beings and their social environment. Spirituality also means staying focused and enjoying the present moment, that comes as a consequence of liberating oneself, forgiving and accepting past situations and people. In the same way, with the knowledge that there is a universal equilibrium or balance, they confess in confidence and calm since this balance allows them to understand everything that happens, happens for something positive, and for which they are grateful. Finally, spirituality means following a purpose that not only contributes to one's personal growth, but also contributes to the spiritual awakening of other beings. It is concluded that spirituality has a very precious meaning in the life of each of the teachers, because living their spirituality consciously allows them to feel well-being, calm, harmony and joy.

*Key words:* Spirituality, meaning, yoga teachers, yoga, qualitative phenomenological study



## Tabla de contenidos

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Introducción .....</b>                         | <b>1</b>  |
| <b>Método .....</b>                               | <b>13</b> |
| Participantes .....                               | 13        |
| Técnicas de recolección de información .....      | 14        |
| Procedimiento.....                                | 15        |
| Análisis de la información.....                   | 17        |
| <b>Resultados y discusión .....</b>               | <b>18</b> |
| <b>Conclusiones .....</b>                         | <b>31</b> |
| <b>Referencias.....</b>                           | <b>35</b> |
| <b>Apéndices .....</b>                            | <b>43</b> |
| Apéndice A: Consentimiento informado.....         | 43        |
| Apéndice B: Protocolo de contención.....          | 44        |
| Apéndice C: Ficha sociodemográfica .....          | 45        |
| Apéndice D: Guía de preguntas con objetivos ..... | 46        |



## Introducción

La espiritualidad juega un rol fundamental y posee un significado profundo en la vida del ser humano (Pargament & Mahoney, 2009). Diferentes personas, con diferentes creencias y en diferentes lugares han manifestado la necesidad de experimentar la espiritualidad en sus vidas, de modo que las conduzca por el camino del bienestar, la autoconciencia y el crecimiento saludable e integral (Emmons, 2005). Por ese motivo, en el estudio de la experiencia humana, la espiritualidad ha sido un constructo llamativo e interesante para quienes se especializan en disciplinas como la teología, la sociología, la antropología y, desde hace unas décadas, la psicología (Hoots, 2017; Keating, 2017; Siddiqui, 2016; Palacio, 2015). Aquello ha permitido que, tanto su concepto como su significado experiencial adquieran popularidad en el ámbito de la investigación científica, abriendo un terreno por explorar dentro del campo psicológico (De Souza, 2016; Paloutzian & Park, 2014).

A pesar del incremento de la popularidad del estudio científico de la espiritualidad, las definiciones planteadas sobre esta han resultado confusas, pues se han visto ligadas a o reemplazadas por el concepto de religiosidad (De Souza, 2016; Ivtza, 2015; Ivtzan, Chan, Gardner & Prashar, 2013; Koenig, 2012; Zinnbauer, Pargament & Scott, 1999; Piedmont, 2001). Como resultado de la constante confusión entre la espiritualidad y la religiosidad, Heelas, Woodhead, Seel, Tusting, & Szerszynski (2005), comparan ambos conceptos tomando como punto de referencia a la autoridad. De acuerdo con estos autores, por un lado, la espiritualidad involucra la autoridad interna o propia del individuo, y es un elemento de sentido universal, efectivo, espontáneo y privado, construido subjetiva y sensitivamente en la experiencia de cada ser. Adicionalmente, Zinnbauer y Pargament (2005), definen lo *sagrado* como todo lo que pueda ser percibido como divino, importante y reverencial para uno mismo, y añaden que la espiritualidad es la “búsqueda de lo *sagrado*” (p. 34), en otras palabras, es el proceso de descubrimiento directo de lo que es considerado valioso y sumamente importante para uno.

Por otro lado, Heelas et al. (2005) detallan que la religiosidad implica la autoridad externa, en otras palabras, se muestra como un elemento comportamental, ritualista y público que responde a un sistema social e institucional, colectivo y simbólico (Heelas et al., 2005; Siddiqui, 2016). En adición, la religiosidad ya no será una búsqueda directa de lo *sagrado*, como sí lo es la espiritualidad, sino que será indirecta. De ese modo, Zinnbauer & Pargament (2005) sostienen que la religiosidad es la “búsqueda de significado en formas relacionadas a

lo *sagrado*” (p. 34), es decir, es la búsqueda de sentido en elementos intermedios vinculados a lo *sagrado*, como iglesias, congregaciones o creencias religiosas.

No obstante, de acuerdo con Sarrazín (2012), tanto la autoridad interna como la autoridad externa no deben considerarse como polos totalmente opuestos, sino como partes de un mismo continuo, en el cual pueden evidenciarse elementos internos (creencias, concepciones y vivencias personales), siendo influidos por elementos externos (creencias, filosofías y/o prácticas socioculturales) (Sarrazín, 2012). En otras palabras, la realidad no está conformada por sujetos completamente autónomos o totalmente dependientes de autoridades externas, sino que se construyen en la interacción de ambos. Por ese motivo, el hecho de que una persona no siga órdenes de autoridades de tipo eclesiástico no necesariamente supone que sea totalmente autónoma y espiritual; y viceversa.

Ello coincide con la filosofía *new ager* (en referencia a la *New Age* o Nueva Era), la cual sostiene que las influencias del contexto externo o social no se muestran como reglas, creencias o mandatos institucionalizados a seguir, sino que contribuyen con la formación de valores, orientaciones, gustos y opiniones. Los cuales, son tomados en cuenta por el mismo individuo, quien decide qué creer o hacer en relación con lo que su contexto le ofrece (Pike, 2001, citado en Sarrazín, 2012). Más adelante se profundizará en el vínculo entre la *New Age* y la espiritualidad.

Ahora bien, según Vaughan (2002), buscar lo *sagrado* no es intrínsecamente positivo. Es decir, lo *sagrado* puede involucrar elementos, dependiendo de lo que es importante para la persona, que afectan negativamente al individuo y/o a quienes lo rodean. Por ese motivo, desde la psicología humanista y la psicología transpersonal se ha investigado la espiritualidad desde un enfoque positivo: la psicología positiva, la cual es un paradigma enfocado en el estudio del bienestar y de las potencialidades humanas más allá de lo patológico (Ivtzan et al., 2013; Seligman, 2002).

De acuerdo con este enfoque, diversos autores han planteado definiciones de la espiritualidad. Así, Vaughan (1991) señala que la espiritualidad nace del deseo profundo de ganar experiencia y conocimiento acerca de lo sagrado y de la vida. Tart (1975 citado en Ivtzan et al., 2013), por su parte, considera que la espiritualidad es una capacidad valiosa para trascender y hallar un propósito significativo ligado al amor y a la compasión. Peterson y Seligman (2004 citado en Ivtzan et al., 2015) conciben la espiritualidad como las creencias y prácticas que emergen de la convicción de que existe una dimensión trascendental, no física, de la vida. Coincidentemente, las definiciones planteadas por estos autores incluyen a la trascendencia como componente principal.

Tomando en cuenta lo anterior, para entender con mayor precisión el concepto de espiritualidad, resulta necesario captar el significado conceptual de la trascendencia. Esta, desde una perspectiva psicológica, ha sido definida por Maslow (1971), quien sostiene que, en teoría, la trascendencia refiere a niveles elevados, holísticos o inclusivos de la conciencia humana, que se muestra como un fin, y no como un medio, enfocado en el cultivo de las relaciones con las personas, las otras especies, la naturaleza y el universo. Reed (2003), por su lado, si bien describe la trascendencia desde una perspectiva de enfermería, lo realiza con mayor detalle y de manera holística. La define como la capacidad de expandir fronteras intrapersonales (hacia el reconocimiento integrado y consciente de la propia filosofía de vida, valores y sueños), interpersonales (hacia la relación holística, profunda y significativa con los otros y el mundo), temporales (hacia la integración del pasado y el futuro, para darle sentido al presente), y transpersonales (hacia la conexión con dimensiones poco discernibles en el mundo material) (Reed, 2003).

Adicional a ello, el significado de la espiritualidad también ha sido investigado desde métodos cualitativos por algunos estudiosos. El estudio del “significado” de la espiritualidad se ha dividido en dos áreas principales: el significado conceptual (o definición conceptual) y el significado profundo o experiencial (valor o importancia particular en la vida). Respecto al estudio del significado conceptual de la espiritualidad, este se avoca a la búsqueda de las conceptualizaciones o definiciones teóricas que diferentes grupos humanos han construido sobre el constructo. Ello ha sido abordado ampliamente en diferentes partes del mundo, debido a que las concepciones relacionadas a este término han resultado difusas y variadas de acuerdo al contexto en el que se han dado. Por ejemplo, Gall et al. (2011), a través de una encuesta multinacional en línea, hallaron que la espiritualidad era definida como un elemento que era parte de la identidad personal y ligada a la experiencia de trascendencia. En adición, Steensland et al. (2018), por medio de una encuesta nacional estadounidense, hallaron que los significados variaban de acuerdo a la edad (las personas mayores tendían a definir el término como la creencia en Dios, relación con Dios y acciones éticas) y a la ideología política (es más probable que los liberales vinculen más el término con algo “superior” y con una conexión holística, que con una religión organizada o una creencia en Dios).

Tomando en consideración lo anterior sobre la definición del constructo, en la presente investigación, se optará por tomar una definición holística de la espiritualidad. Es holística porque considera distintos aspectos del ser humano, incluidas las influencias del entorno (creencias, filosofías, prácticas, conocimientos, entre otras) que aportan a la construcción del mismo ser y que intervienen en la forma de experimentar y sentir la propia

espiritualidad, lo cual coincide con el pensamiento de la Nueva Era. De esta forma, el constructo en cuestión será definido como la trascendencia consciente del “uno mismo”, que implica la expansión de fronteras intrapersonales, interpersonales, temporales y transpersonales, abriendo un camino hacia la conexión integral, el bienestar y la transformación conscientes (Caplan, 2010; Ivtzan et al., 2015; Vaughan, 2002).

Respecto al otro “significado” de la espiritualidad, el significado experiencial, que es a lo que se orienta la presente investigación, implica indagar, descubrir y comprender el sentido profundo, valor, o importancia que un sujeto o grupo le da al constructo, desde su propio y único punto de vista, en su vida (Smith, 2019). Los significados, si bien se experimentan individualmente, son influenciados por significados asentados en un determinado contexto sociocultural, es decir, son en parte constituidos por patrones socioculturales del entorno (Steensland et al., 2018). Por ello, la importancia del estudio del significado de la espiritualidad yace en el descubrimiento y comprensión de perspectivas singulares, permitiendo explorar y entender subjetividades y comportamientos dados en contextos particulares (Smith, 2019).

El estudio del significado profundo de la espiritualidad ha sido abordado, en su mayoría, desde perspectivas que corresponden a los campos de la antropología y la teología. (Rodríguez, 2015). Estas investigaciones, si bien no corresponden a un enfoque psicológico, ofrecen conocimientos relevantes relacionados a la vivencia de la espiritualidad y su valor en la vida de las personas. Por ejemplo, Reis y Menezes (2017), en un grupo de adultos mayores, hallaron que la espiritualidad, ligada a la religiosidad, ayuda a afrontar situaciones difíciles en la vida, recuperarse y mantener la salud, y provee tranquilidad a los adultos mayores, como una estrategia de resiliencia que posibilita la experimentación de un envejecimiento satisfactorio. Del mismo modo, Rockenbach, Mayhew, Davidson, Ofstein, y Clark (2015), en un grupo de estudiantes universitarios, hallaron que la espiritualidad implicaba conectividad con aspectos externos al ser humano, como las otras personas y las situaciones, y con aspectos internos como la propia autenticidad, paz interna y ecuanimidad, los cuales eran considerados importantes para darle un sentido y equilibrio a sus vidas. Adicionalmente, Moreno, García y Hernández (2015) realizaron un estudio cualitativo con trabajadores estatales sobre su concepción de espiritualidad en el trabajo; se halló que existe un interés sobre la espiritualidad que sobrepasa el aspecto laboral, extendiéndose hacia lo personal, los participantes señalaron que la espiritualidad posee un rol importante en el favorecimiento del equilibrio en todos los aspectos de su vida.

En cuanto a estudios realizados en el campo de la psicología, como se mencionó anteriormente, si bien son limitados, también brindan información relevante que evidencia la necesidad de indagar más acerca del tema en cuestión. Particularmente, Campo y Rivas (2017) realizaron un estudio cualitativo con diseño fenomenológico para conocer los significados de la espiritualidad en pacientes oncológicos. Los hallazgos del estudio detallan que la espiritualidad es importante en la aceptación de la enfermedad, en el reforzamiento de las relaciones familiares, y en el restablecimiento psicológico y físico. Asimismo, las autoras señalan que la espiritualidad es un constructo cuyo significado profundo depende tanto del propio individuo como de su contexto, por lo cual sugieren ampliar el estudio de este tema en otras poblaciones.

Lo que Campo y Rivas (2017) afirman, acerca del significado variable de acuerdo al contexto, ha sido considerado como una de las razones por las que el número de investigaciones enfocadas en el significado experiencial de la espiritualidad es reducido. En otras palabras, la investigación del significado que la espiritualidad posee en la vida de las personas y comunidades ha recibido poca atención ya que resulta complejo validar y generalizar los resultados en diferentes poblaciones alrededor del mundo (Alvarado-Valle, Rodríguez-Jiménez, Cárdenas-Jiménez, & Pacheco-Arce, 2018; Hoots, 2017). Ello se explica a partir del carácter dinámico y cambiante de las experiencias de las personas de acuerdo a los fenómenos socioculturales particulares. En ese sentido, se propone ampliar el estudio del valor profundo de la espiritualidad en diferentes poblaciones, lo cual ayudaría a conocer más sobre las particularidades de los individuos y grupos humanos.

La espiritualidad no solo ha sido investigada desde métodos cualitativos, sino que algunos estudiosos han explorado su impacto y beneficios desde métodos cuantitativos (De Souza, 2016). Por ejemplo, Ivtzan et al. (2015), en una muestra de mujeres y varones estadounidenses entre los 18 y 60 años, hallaron que, la espiritualidad, ligada a lo religioso o no religioso, aumenta los niveles de bienestar psicológico. Asimismo, Clark, Lin, & Maher (2015) estudiaron sobre la relación entre la inteligencia espiritual y el altruismo en una muestra de estudiantes estadounidenses. Los hallazgos demuestran que, a mayor inteligencia espiritual, entendida como la habilidad de reconocer sentidos, valores y propósitos que permiten vivir enriquecedora y creativamente, mayor es el altruismo, entendido como la intención de ayuda y disposición a la interacción de un individuo con un otro. En adición, Snell & Simmonds (2015), hallaron que las experiencias espirituales predecían de manera significativa el bienestar psicológico, en una muestra de participantes australianos.

En Perú, Dávila (2015) realizó una investigación en una muestra de estudiantes universitarios peruanos, se concluyó que, a medida que las experiencias espirituales diarias aumentaban, el sentido de coherencia también lo hacía, incentivando la búsqueda de sentido o significado en la vida. Por su parte, Chipana (2016) indagó sobre la relación entre afrontamiento y espiritualidad en varones peruanos pertenecientes a Alcohólicos Anónimos, se halló que el uso de las estrategias de afrontamiento se relaciona con la experimentación de la autoconciencia y espiritualidad.

En suma, estos estudios cualitativos y cuantitativos realizados en Perú y otros contextos, evidencian y reconocen un dinamismo sociocultural inherente a la forma de concebir y experimentar la espiritualidad (Semán & Viotti, 2015). Por un lado, los estudios cuantitativos detallan que la espiritualidad impacta positivamente en el bienestar y desarrollo integral de las personas. Por otro lado, los cualitativos, sostienen que la espiritualidad es concebida y experimentada de distintas formas de acuerdo al contexto particular. Esto último, exige a los investigadores a invertir mayores esfuerzos y recursos para la experiencia particular de la espiritualidad de cada individuo, con el uso de métodos menos comunes o “prácticos” como el análisis fenomenológico y la hermenéutica (Semán & Viotti, 2015). Si Ello ha sido motivo de la disminuida atención que la psicología y otras disciplinas le han prestado al estudio del significado experiencial de la espiritualidad, orientando su interés hacia el estudio de su significado conceptual, puesto que usualmente se ha buscado generalizar hallazgos en grandes muestras, sin considerar la relevancia de la singularidad experiencial y significados atribuido al constructo (Fuster, 2019). Ello ha limitado y limita la comprensión del constructo desde un punto de vista más interno, profundo y particular (Smith & Rhodes, 2015). Por ese motivo, el estudio cualitativo del significado de la espiritualidad necesita mayor atención debido a que, además de complementar y robustecer la investigación, genera más información sobre las particularidades subjetivas de las personas, que se conjugan con el dinamismo sociocultural característico de cada contexto (Gall et al., 2011). De esta manera, reconocer la importancia de conocer y comprender el significado de las vivencias cotidianas de cada ser desde su entorno sociocultural ayudaría a resaltar la necesidad de estudiar la espiritualidad desde su profundidad y particularidad fenomenológica.

Así, de acuerdo a los hallazgos cualitativos, la espiritualidad es mejor comprendida si se considera también el contexto particular en el que se la vive (Semán & Viotti, 2015). Ello coincide con lo que anteriormente se señaló como filosofía *new ager*, la cual sustenta que las influencias del entorno como creencias, reglas y sistemas modifican las creencias, valores, opiniones y experiencias de la persona, la cual es la que decide, en última instancia, acatar,



seguir o afectarse por lo dado en su entorno (DeConick, 2016; Sarrazín, 2012). Así, esta filosofía *new ager*, que pertenece al fenómeno *New Age* o Nueva Era, nace a partir de la migración de filosofías religiosas, prácticas y creencias de Oriente a Occidente, tras el elevado interés occidental por la cultura oriental (Carozzi, 1999; Hanegraaff, 1996; Heelas, 1996; Semán & Viotti, 2015; Sarrazín, 2017).

La Nueva Era es un fenómeno que ha influido notablemente en la concepción y experiencia de la espiritualidad (Semán & Viotti, 2015; Sutcliffe & Bowman, 2000). Este fenómeno, previo a los años setenta, sólo se había instalado en Europa y Norteamérica, y ya a inicios de los setentas, entra en Latinoamérica, extendiéndose a más países de Occidente como Argentina, Colombia, México y Chile (Bahamondes, Diestre, Marín, & Riquelme, 2016; Carozzi, 1999; Santillana, 2018; Sáenz, 2014).

La Nueva Era implica movimientos de filosofías, fragmentaciones de religiones, construcciones de nuevos conocimientos, y la adopción de distintos valores, creencias y prácticas (Sutcliffe & Bowman, 2000). Estos elementos, si bien pueden no pertenecer al mismo sistema sociocultural, constituyen una manera de pensar, llámese, una “nueva conciencia” (Cornejo, 2012; Sarrazin, 2012; Sutcliffe & Gilhus, 2014). Esta nueva conciencia, es la visión del mundo y de uno mismo, no desde una sola religión o filosofía, sino, desde una suma de nociones que amplían la forma de concebir al ser humano, al mundo, y a ambos integrados, dirigidos hacia la transformación individual y colectiva (Hanegraaff, 1996; Stone, 1976 citado en Carozzi, 1999; Semán & Viotti, 2015).

La nueva conciencia de la Nueva Era trajo consigo una “nueva espiritualidad” con cuatro características importantes descritas por Bruce (2000), a partir de los resultados de investigaciones realizadas, en su mayoría, en países del Norte (Carozzi, 1999; Hanegraaff, 1996; Koss-Chioino, 2013; McInnes & Van Ness, 2014; Prohl, 2014; Zwingmann & Gottschling, 2015). Estas cuatro ideas sustentan que la espiritualidad: a) se encuentra en cada ser vivo, el cual es divino y bueno en esencia, b) es holista, pues integra en esencia al ser humano (mundo material) con *algo* más grande o más inclusivo que el uno mismo (mundo espiritual), c) evoluciona en cada ser autónomo y agente de su propia transformación, y d) es ecléctica, posee distintos caminos para ser experimentada (prácticas, creencias, ideas, terapias y filosofías como la Astronomía, Budismo, Herbalismo, Meditación, entre otros).

En el marco de este nuevo fenómeno, la Nueva Era, se han realizado estudios enfocados en indagar más acerca de la nueva espiritualidad con características originales y propias que reúne elementos orientales adaptados a la realidad occidental (Rodríguez, 2015). Por ejemplo, investigadores como Saizar (2003), Fajardo (2009), y Bahamondes et al. (2016)

desde la sociología y la antropología, y Roychowdhury (2019) desde la psicología, han estudiado acerca del significado de la espiritualidad en contextos cercanos al peruano como Argentina, Chile, Colombia y Estados Unidos, a partir de métodos cualitativos (entrevistas, estudios etnográficos). Dichos estudios, a pesar de no pertenecer, la mayoría, al campo psicológico, aportan información relevante acerca de la espiritualidad. De acuerdo a estos, concretamente en Occidente, la espiritualidad, para algunas personas dejó de vincularse netamente a elementos subjetivos religiosos o dependientes de alguna autoridad, para relacionarse con la autonomía del ser humano, quien tiene el poder de considerar lo que crea necesario (creencias, prácticas, filosofías) para evolucionar espiritualmente (Roychowdhury, 2019). Además, con estos estudios se acepta al ser en su entorno y se rechaza el “individualismo autocontenido” (Sampson, 1986; citado en Ferrari, 2012), uno de los sesgos más comunes en el estudio de la espiritualidad, el cual sostiene la idea de que el individuo es un sujeto universal y “universable”, descentrado de su contexto y “libre” de las influencias del entorno en sus experiencias espirituales.

En ese sentido, esta nueva filosofía espiritual que surge de la Nueva Era en Occidente ha permitido que se adopten nuevas ideas, conocimientos y prácticas (Heelas, 2011). Una de las prácticas y filosofías orientales más notorias y difundidas debido a sus resultados positivos a nivel físico, psicológico y espiritual en las personas, en el contexto Latinoamericano, es el yoga (Rodríguez, 2015; Sutcliffe & Gilhus, 2013). El yoga es una disciplina hindú que incorpora conocimientos filosóficos y acciones corporales con el objetivo de llegar a un estado de unidad de conciencia y avance espiritual (Bussing, Hedstuck, Khalsa, Ostermann & Heusser, 2012; Heelas, 2011). Esta disciplina, en términos filosóficos, significa la unión del *self* individual con el *self* universal, lo cual da como resultado un estado de conciencia puro y perfecto en el cual la sensación de *ser yo*, un yo separado de los otros, se transforma en la sensación de *ser*, que *es* individual y universal al mismo tiempo (Iyengar, 2014; Siddiqui, 2016). Dado ello, el yoga se concibe como una experiencia interna, dinámica y profunda que integra el cuerpo, los sentidos, los pensamientos y la inteligencia con el uno mismo, y los dirige hacia la liberación del *self* (Iyengar, 2014; Rodríguez, 2015; Santillana, 2018). De ahí que en Occidente esta filosofía sea llamada la “ciencia de la autorrealización” (Siddiqui, 2016).

Actualmente, debido a la popularidad del yoga en Occidente, se ha incrementado notablemente la cantidad de practicantes y profesores de diversos estilos de yoga (*vinyasa*, *bhakti*, *yin*, entre otros) (Lizama, 2015; Rodríguez, 2015; Sarrazin, 2012). Estos estilos, si bien difieren en la prioridad que se le asigna a la práctica física o espiritual, surgen de una

filosofía única, cuyo objetivo es expandir la reflexión, entendimiento y conocimiento profundos de los pensamientos y sentimientos, para llevar a cabo el fin último del ser humano que es, descubrir el *self* escondido en las profundidades del ser, es decir, descubrir el espíritu (Safara & Gasemi, 2017). Dicho objetivo, de acuerdo con Patanjali, antiguo sabio que compuso los textos fundacionales del yoga, puede ser cumplido a partir de la elección de limbos o caminos, independientemente de su orden, que forman parte de un estilo de vida del yogui, guiándolo hacia su iluminación (Levine, 2000).

Los limbos o estadios, como señala Iyengar (2005, 2014) se agrupan dependiendo de su función. De ese modo, los tres primeros, el *yama* (disciplina social, restricciones morales, autorestricción y abstinencia), el *niyama* (disciplina individual, valores) y el *asana* (postura), conforman la búsqueda del exterior. Estos especifican e ilustran 1) las actitudes que se deben tener en las relaciones con los demás, con el mundo y con uno mismo (control de las pasiones, las emociones y el cultivo de armonía con el entorno), y 2) la consideración de la salud y el cuerpo sano, alineado y en armonía con la naturaleza, liberando al yogui de su cuerpo después de haber tomado conciencia, previamente, del mismo. Luego de ello, el *pranayama* (control y regulación de la respiración/energía) y el *pratyahara* (no distracción, distanciamiento de los sentidos), constituyen la búsqueda del interior, un estado psicológico cambiante en el cual, mediante el uso de la regulación de la respiración como herramienta para controlar la mente, el yogui se libera del aferramiento y de las influencias del entorno. Los últimos tres, *dharana* (concentración, transición), *dhyana* (meditación, contemplación, inmersión propia) y *samadhi* (meditación profunda, conciencia absorta en el uno mismo, unidad), son los que guían al yogui hacia las profundidades de su ser para hallar su Dios interior y encontrar la armonía entre sí mismo y su creador, conformando así la búsqueda del alma o espíritu.

Estos estadios, que conforman el sendero de la espiritualidad como parte de un estilo de vida integrado, se verán obstaculizados por las influencias del entorno. De este modo, autores socioculturales latinoamericanos como Graef (2006), Lizama (2012), Rodríguez (2015) y Semán y Viotti (2015), señalan que el valor o significado profundo de la espiritualidad, y de la práctica del yoga, ha sido rearticulado a partir de fenómenos socioculturales y psicosociales como el estrés y la ansiedad en sectores académicos y laborales, el descuido de la salud física y mental, niveles disminuidos de calidad de vida, disminución de bienestar subjetivo y psicológico, violencia, baja calidad de vida y falta de sentido de vida, en países como Argentina, Colombia y Chile. En otras palabras, la espiritualidad, distanciada de la religiosidad y de la institucionalización, se ha vuelto más

importante y apreciada por las personas. Así, estas buscan experimentarla y vivirla debido a sus beneficios en el desarrollo integral del ser humano y en el afrontamiento de fenómenos dados en sus contextos (Bahamondes et al., 2016; Hasselle-Newcombe, 2005; Hunt, 2010; Lizama, 2015; Saizar, 2003; Santillana, 2018).

En línea con lo anterior, Bhavanani (2017) afirma que se le ha otorgado un valor importante a la práctica del yoga y a la espiritualidad debido a que se relacionan con la prevención y manejo de estilos de vida perjudiciales para el desarrollo integral del ser humano (Bhavanani, 2017). Ello quiere decir que el estilo de vida yóguico, que reúne elementos como la dieta alimenticia, actitudes, relaciones, pensamientos, emociones y actividades, al ser adoptado en Occidente, ha intervenido favorablemente en los efectos negativos de los fenómenos psicosociales presentes (Kumar, 2016; Rao & Menon, 2016; Simarro, 2016). Lo mencionado se respalda a partir de estudios realizados desde métodos tanto cuantitativos como cualitativos enfocados en indagar la influencia e importancia de la espiritualidad, y la práctica del yoga, en la vida de las personas.

Por el lado cuantitativo, los estudios se enfocan en medir los cambios que la práctica del yoga ocasiona en las diferentes dimensiones o aspectos de la espiritualidad del ser humano, considerando los fenómenos psicosociales del entorno (Kumar, 2016). Por ejemplo, Muñoz-Najar (2018) en un estudio de corte cuasi experimental, con grupo control y experimental, halló que un programa de *hatha* yoga, en el cual se enseñaba parte de la práctica física y filosofía espiritual, disminuyó significativamente los niveles de estrés percibido en un grupo de estudiantes universitarios peruanos. Arévalo (2017), por su parte, tras realizar un estudio sobre los efectos de un programa de práctica de yoga en una muestra de docentes de un colegio Lima (Perú), mediante un diseño preexperimental, halló que la práctica de yoga influye significativamente en la disminución del estrés y en el aumento de los niveles de realización personal. Asimismo, autores como Ivtzan y Jegatheeswaran (2015), y Birdee, Ayala y Wallston (2017) hallaron que el yoga posee un efecto acumulativo en el tiempo en mejorar la salud física y psicológica, es decir, mientras más tiempo de práctica de yoga tenga la persona (un año o más), como practicante o profesor, esta presentará mayores niveles de calidad de vida relacionada a la salud integral, y la espiritualidad será, probablemente, una de las razones más importantes por las que practique el yoga.

Los estudios anteriormente mencionados evidencian resultados positivos de una práctica enfocada en desarrollar la espiritualidad del ser humano: el yoga. No obstante, dichos estudios, si bien demuestran lo favorable de la práctica del yoga en el desarrollo de la espiritualidad en las personas y en su vida, los resultados no profundizan en el valor o

importancia que se le da a la espiritualidad en la vida de las personas. Por ese motivo resulta necesario considerar, también, los resultados de estudios realizados a partir de métodos cualitativos.

En ese sentido, en cuanto al conocimiento cualitativo de la práctica del yoga y la espiritualidad en América y Latinoamérica, los estudios hallados desde el campo psicológico son limitados, siendo la mayoría realizados desde las ciencias sociales. Aun así, de acuerdo con estos estudios, el yoga aparece como un espacio filosófico y físico en el cual se desarrolla la espiritualidad; y esta espiritualidad, al ser desarrollada, influye positivamente en aspectos físicos, psicológicos y espirituales de las personas (Rodríguez, 2015). Por ejemplo, Acosta y Ortegón (2017) mediante un estudio cualitativo de enfoque fenomenológico, analizó el bienestar psicológico y calidad de vida en relación con el yoga en tres practicantes de yoga bogotanos con un tiempo de práctica mayor a un año. Se halló que el yoga invita a las personas a generar vínculos positivos con los demás, a través de un proceso que implica conciencia, espiritualidad y ecuanimidad, que los lleva al camino de la autenticidad del ser, tranquilidad, felicidad y respeto hacia lo que los rodea (Acosta & Ortegón, 2017).

Adicionalmente, Carrasco (2014), por medio de un enfoque fenomenológico interpretativo, investigó sobre las experiencias de bienestar psicológico en la práctica del yoga en participantes chilenos, una de las dimensiones del bienestar psicológico fue el bienestar espiritual. Los hallazgos señalan que los participantes, al experimentar la espiritualidad, se sienten contentos con la vida, y con un propósito, son más conscientes de sí, y sustituyen emociones negativas por la comprensión y la calma. Asimismo, este autor señala que la espiritualidad, en la práctica del yoga, adquiere significados diferentes de acuerdo al contexto, siendo que, para unos, la espiritualidad se relaciona con el cultivo de conexión, trascendencia y descubrimiento de la vida interior, mientras que, para otros, significa equilibrio interno, bienestar, comprensión y tranquilidad (Carrasco, 2014).

Con estas investigaciones, tanto cuantitativas como cualitativas, se destaca la importancia de la espiritualidad en el bienestar del ser humano, considerando el yoga como un espacio o herramienta de desarrollo espiritual. Si bien estas investigaciones ofrecen información importante acerca del constructo de la espiritualidad, no se ha podido hallar un número significativo de estudios psicológicos dentro del contexto peruano que se enfoquen en indagar acerca de la importancia de la espiritualidad en la vida de las personas. Por ello, urge la necesidad de indagar más acerca de este tema dentro del ámbito psicológico para ampliar fronteras de investigación académica en relación con aspectos netamente humanos vinculados al desarrollo integral dentro de un contexto latinoamericano dinámico como Lima.

En términos generales, debido a los efectos positivos que la espiritualidad posee en el bienestar, desarrollo integral y desenvolvimiento saludable del ser humano; a su posibilidad de brindar una explicación al comportamiento humano; al conocimiento limitado existente en relación a su significado profundo en el contexto limeño, dotado de características psicosociales como el estrés y bienestar disminuido; y al vínculo profundo que posee con la práctica del yoga, resulta importante plantear nuevas rutas de investigación psicológica enfocadas en indagar los significados de la espiritualidad en el Perú, en una población específica como los profesores de yoga (Ivtzan et al., 2013; Ivtzan & Jegatheeswaran, 2015; Pargament & Mahoney, 2009; Peterson & Seligman, 2004 citado en Ivtzan et al., 2015; Seligman, 2002). Asimismo, se plantea tomar en cuenta, como patrón común, la característica de “profesor” por el peso experiencial sobre el yoga como práctica espiritual, y sobre la espiritualidad misma (Birdee et al., 2017).

Considerando lo previamente mencionado, la presente investigación tiene como objetivo general analizar los significados que los profesores de yoga de Lima Metropolitana le atribuyen a la espiritualidad. Epistemológicamente, el presente estudio se posiciona en un marco fenomenológico, en el que la realidad es entendida a partir de las experiencias del ser humano (Pistrang & Barker, 2012; Willig, 2013). Metodológicamente, se plantea el uso de un análisis fenomenológico interpretativo (AFI), ya que se enfoca en interpretar los significados experienciales atribuidos a un fenómeno (Pietkiewicz & Smith, 2012).

Para concluir, el estudio del significado experiencial de la espiritualidad permite el enriquecimiento teórico cualitativo de un constructo que aún no posee profundidad dentro de la literatura psicológica peruana y que se encuentra directamente relacionado con el bienestar y desarrollo integral. Además, con la presente investigación, se realiza un valioso aporte a la investigación enfocada en procesos psicosociales como el de la espiritualidad, ampliando el conocimiento del constructo específicamente en el contexto limeño. De su relevancia teórica, se deriva su importancia práctica, pues al comprender la vivencia de la espiritualidad y los significados que se le atribuyen, se abre un amplio sendero hacia el diseño de intervenciones centradas en la promoción de la salud y el desarrollo integral que consideren al constructo como en mención y a la práctica de yoga como herramienta para su desarrollo espiritual.

## Método

### Participantes

En el presente estudio de enfoque fenomenológico, se priorizó ahondar más en la interpretación de las vivencias particulares de los participantes. De ese modo, el presente estudio se basa principalmente en la profundidad, como característica más relevante que la cantidad (Smith, 2019).

Los participantes del presente estudio fueron 6 profesores activos de yoga peruanos (3 varones y 3 mujeres), residentes en Lima Metropolitana, con un tiempo de práctica y enseñanza de yoga entre los 5 y 9 años, y los 2 y 7 años, respectivamente, cuyas edades fluctúan entre los 23 y 43 años. Los criterios de inclusión considerados fueron: que sean profesores de yoga que enseñen en Lima Metropolitana, que tengan experiencia mínima de un año en la práctica de yoga. Se buscó que los participantes compartieran la característica de “profesor” en común para identificar patrones similares de sus vivencias, es decir, capturar la esencia de su experiencia.

Se utilizó una técnica de muestreo por conveniencia y en cadena debido a que se seleccionaron personas específicas, quienes, a su vez, asumieron el rol de contacto con otros participantes (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014). Esta técnica resulta beneficiosa al momento de seleccionar muestras que contribuyan a responder al objetivo de la investigación (Martín-Crespo & Salamanca, 2007).

En cuanto a los aspectos éticos, se tomó en consideración la participación voluntaria en la investigación. Asimismo, se realizó la lectura y firma de un consentimiento informado (Apéndice A), en el cual se detalló el objetivo de la investigación, se solicitó la autorización para la grabación en audio de las entrevistas a ser realizadas con la promesa de eliminarlo una vez finalizado el estudio, y se aclaró el uso netamente académico y confidencial de la información recabada. Finalmente se señaló la ejecución de una devolución a los participantes para compartir los resultados del estudio. En adición, dado el contenido potencialmente movilizador de las preguntas de la entrevista, se preparó un protocolo de contención en el cual se describieron pasos a tomar en cuenta ante expresiones de posible llanto o llanto del participante (Apéndice B).

A continuación, se presenta una tabla con las características principales de los participantes:

Tabla 1  
*Características de los participantes*

| Participante (Seudónimo) y edad | Tipo de yoga                 | Tiempo de práctica | Tiempo de enseñanza | Género    | Religión                           | Ocupación  |
|---------------------------------|------------------------------|--------------------|---------------------|-----------|------------------------------------|--|
| Silvana (23 años)               | vinyasa                      | 5 años             | 2 años              | femenino  | -*                                 | traductora/<br>intérprete,<br>profesora de<br>yoga |
| Rusca (43 años)                 | hatha y<br>power             | 5 años             | 4 años              | masculino | -*                                 | profesor de<br>yoga                                |
| Niko (32 años)                  | vinyasa y<br>hatha           | 6 años             | 4 años              | masculino | creencias<br>personales            | profesor de<br>yoga,<br>administrador              |
| Paz (27 años)                   | power,<br>vinyasa y<br>hatha | 6 años             | 2.5 años            | femenino  | católica no<br>practicante         | psicóloga,<br>profesora de<br>yoga                 |
| Gabriela (24 años)              | hatha,<br>power y<br>yin     | 6 años             | 2 años              | femenino  | ninguna<br>(bautizada<br>católica) | profesora de<br>yoga                               |
| Renato (34 años)                | vinyasa                      | 9 años             | 7 años              | masculino | -*                                 | profesor de<br>yoga                                |

\*El participante optó por no mencionar dicha información

### **Técnicas de recolección de información**

Con el fin de recoger información general de los participantes, se diseñó una ficha sociodemográfica (Apéndice C). Esta información corresponde al tipo de yoga que practican, tiempo de práctica y enseñanza, género, edad, religión y ocupación. Este instrumento fue utilizado previo a la entrevista, después de la firma del consentimiento informado.

Se aplicó la técnica de entrevista en profundidad utilizando una guía de entrevista semiestructurada (cuenta con preguntas conductoras del diálogo), y abierta (permite la repregunta de acuerdo a las descripciones del participante) (Apéndice D). Se utilizaron dos estrategias de validación y adaptación del instrumento: el criterio de jueces y aplicación de entrevista piloto, ambos para validar la semántica del instrumento y garantizar que este recoja la información requerida. Se utilizó también una grabadora de audio para el registro de la información, con consentimiento previo.



En la entrevista se ahondó en la vivencia particular de cada participante para hallar el significado que estos les dan a sus experiencias, partiendo de un concepto predefinido de espiritualidad. Además, durante la entrevista se realizaron repreguntas cuando fueron necesarias para que la información recogida sea completa y responda a los objetivos del estudio.

Es importante señalar que, aparte de la técnica de entrevista, se tomó en cuenta la autoetnografía, que es una técnica utilizada para análisis e interpretación del comportamiento, pensamientos y experiencias del investigador en su trabajo de campo, en relación con los participantes y con lo que estudia (Muñoz, 2014). En ese sentido, la experiencia personal de la investigadora con la práctica del yoga y meditación, y con el conocimiento de temas ligados a la espiritualidad, le permitieron comprender que el significado de la espiritualidad no solo era un tema que pudiera investigar, sino en el que ella pudiera contribuir personalmente mediante el reconocimiento y observación constante de sus experiencias, sensaciones y percepciones surgidas durante el proceso de investigación. Registrar sus sesgos en un cuaderno de campo le ayudó a distanciarse de ellos y observarlos de modo que pudiera utilizarlos a favor del estudio para profundizar en la comprensión e interpretación de los significados experienciales de los participantes.

### **Procedimiento**

Se trabajó bajo un marco fenomenológico. Una investigación fenomenológica responde a un enfoque cualitativo, en el cual el investigador asume el rol de escucha, descripción y comprensión para conocer las vivencias del individuo acerca de un fenómeno determinado (Smith, 2019). Así, en esta investigación, dicho rol fue tomado en cuenta como elemento fundamental en la aplicación del instrumento, análisis y discusión de la información, para, desde la fenomenología, entender los significados atribuidos a la espiritualidad, los cuales son concebidos a partir de las historias de vida y experiencias de las personas (Willig, 2013).

Para esta investigación, se trabajó con un enfoque de análisis fenomenológico interpretativo. El proceso analítico de este enfoque implica realizar una doble interpretación (doble hermenéutica): primero, porque el participante interpreta y da sentido a los fenómenos desde su posición personal; y segundo, porque el investigador trata de interpretar las interpretaciones del participante, le da un sentido (Smith, 2019). Además, la técnica utilizada fue un análisis temático inductivo, debido a que la interpretación de la información se realizó desde las mismas interpretaciones de los participantes sobre la vivencia de la espiritualidad.

En cuanto al aspecto ejecucional de la investigación (recolección de información, análisis, resultados y devolución) se tuvieron presentes los principios de calidad o rigor para garantizar la integridad de la investigación (Meyrick, 2006; Nóblega, Vera & Gutierrez, s. f.). Estos son:

1. **Fundamentación:** se tomó en cuenta la veracidad del análisis de resultados a partir de los datos empíricos obtenidos.
2. **Transparencia:** la investigadora, desde un rol horizontal y de aprendizaje bidireccional, ofreció expectativas sobre rescatar el significado de las experiencias de los participantes, reconociendo su postura y características en común con los participantes, las cuales podrían influir en la interpretación de vivencias. De este modo, la investigadora se reconoce como mujer adulta joven, estudiante de psicología, no practicante de alguna religión específica. Ella ha practicado yoga de forma discontinua, está interesada en la cultura oriental y la espiritualidad, y considera que este constructo posee un significado y valor relacionado al despertar de la conciencia, no necesariamente vinculado a alguna religión.
3. **Coherencia:** las preguntas de entrevista fueron coherentes con la metodología cualitativa fenomenológica interpretativa, de igual manera con los objetivos de la investigación y el marco teórico del estudio.
4. **Credibilidad:** se garantizó que la información recopilada sea la correcta por medio de una triangulación entre los participantes y la investigadora.

Tomando en cuenta lo mencionado, el procedimiento fue el siguiente:

1. Se buscó el contacto, vía redes sociales (Facebook e Instagram) a los potenciales participantes, considerando los criterios de inclusión señalados. Se les envió un mensaje, a cada uno, invitándolos a participar del estudio. En dicha invitación se planteó una descripción general del tema de investigación y se preguntó por su disponibilidad para una entrevista de aproximadamente 50 minutos.
2. Se realizaron las entrevistas individuales, utilizando los instrumentos adecuados y tomando en cuenta los aspectos éticos, en las dos primeras semanas del mes de octubre del año 2019. Las sesiones de entrevista duraron, aproximadamente, 55 minutos por participante. El registro de la autoetnografía se realizó en un cuaderno de anotaciones, después de cada entrevista.

3. Se transcribieron de manera literal cada una de las entrevistas, considerando la confidencialidad de la información. Luego, los audios fueron destruidos.
4. La información transcrita fue analizada utilizando la metodología de análisis fenomenológico interpretativo, que se enfoca en entender cómo es una experiencia desde la perspectiva del participante, con técnica de análisis temático deductivo, en el cual se parten de categorías derivadas de un modelo teórico preestablecido (Braun & Clarke, 2006; Pistrang & Barker, 2012)
5. La información recogida en la entrevista fue complementada con la información recolectada en el cuaderno de anotaciones, para la validación de ambas y enriquecimiento de los resultados de la investigación.
6. Luego de procesar y analizar la información recogida, se realizó una devolución oral de los resultados a los participantes, estableciendo previamente un horario de reunión adecuado. El objetivo de esta devolución es abrir un espacio para compartir los resultados del estudio.
7. Se discutieron los resultados hallados utilizando información teórica.

En adición, en el procedimiento de la investigación, la investigadora estableció *rapport* con los participantes construyendo una relación horizontal y cercana, escuchando, comprendiendo, y validando con los participantes la información recibida. Ello, facilitó el proceso de recopilación de información y su análisis posterior.

### **Análisis de la información**

Luego de realizar las entrevistas y transcribirlas, se identificaron los significados que los participantes le atribuyen a sus experiencias. Esto último se realizó partiendo de un diseño de análisis fenomenológico interpretativo, y utilizando la técnica de análisis temático de corte inductivo, a fin de sistematizar la información de forma organizada y flexible. Para ello, se utilizó el programa Atlas.ti 7.5.4 para codificar la información, crear categorías comunes a las experiencias de los participantes, y luego formar temas generales a partir de las categorías identificadas.

La información recopilada en el cuaderno de campo fue sistematizada a partir de los temas y categorías generados en el análisis de las entrevistas. Esta información ayudó a complementar el análisis global de la información. La información divergente, o categorizada como no común entre los participantes, también fue utilizada para explicar las diferencias en la significación de la espiritualidad. Ello fue realizado debido a que incluir divergencias significativas en los resultados de la investigación es propio del análisis temático.

## Resultados y discusión

El análisis de los resultados ha permitido, a través de la doble hermenéutica, explicada anteriormente en la sección de Método, comprender el significado que los profesores de yoga le atribuyen a la espiritualidad en sus vidas. Como resultado de dicha doble hermenéutica, se halló que la espiritualidad es interpretada como una característica esencial y valiosa en el vivir de los profesores de yoga, respecto a la cual se priorizan 4 aspectos principales: (a) *Ampliar la conciencia sobre uno mismo, los otros y el entorno social*, (b) *Enfocarse en y disfrutar el presente*, (c) *Confiar en el equilibrio de la vida*, y (d) *Seguir un propósito orientado a la ayuda*. A continuación, estos aspectos, extraídos de las interpretaciones de Silvana (23 años), Rusca (43 años), Niko (32 años), Paz (27 años), Gabriela (24 años) y Renato (34 años) quienes son los profesores de yoga que participaron en la investigación, serán discutidos tomando en cuenta conocimientos teóricos y empíricos sustentados por otros autores, así como la autoetnografía de la investigadora, con la cual se exponen reflexiones propias netamente vinculadas al tema de estudio.

### **Ampliar la conciencia sobre uno mismo, los otros y el entorno social**

La ampliación de la conciencia se interpreta como un proceso en el que la persona reconoce su capacidad de, diariamente, descubrir e integrar aspectos de sí misma, encontrarse en los otros y cuestionar elementos de su entorno social (sistema de creencias normativo). De acuerdo con ello, el descubrimiento e integración de aspectos de uno mismo, involucra un doble reconocimiento. Es decir, primero implica reconocer en sí mismos, mediante la autoobservación y autorreflexión, aspectos que constituyen al ser humano como los deseos, el cuerpo y la mente; y segundo, se reconoce que tales aspectos se encuentran interconectados e interactúan de forma dinámica y constante.

La interconexión entre el cuerpo y la mente, para los entrevistados, si bien parte del deseo netamente interno de conocerse e integrarse, puede complementarse con el uso de ciertas herramientas como el yoga y la meditación, las cuales son interpretadas como herramientas que les permiten comprender aspectos físicos (corporales) y psicológicos (sensaciones, percepciones, sentimientos y pensamientos) de sí mismos. Si bien algunas entrevistadas como Paz y Gabriela consideran la práctica del yoga como una de las actividades principales que contribuyen con su autoconocimiento, para otros, como Silvana, Rusca, Renato y Niko, aparte del yoga, también existen otros métodos que han contribuido y contribuyen con la ampliación de su conciencia, como la meditación, la gemoterapia y el

estudio de filosofías orientales y occidentales. De esto se resalta la utilidad de yoga en la experiencia espiritual, coincidiendo con Iyengar (2014), Rodríguez (2015) y Santillana (2018), quienes sostienen que la práctica holística del yoga se manifiesta como una experiencia interna, dinámica y profunda que integra aspectos como el cuerpo, los sentidos, los pensamientos y la inteligencia con el uno mismo. Adicionalmente, respecto a la diferencia de los participantes en la utilización de herramientas de desarrollo espiritual, esta puede deberse a los motivos iniciales de la práctica del yoga: el primer grupo inició su práctica por motivos más físicos, mientras que el segundo grupo, aparte de lo físico, incluyó motivos espirituales. No obstante, esta explicación quedaría como punto para explorar con mayor profundidad en posteriores estudios.

Aunque los participantes comentan sobre cierto número de herramientas que contribuyen con el despertar espiritual, ellos no mencionan a la religión como parte de dicho grupo. En ese sentido, si bien la religión también es considerada como una herramienta de desarrollo espiritual (Zinnbauer & Pargament, 2005), los entrevistados contrastan con ello, puesto que prefieren adoptar creencias, prácticas, conocimientos filosóficos y acciones corporales diversos que les permitan vivir su espiritualidad sin formatos rígidos de alguna religión específica o seguir mandatos institucionalizados. Ello coincide con lo que autores como Carozzi (1999), Hanegraaff (1996) y Semán y Viotti (2015) identifican como una “nueva espiritualidad” en el pensamiento de la Nueva Era, la cual refiere a que la forma de ver el mundo y a uno mismo, no se da desde una religión o filosofía específica, sino desde una cantidad de nociones que amplían el modo en el que el ser humano se concibe a sí y vive su espiritualidad. Ello se interpreta en lo mencionado por Niko acerca del yoga, quien refiere que es una práctica que permite que *“tú mismo vayas entendiendo tu espiritualidad, es como una nueva forma de practicar religión sin ser religioso”* (Niko, 34 años).

De ese modo, los profesores entrevistados, mediante el uso de distintas herramientas como el yoga, exploran sus propios límites, dolores, tensiones y fortalezas tanto físicas como psicológicas, contribuyendo con el aumento del conocimiento sobre sí mismos y generando mayor sensación de bienestar, armonía, paz y coherencia consigo mismos. Este reconocimiento de uno mismo, desde la reflexión de la investigadora, forma parte de un proceso naturalmente doloroso, dado que se reconoce la vulnerabilidad del ser humano, del ser uno mismo, pero a la vez inmensamente maravilloso, ya que abre caminos hacia la transformación, crecimiento e integración personal y espiritual. Ello coincide con la interpretación de lo señalado por uno de los entrevistados, Renato, quien señala que es a partir del caos generado por cuestionamientos como *¿quién soy yo?* y *¿quién no soy yo?*, que

uno empieza a darse cuenta de que el ser humano no es limitado y que conociéndose más puede hallar y construir su propio bienestar y armonía:

*“tiene que haber un poco de caos para cambiar las cosas [...] que suceda caos le va a abrir los ojos a muchos” (Renato, 34 años).*

Ese proceso de ampliación de conciencia sobre uno mismo, de acuerdo a Chipana (2016), Dávila (2015), Snell y Simmonds (2015) e Ivtzan et al. (2015), se manifiesta como el aumento de autoconciencia, sentido de coherencia y bienestar psicológico, en el sentido de conocer las propias debilidades y fortalezas, actuar de acuerdo a las propias creencias y mantenerse saludable mentalmente. Adicional a ello, Park et al. (2016) coinciden con los entrevistados al señalar que el yoga se concibe como un instrumento que posibilita la experimentación consciente de la espiritualidad, vinculada al bienestar y al crecimiento saludable e integral de la persona.

Para complementar lo anterior, autores como Clark et al. (2015), Rockenbach et al. (2015) y Acosta y Ortegón (2017) identifican que tal autoconciencia proporciona, a quien la experimenta, la sensación de conexión con las demás personas, otros seres y el mundo, y aumenta el altruismo y la compasión hacia los otros. Coincidentemente, todos los profesores entrevistados enfatizan que el reconocimiento de uno mismo es el paso inicial para el posterior reconocimiento de los demás como seres integrales que comparten la misma esencia espiritual, como reflejos de uno mismo. Dicha ampliación de conciencia sobre los demás les permite expandir el bienestar, amor, y armonía que sienten consigo mismos, hacia los otros. Tal expansión no se da de manera forzada o totalmente intencional, sino natural y auténtica. Braun-Gutierrez (2017) completa lo mencionado por los entrevistados, señalando que el reconocimiento o “darse cuenta” del otro se manifiesta en las relaciones en forma de empatía, perdón, aceptación y compasión, ligando aspectos intrapersonales e interpersonales. Si bien este autor no expresa la existencia de un orden entre los aspectos intrapersonales e interpersonales, los participantes del presente estudio sí priorizan el primero como condición para que se dé el segundo. Esto se explica tomando como referencia a la filosofía del yoga, la cual plantea que el despertar la conciencia sobre uno (física y espiritual) abre un camino hacia la expansión, transformación y desarrollo espiritual, que permite llegar al otro (Iyengar, 2014). Así, la mayoría de los entrevistados enfatizan en priorizar el reconocimiento interior, para luego considerar el reconocimiento del exterior:

***“tú te das amor a ti mismo, amor, amor, amor, amor, amor, amor, va a llegar un momento en el que no va a haber más amor adentro, que va a tener que desbordar. Ese desbordamiento es lo que permite que te relaciones bien con el entorno, que seas solidario, amigable, todo lo que tú quieras, pero primero tienes que estar adentro tuyo”*** (Rusca, 43 años).

***“el trabajo espiritual en uno no es que cree armonía con los otros, (sino) crea armonía contigo mismo, [...] entonces, al yo querer generar armonía en mí, ¿qué crees que voy a generar en mi entorno?, armonía, porque es lo que estoy proyectándole desde adentro hacia afuera. Así es la vida, la vida la proyectas desde lo que pasa adentro hacia afuera, entonces, tu vida y tu entorno cambian simplemente porque cambias tú”*** (Renato, 34 años).

El reconocimiento del exterior no solo involucra tomar conciencia sobre los demás seres, sino también sobre el entorno social: *“en esta sociedad lo que sucede es que hacen una vida anti espiritual”* (Rusca, 43 años). En ese sentido, se toma una actitud de observación en busca de sentido en lo que ocurre en el entorno social, se empiezan a cuestionar creencias, actitudes y acciones que se dan por inercia, sin un motivo claro. Por ejemplo, el descubrimiento de la propia esencia espiritual, para Rusca, Niko, Renato y Gabriela, involucra el cuestionarse sobre su situación laboral. De ese modo, si tal situación no responde a las necesidades de bienestar, tranquilidad y satisfacción de la persona, será interpretada como un obstáculo en la vivencia de la espiritualidad y, por lo tanto, en la ampliación de la conciencia. En línea con ello, Niko y Rusca reconocen que, a partir del cuestionamiento sobre lo que hacían en determinado momento, se dieron cuenta de que vivían con descontento y por inercia, siguiendo una rutina que en el fondo no tenía un sentido profundo y no contribuía con su tranquilidad. Ese “darse cuenta”, entendido como ampliación o expansión de conciencia, fue un paso inicial para que luego pudieran empezar su búsqueda espiritual a través de acciones o prácticas que le dieron y dan más sentido a sus vidas, entre ellas, el yoga. Asimismo, especialmente para Rusca, Niko y Renato, el hecho de cuestionarse sobre lo establecido en la sociedad, les permitió entender que las “etiquetas” como los adjetivos calificativos, los títulos profesionales utilizados para nombrar, calificar o clasificar a las personas u objetos dentro de un sistema social, limitan el autoconocimiento y el desarrollo personal.

Este mensaje causó impacto en la investigadora, pues le permitió reflexionar acerca de las limitaciones que la sociedad establece para el ser humano. En ese sentido, el hombre se limita a identificarse o definirse solamente con palabras o calificativos que poseen un valor capital, social y económico en su entorno, y lo orientan únicamente a vivir por un sueldo, por una posición laboral, o lo obligan a normalizar el descontento, estrés y ansiedad en su vida. Como respuesta a dicha autolimitación, el darse cuenta, despertar, o ampliar la conciencia sobre ello, a partir del cuestionamiento del sentido de la existencia de las cosas dentro de su entorno social, es un paso inicial para permitirse, uno mismo, vivir la propia espiritualidad.

Como complemento a los límites que el propio ser humano se asigna dentro de una sociedad capitalista, Yaccarini y Furman (2017) agregan que el materialismo, como estilo de vida predominante en las sociedades actuales, se encuentra opuesto a la espiritualidad, pues se pierde el sentido profundo de trascendencia para sustituirlo por el consumismo y reduccionismo. Frente a ello, una vía alternativa para desprenderse de lo establecido por la sociedad y vivir la espiritualidad, en palabras de Niko y Renato, es “limpiar la mente”. Dicha idea sobre la limpieza de la mente se interpreta como la constante evaluación, cuestionamiento y desprendimiento de lo que se sigue, dice y hace sin sentido en la sociedad, con el principal objetivo de emanciparse del descontento, insatisfacción y malestar, y formar nuevas perspectivas sobre la vida, con apertura y disposición al aprendizaje:

***“Es limpiar la mente de todo lo mal aprendido [...] de todo lo que ha sido insertado culturalmente, paradigmas insertados por la sociedad, por la familia, en mí, [...] te das cuenta que alguien había insertado esa idea ahí [...] se trata de limpiar y sacar todo lo que nos han metido en la cabeza, todo, “solo sé que nada sé”, [...] nunca antes había resonado tanto esa frase, solo sé que nada sé, ¿porqué?, porque cada día descubro la vida [...] al saber que no sé nada, me dispongo al aprendizaje [...] hay que romper con todo lo que creemos, nuestras creencias, nuestra base de creencias, hay que romperlas.” (Renato, 34 años).***

Cabe mencionar que buscar el sentido de lo establecido socialmente, no supone aislarse totalmente del sistema social en el que uno se encuentra inserto. De ahí que Silvana, Rusca, Renato y Niko señalen que, si bien existen situaciones que están más allá del propio control o responsabilidad, la persona posee cierto poder de decidir (bien o mal) sobre las oportunidades que se le puedan presentar. En el caso de los profesores, dichas decisiones



serían tomadas considerando su bienestar, el de los demás y del entorno en general, de manera responsable.

*“hay que aprender a fluir en esta vida, no lucha, la vida no es una lucha [...], o sea, también soy consciente de cómo funciona esta realidad, de cómo está configurada esta realidad, solo que he aprendido a bailar en ella, nada más, ¿no?, eso es, he aprendido a manejarme en esta realidad” (Renato, 34 años).*

Con lo mencionado, a manera de síntesis, la vivencia de la espiritualidad significa para los profesores de yoga entrevistados la ampliación de conciencia, en el que se trascienden límites personales, interpersonales y sociales, para hallarle un sentido a la vida, tomando como objetivo el alcanzar y generar bienestar en uno, en los demás y en el entorno social con actitud abierta, responsable y dispuesta al aprendizaje.

### **Enfocarse en y disfrutar el presente**

La espiritualidad es interpretada como un elemento importante en la vida de los participantes, pues les permite estar totalmente enfocados en el momento presente, distanciándose saludablemente de situaciones y personas que corresponden a su pasado (aceptándolo, perdonándolo y reinterpretándolo a favor de uno). Ello coincide con Casullo (2005), quien señala que el perdón de eventos, personas u otros elementos permite transformar positivamente los pensamientos, sentimientos y acciones, para un mejor vivir. En ese sentido, para Gabriela, reinterpretar situaciones y personas que forman parte de sus experiencias pasadas le ha permitido conocer el perdón, la aceptación y el agradecimiento, y utilizarlos como instrumentos para desvincularse de elementos del pasado que no suman a su bienestar y, a su vez, sentir más paz consigo misma, para ella es cuestión de *“ver las cosas como lecciones y agradecer”*. Rusca, por su lado, señala que la reinterpretación del pasado permite asignarle un significado positivo frente al cual, coincidiendo con Gabriela, se siente agradecido por todo lo aprendido:

*“Ese momento en el que tú le das un sentido a tu pasado, tú puedes reconfigurar o reinterpretar lo que te pasó antes para darle un sentido que te favorezca, [...] entonces agradeces por todo lo que pasó, lo perdonas, esa es la palabra, o lo sueltas, “ya está, ya”, lo dejas ahí” (Rusca, 43 años).*

En ese sentido, la reinterpretación de los eventos pasados es una forma de liberarse del estancamiento y aferramiento, de “cerrar ciclos”, y de deshacerse de pendientes rumiantes,

con perdón, aceptación y agradecimiento, para abrirse la oportunidad de ser agentes de su propia transformación y desarrollo saludable que les haga sentir plenitud y armonía. Como complemento, desde lo autoetnográfico, después de que los profesores invitaran explícitamente a la investigadora a sentir y pensar en eventos pasados que aún le causan insatisfacción para luego motivarla a soltarlos y perdonarlos, y agradecer por el aprendizaje recibido, en beneficio de su bienestar, advirtió el poder de este perdón del que tanto se comenta en las entrevistas. A ello, Lemon y Nunnery (2016) le agregan una premisa que enfatiza la importancia del perdón en la vida de las personas, y especialmente en los profesores de yoga entrevistados: el perdón, en la espiritualidad, es un elemento esencial del bienestar. Asimismo, Emmons (2003) coincide en la importancia atribuida a la gratitud, pues señala que esta es un componente inherente a la vivencia de la espiritualidad, la cual permite apreciar la vida tal y como es.

Cabe mencionar que la reconfiguración y reinterpretación de pensamientos corresponde a un largo proceso, en el cual, como señalan los entrevistados, uno debe encontrarse con el descontento, la incoherencia y el caos, y enfrentarlos para reorganizar sus vivencias y priorizar el disfrute del momento presente en sus vidas. Ello, en palabras de Kabat-Zinn (2003), se denominaría *mindfulness* o conciencia plena, que es experimentar el momento presente con interés, curiosidad y aceptación. Esta experiencia de conciencia plena se interpreta en los comentarios realizados de algunos entrevistados:

***“Tú eres aquí solo en presente, tú estás aquí con los ojos abiertos, actuando, descubriendo el mundo ahorita” (Renato, 34 años).***

***“Te vas dando cuenta de que mientras más en el presente vivas, más vas a disfrutar las cosas, mejor las va a absorber tu cuerpo también, es como realmente maravilloso darte cuenta de eso” (Paz, 27 años).***

Este descubrimiento del momento presente se comprende como la vivencia de un constante “estado de presencia”, en el que la persona se concibe capaz de enfocarse, vivir y disfrutar las situaciones, abriéndose un camino hacia el gozo, el entendimiento y aprendizaje de las contradicciones e inconsistencias de la vida, tal y como lo señala Nogueira (2015). Asimismo, desde la reflexión de la investigadora con los entrevistados, el vivir el momento presente le otorga el poder al ser humano de decidir, sentir, experimentar y aprender en cada momento de su vida, lo empodera. Este empoderamiento, de acuerdo con los profesores de yoga y, coincidentemente, con Daryani (2016) y Oh (2000), permite que se viva con

satisfacción y tranquilidad, y se desarrolle la adaptabilidad y flexibilidad de la persona, tal como lo indica Rusca: *“es cuestión de aceptar que todo está cambiando, todo el tiempo, todo cambia, entonces aceptar y adaptarte”* (Rusca, 43 años).

Es importante señalar que la práctica del yoga ha contribuido a que los profesores interpreten la espiritualidad como el enfoque en y disfrute del presente. En tal sentido, la práctica del yoga es concebida como una herramienta que permite que el estado de presencia de los entrevistados se mantenga constante y fluido, disminuyendo, a su vez, el estrés y la ansiedad. Esto último se complementa con los resultados encontrados en los estudios de Muñoz-Najar (2018) y Arévalo (2017), quienes, si bien estudiaron los efectos del yoga en estudiantes universitarios, y no en profesores de yoga, hallaron que el yoga posee efectos positivos en la reducción de estrés percibido y en el aumento de realización personal. En ese marco, los profesores señalan la influencia de la práctica del yoga de la siguiente manera:

*“Cuando tú practicas yoga, tú practicas estar en el presente, que tu atención esté en el presente, le quitas fuerza a las historias que hace tu mente de “debió ser así, pucha hubiera hecho esto”, o recordar algo, le quitas fuerza a eso que te quedas así como pegado, y le das toda tu fuerza, toda tu atención a lo que pasa en ese momento”* (Niko, 32 años).

*“Me ha ayudado mucho [...] a reinterpretar las cosas [...] me ha ayudado a reinterpretar las diferentes situaciones y temas con diferentes personas. También el concepto de aceptación es, lo veo como aceptar a personas tal y como son, pero también aceptar situaciones, aceptar que, que lo que te pasa es lo mejor”* (Gabriela, 24 años).

En este sentido, si bien la práctica del yoga puede iniciarse en el *mat*, con atención en el presente, esta se traslada a la vivencia de los demás eventos de la vida configurando un estilo de vida enfocado en elevar el bienestar y la calidad de vida. Respecto a lo anterior, Rodríguez (2015), Gaiswinkler y Unterrainer (2016), y Garay y Koman (2018), mencionan que las personas que adoptan la práctica del yoga como un estilo de vida, como un espacio físico y filosófico, priorizan su vivencia del momento presente para el desarrollo consciente y pleno de la espiritualidad.

### **Confiar en el equilibrio de la vida**

Los profesores también interpretan la espiritualidad como el elemento que les ofrece la posibilidad de confiar en el equilibrio de la vida. Es decir, se confía en que las situaciones suceden por “algo” que, al ser parte de un balance o equilibrio universal y más grande que uno mismo, es naturalmente positivo y beneficioso para el crecimiento personal y espiritual. En ese sentido, la espiritualidad les permite entender a los profesores de yoga que “todo pasa por algo” positivo que se mantiene en equilibrio. Asimismo, Niko enfatiza en que cuando se vive la espiritualidad, es posible entender que existe una ley del *karma*, o justicia divina, la cual es parte de filosofías orientales a las que pertenece el yoga, que establece que las buenas acciones tendrán consecuencias positivas, y las malas, consecuencias negativas (Serrano, 2017). Esta ley, de acuerdo a Niko, le permite entender que todo lo que le sucede se da como resultado de alguna acción que realizó previamente, sea positiva o negativa, como parte de un equilibrio, brindándole tranquilidad en su vida al saber que él y su espíritu pertenecen a un plan más grande que el suyo. Al igual que él, los demás participantes también mencionan que existe, para ellos, un equilibrio guiado por la ley del *karma* en el cual confían. Esto se debe a que ellos han adoptado ciertas creencias y prácticas ligadas a filosofías orientales como el hinduismo y budismo que les ha permitido tener ese enfoque sobre la vida. En ese sentido, para los participantes, la espiritualidad, en unión con este principio de justicia divina y su confianza en un plan mayor equilibrado, significa comprender que “todo lo que tú hagas hoy, te será devuelto después, porque tú lo estás atrayendo a tu vida”, lo cual influye en su manera responsable, compasiva, y calmada de vivir su día a día.

En relación con lo anterior, Palacio (2015) indica que en la vivencia de la espiritualidad se reconocen actos de confianza y fe en lo desconocido, pues se considera que los eventos suceden en su debido equilibrio. En adición, según Pinto (2007), la espiritualidad puede entenderse como un proceso en el que se da una interacción entre la conciencia ampliada del ser humano y un poder superior, basada en lo que se denomina fe. De ese modo, estos autores coinciden con la mirada que los entrevistados expresan sobre la vivencia de su espiritualidad, en la que el optimismo y la fe se distinguen como dos elementos fundamentales en su vivir del día a día, enfocándose en lo positivo y favorable de los eventos que experimentan para su desarrollo y aprendizaje espiritual, tal como mencionan Paz y Rusca:

*“Todo se alinea en tal manera para que lo mejor te pueda pasar en ese momento, así sea como que tú pienses que es horrible, tenga que pasarte en ese momento porque algún aprendizaje vas a tener y a algún lado te va a llevar esa experiencia*

*que estás teniendo ahorita. O sea, yo creo más como en la energía del universo [...]. Yo lo veo como un todo pasa por algo, lo veo así, en equilibrio” (Paz, 24 años).*

*“Es un balance cósmico, ya sabes, como “sucede lo que sucede”, o sea, no tienes por qué hacer nada, las cosas se resuelven si confías en la naturaleza, si tienes fe en la naturaleza, si tienes fe en la vida” (Rusca, 43 años).*

En el mismo marco de la mirada optimista que los profesores entrevistados interpretan de su vivir espiritual, Gómez-Díaz (2016) complementa que el optimismo, al mostrarse como una creencia estable de que acontecerán sucesos positivos y como una habilidad de sacar lo mejor de las experiencias vividas, tendrá consecuencias positivas en la disminución de los niveles de ansiedad (Escudero, 2018), y en el aumento de la percepción de tener un sentido de vida. En adición, la apertura de conciencia y fe que caracteriza al optimismo contribuye con el desarrollo de apertura a la experiencia (Bisquerra & Hernández, 2017), y eleva los niveles de bienestar, disfrute, calma y armonía con uno mismo; contrariamente, quienes se inclinan al pesimismo, viven generándose desesperanza, insatisfacción con la vida, intranquilidad y falta de sentido de la vida (García-Alandete, Gallego-Perez & Perez-Delgado, 2009). Desde lo autoetnográfico, para comprender el sentido de la vivencia de Renato, la investigadora decidió aplicar una acción que el profesor realizaba en su día a día, la cual le hacía sentir calma y confianza en sí mismo y en los eventos de su vida:

*“Digo algo al universo, es “hoy todo está sostenido”, tan solo, el universo hace lo suyo, y todo está acá, todo sostenido, por eso pasa, tienes que tirarte a la piscina, pero así (erguido, extiende los brazos hacia los costados y levanta la cabeza), total” (Renato, 34 años).*

De ese modo, la investigadora, al manifestar la frase “hoy todo está sostenido” para sí misma cada día, pudo experimentar mayor tranquilidad, confianza en sí misma, más apertura a los eventos y disposición a sorprenderse y aprender de cada situación. Dicha experiencia le ayudó a ella a comprender con mayor amplitud y cercanía la vivencia espiritual de Renato, pues él, al mencionar tal frase diariamente, se sentía parte de un perfecto equilibrio que le permitía fluir con las situaciones presentes, le quitaba el peso de tener que controlarlo todo, sintiéndose expandido y no dividido, parte de un todo que se sostiene por la fe y confianza.

### **Seguir un propósito orientado a la ayuda**

Por último, pero no menos importante, la espiritualidad es interpretada por los profesores de yoga como un elemento que les ha permitido hallar y seguir un propósito de vida, también llamado *dharma* en la filosofía yóguica, orientado a la ayuda. Así, cada uno de los entrevistados interpreta su propósito como una oportunidad para ayudar a los demás a desarrollar su espiritualidad. Entre las diferentes opciones para cumplir con dicho propósito, los participantes coinciden en el uso de una herramienta vinculada al desarrollo espiritual: el yoga. Cabe señalar que estos profesores han adoptado el yoga como un estilo de vida, que involucra la práctica de posturas, respiración y su filosofía misma. En ese sentido, el enseñar yoga les permite vincularse con otros seres y contribuir con su despertar espiritual.

Yaccarini y Furman (2016) señalan que la espiritualidad se vincula con la búsqueda de un propósito de vida que genere conciencia, de acuerdo con ello, si bien cada participante interpreta su propósito de manera diferente, el objetivo es el mismo: ayudar al crecimiento espiritual de los otros, que traerá consigo un crecimiento espiritual propio. De acuerdo con lo expresado, algunos interpretan su propósito como ser un guía que aporte y contribuya a que cada persona que acude a sus clases sea más consciente de sí, se conozca, entienda y conecte consigo mismo para hallar un propósito en su vida. Otros interpretan este propósito como el ofrecimiento de ayuda a quienes poseen dificultades en el afrontamiento de hitos que forman parte del desarrollo humano, interpretados como momentos de transición (terminar el colegio, empezar un nuevo trabajo, salir de la universidad, entre otros).

*“[...] poder ser una especie de guía [...] siento que estoy aportando algo, aunque sea una clase de 60 minutos, estoy aportando algo en sus vidas, sienten que se están conectando con ellos mismos, a través de la guía que yo les doy” (Silvana, 24 años).*

*“Hacer que otras personas se conecten con su espiritualidad y que encuentren un propósito en su vida, eso, es mi propósito [...] Yo siento que mi propósito es ayudar a dar luz, o sea, darle entendimiento a personas que están en momento de transición” (Niko, 32 años).*

Además, otros buscan ayudar a que las personas se den cuenta y sean conscientes de lo que antes pasaba desapercibido, de lo suyo y de lo exterior, Renato les inculca la importancia de valorar la vida, y les ofrece la posibilidad de saber que pueden decidir porque son agentes de su propio cambio y desarrollo espiritual.

*“Hoy en día, con lo que hago, siento que ayudo a la gente, o le abro la puerta, a muchas personas a encontrarse, a veces solo abrirles la puerta, [...] yo ya te ayudé abriendo la puerta, a encontrar algo, o a ver algo que antes no veías, ya lo viste”*  
(Renato, 34 años).

En adición, una de las profesoras entrevistadas comenta que, además de compartir sus conocimientos y contribuir con el despertar de conciencia espiritual, busca, en cada clase y en cada interacción que realiza con otras personas, generar mayor sensación de bienestar en las personas. Así, Paz señala: *“yo creo que a través de la práctica yo puedo compartir con las demás personas un poco de lo que he aprendido, creo que busco [...] ese propósito de darles quizás un poco más de bienestar, como más conciencia, de despertarlos un poco más de sí, ¿no?, de darles más felicidad de alguna manera”* (Paz, 24 años).

En cuanto a Rusca, él interpreta su enseñanza del yoga como una forma de hacer que los otros se conecten con el momento presente. En ese sentido, este profesor señala *“te estoy trayendo al presente para que dejes de darle tantas vueltas a tus problemas y a tus deseos, porque eso te perturba, te quita energía, te genera más problemas, te traigo al presente, te ayudo a conectarte con el presente”* (Rusca, 43 años). Con ello, él les permite darse cuenta de sí mismos en el presente, como paso inicial para desarrollar su espiritualidad.

Asimismo, desde la autoetnografía, la investigadora, luego de explorar y conocer el propósito de vida de cada profesor, se cuestionó acerca del suyo. Dicho cuestionamiento le permitió reflexionar sobre cuán alineadas se encuentran sus acciones y sus deseos con un verdadero propósito de ayuda que no solo beneficie a uno mismo, sino que también permita a otros beneficiarse y crecer espiritualmente. Sumergida en aquella reflexión logró reforzar su deseo de generar conciencia y contribuir al despertar espiritual de las personas, específicamente, de quien sea lector de la presente investigación, la cual ofrece interpretaciones que permiten comprender la espiritualidad desde cierto punto de vista, que es el de los profesores de yoga.

Posterior a la exploración de los propósitos de cada participante, es posible señalar que se identifica una intención estable y generalizada de lograr algo que es a la vez tan significativo para los profesores de yoga y para los otros, más allá de ellos mismos (Simkin, Matrángolo & Azzollini, 2018). Ello se vincula con el reconocimiento del otro como parte de uno mismo que permite entender que tanto uno como los demás necesitan a alguien que les pueda brindar entendimiento y claridad a sus vidas (Yaccarini, 2017).

Del mismo modo, es importante mencionar que el propósito de cada profesor entrevistado le genera una sensación de bienestar, pues reconocen que están contribuyendo al despertar espiritual, sea mínimo o máximo, de sus aprendices. En ese sentido, como mencionan Calderón, Laca y Pando (2017), si el propósito se vincula con ayudar a los demás, ello responde a una motivación intrínseca que genera armonía, coherencia y bienestar; por el contrario, cuando el propósito se vincula a motivaciones externas como el dinero, posición social, entre otros, existe mayor probabilidad de que se sienta insatisfacción con la vida, el trabajo, estrés, burnout y falta de sentido. Ello, coincide con lo manifestado por los profesores, quienes interpretan el seguir su propósito como una fuente de bienestar, coherencia y satisfacción para ellos mismos, y para sus alumnos.





## Conclusiones

La presente investigación tuvo el objetivo de analizar, fenomenológicamente, el significado que los profesores de yoga le atribuyen a la espiritualidad. Este análisis fue realizado a partir de una doble hermenéutica en la que participaron seis profesores de yoga. A partir de los resultados se concluye que la espiritualidad es significada como un elemento valioso y esencial en la vida de los participantes debido a cuatro aspectos específicos. Así, considerando estos aspectos, y respondiendo a la pregunta de investigación, la espiritualidad significa (a) *Ampliar la conciencia sobre uno mismo, los otros y el entorno social*, (b) *Enfocarse en y disfrutar el presente*, (c) *Confiar en el equilibrio de la vida*, y (d) *Seguir un propósito orientado a la ayuda*. Estos cuatro aspectos recogen experiencias relacionadas a la vivencia de la espiritualidad en el vivir cotidiano de los profesores de yoga y llevan a las conclusiones descritas a continuación.

En la sociedad peruana, actualmente, es posible identificar cierto interés por comprender la espiritualidad, más allá de que pueda tener o no una relación directa con la religión. Este interés, se ha visto incrementado en diferentes grupos de personas, entre las cuales destacan los profesores de yoga, debido a que realizan una práctica profundamente vinculada con el desarrollo y trabajo espiritual. Asimismo, las percepciones y significados vivenciales de los profesores de yoga se encuentran influidos por diversos conocimientos filosóficos, enseñanzas, creencias y prácticas, mayormente provenientes de Oriente, desvinculados de instituciones o religiones específicas, los cuales han permitido que ellos mismos sean más conscientes de su propia vivencia y desarrollo de su espiritualidad. En ese sentido, la espiritualidad se muestra y concibe como un fenómeno personal, profundo e inherente a cada ser, que no depende de estructuras sociales y religiosas específicas para desarrollarse, sino que se cultiva mediante conocimientos y experiencias diversas.

De acuerdo con lo señalado, los profesores entrevistados consideran la práctica del yoga, como un estilo de vida y como un instrumento útil que les permite desarrollar su espiritualidad. Este desarrollo de la espiritualidad se manifiesta en la capacidad de los profesores de utilizar el perdón, la aceptación y la gratitud como elementos esenciales que generan la oportunidad de enfocarse enteramente en el presente para gozarlo y disfrutarlo. Asimismo, la espiritualidad se manifiesta como la búsqueda y descubrimiento de un propósito de vida que no solamente se oriente a promover su propio despertar espiritual, bienestar y armonía, sino que tenga sentido al realizarse, un sentido que trascienda al uno mismo para llegar a los demás. En ese marco, la espiritualidad, para los profesores, responde

a un deseo profundo de conocerse a sí mismos, trascender su propia existencia y vincularse con elementos externos y poco explicables del universo, y hallar un sentido a sus vidas, un propósito que les permita mantenerse constantes y en mayor conexión con su bienestar y su espiritualidad. De este modo, la espiritualidad se vive y desarrolla diariamente como parte de un proceso vinculado al despertar espiritual, este despertar significa ampliar o expandir la conciencia siempre en momento presente, hacia niveles que trascienden al mismo ser humano, para conectarlo con los demás seres, su entorno, con el equilibrio universal y con su propósito de vida.

Esta trascendencia, como parte de la espiritualidad, se manifiesta, inicialmente, en el trabajo con uno mismo, es decir, se muestra en el constante trabajo de autoconocimiento y autodescubrimiento con el cual estos profesores se hallan como seres esencialmente espirituales, auténticos e ilimitados, capaces de generarse a sí mismos bienestar, paz y armonía. Si bien este trabajo puede resultar angustiante y caótico, es el paso inicial para reordenar todo lo que ellos tenían pensado que era su vida o lo que eran ellos. Ese reconocimiento de uno como ser espiritual, luego, se proyecta al exterior, pues se reconoce a los otros como seres igual de espirituales, auténticos e ilimitados como uno mismo, como producto de ello, se empieza a generar espacios en los que la empatía, la compasión, la aceptación y la gratitud toman lugar.

Sin embargo, tal proceso de reconocimiento de uno y de los demás no podría darse si es que no se reconoce el sistema social en el que uno vive, de ese modo, los profesores señalan que es necesario el cuestionamiento de ciertas normas sociales, tradiciones o prácticas culturales que suelen seguirse sin sentido alguno. Con dicho cuestionamiento, de acuerdo a los profesores entrevistados, se llega a tener una perspectiva más amplia, flexible y abierta de las situaciones, de la sociedad y de quienes viven en dicha sociedad. Así, los participantes, luego de un proceso en el que tuvieron que enfrentarse con la insatisfacción, el descontento y la incongruencia, pudieron comprender por qué muchos a su alrededor viven con insatisfacción, malestar, estrés y ansiedad.

Esa comprensión les permitió abrirse a una nueva forma de mirar la vida, es decir, decidieron priorizar su propio bienestar en las diversas situaciones que afrontaban y que identificaron como las principales fuentes de insatisfacción en la vida de las personas en el contexto limeño: los trabajos estresantes, rutinarios y psicológicamente desgastantes, la constante dificultad en elegir una carrera por vocación o porque paga más, la situación política caótica e incierta, y la incertidumbre de la situación económica. De ese modo, se permitieron replantear algunas decisiones ligadas, especialmente, a su trabajo y a su carrera.

Así, es posible concluir que la espiritualidad, para los profesores de yoga, posee un significado esencial en sus vidas pues se interpreta como una forma de empoderarse y asumir decisiones que conciernen su propio bienestar, gozo, paz y armonía, confiando, desde una mirada optimista y abierta, en que todo lo que sucede, sucede por algo que, eventualmente, es positivo.

En síntesis, entre las experiencias comentadas, se han podido hallar características en común que permiten comprender e interpretar a la espiritualidad como un fenómeno que corresponde a la naturaleza de todos los seres humanos y que, si bien es experimentada de forma particular, se relaciona con aspectos fundamentales y puntuales ligados al desarrollo personal y espiritual. Asimismo, cabe mencionar que la experiencia misma puede no estar catalogada o categorizada mentalmente como “espiritualidad”, adquiriendo otros nombres como “fe”, “confianza”, “crecimiento personal”, entre otros. De acuerdo con ello, mediante este estudio se busca mostrar que la espiritualidad es una experiencia holística, profunda, cercana y totalmente capaz de ser experimentada por cualquier ser humano.

A partir de ello, con la presente investigación se contribuye en dos aspectos fundamentales. El primero de ellos es el aspecto metodológico, pues usualmente se han utilizado metodologías en las que los eventos son reducidos a variables cuantificables; no obstante, este estudio se orienta hacia lo cualitativo, donde los fenómenos son estudiados desde la experiencia de la persona como procesos holísticos, complejos y particulares. Dentro de esta metodología, se utilizó el análisis fenomenológico interpretativo (AFI, por sus iniciales) como enfoque y técnicas de entrevista y autoetnografía, todos ellos, para comprender e interpretar el significado de la espiritualidad en profesores de yoga de Lima Metropolitana. En ese sentido, se aporta al incremento de investigaciones cualitativas utilizando el AFI como enfoque principal para el estudio de un constructo que adquiere un significado y valor único experiencial.

El segundo de los aspectos e igual de importante es el teórico, debido a que con el presente estudio se busca normalizar el empleo de la palabra espiritualidad entendida como la experiencia que involucra los aspectos fundamentales que se detallan en las conclusiones. El motivo de ello es porque el corpus teórico de la espiritualidad, entendida como un elemento desvinculado de estructuras religiosas y como una característica esencial del ser humano, es bastante limitada dentro del contexto peruano. Asimismo, con ello se abre un importante espacio de exploración para el estudio de la espiritualidad desde métodos cualitativos que permitan comprender esencialmente su significado profundo en este contexto.

Como limitaciones de la presente investigación se identifica la poca disponibilidad de tiempo de los entrevistados para poder realizar una segunda entrevista con el objetivo de profundizar más en la información brindada, frente a lo cual se sugiere que se pueda realizar coordinaciones con suma anticipación para llevar a cabo segundas rondas de entrevistas que profundicen el conocimiento adquirido. Además, sería sugerible enfocar y ampliar el estudio hacia personas que realicen otro tipo de prácticas espirituales, lo cual permitiría conocer características comunes o contrastantes sobre otras prácticas también vinculadas con la espiritualidad y su desarrollo, permitiendo ampliar el conocimiento académico relacionado a la espiritualidad.



### Referencias

- Acosta, L. & Ortigón, A. (2017). Bienestar psicológico y calidad de vida a través del yoga (Tesis de pregrado). Universidad Santo Tomás, Bogotá.
- Alvarado-Valle, E., Rodríguez-Jiménez, S., Cárdenas-Jiménez, M., & Pacheco-Arce, A. L. (2018). El cuidado espiritual un camino para trascender en la razón de ser de la enfermería. *Revista de enfermería del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 26(1), 56-61.
- Arévalo, Y. (2017). Técnica del yoga en la disminución del estrés en los docentes del Colegio Claretiano (Lima) (Tesis de maestría). Escuela de Posgrado, Universidad Cesar Vallejo, Lima, Perú.
- Bahamondes, L., Diestre, F., Marín, N., & Riquelme, W. (2017). Espiritualidad y territorio: la emergencia de nuevos mercados religiosos en Pisco Elqui (IV Región, Chile). *Revista de Estudios Sociales*, (61), 69-84.
- Bhavanani, A. B. (2017). Integrating yoga in health professional education: The SBV experience. *Journal of Education Technology in Health Sciences*, 4(2), 42-46.
- Bisquerra, R., & Hernández, S. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el programa aulas felices. *Papeles del Psicólogo*, 38(1), 58-65.
- Birdee, G., Ayala, S. & Wallston, K. (2017). Cross-sectional analysis of health-related quality of life and elements of yoga practice. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 17(83), 1-6.
- Braun-Gutiérrez, R. (2017). La experiencia de conexión existencial como concepto naturalista de espiritualidad. *Persona*, (20), 83-94. doi: <http://dx.doi.org/10.26439/persona2017.n20.1741>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. doi: 10.1191/1478088706qp063oa
- Bruce, S. (2000). The new age secularism. En S. Sutcliffe & M. Bowman (Eds.), *Beyond new age: Exploring alternative spirituality* (pp. 220-237). Edimburgo: Edinburgh University Press.
- Büssing, A., Hedtstück, A., Khalsa, S. B. S., Ostermann, T., & Heusser, P. (2012). Development of specific aspects of spirituality during a 6-month intensive yoga practice. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2012. 1-7. doi:10.1155/2012/981523

- Calderón, J. L., Laca, F., & Pando, M. (2017). La autoeficacia como mediador entre el estrés laboral y el bienestar. *Bienestar y Salud*, 27(1), 71-78.
- Campo, A., & Rivas, D. (2017). *Significados de la espiritualidad en pacientes con enfermedad oncológica* (Tesis de titulación). Pontificia Universidad Javeriana, Cali, Colombia.
- Caplan, M. (2010). *Con los ojos bien abiertos: La práctica del discernimiento en la senda espiritual*. Madrid: Editorial Kairós.
- Carozzi, M. J. (1999). La autonomía como religión: la Nueva Era. *Alteridades*, (18), 19-38.
- Carrasco, T. (2014). *Experiencias de bienestar psicológico en la práctica de yoga* (Tesis de titulación). Universidad del Bío-Bío, Chillán, Chile.
- Casullo, M. M. (2006). El capital psíquico: Aportes de la psicología positiva. *Psicodebate. Psicología, cultura y sociedad*, (6), 59-72.
- Chipana, M. (2016). *Afrontamiento y espiritualidad en adultos varones pertenecientes a Alcohólicos Anónimos (AA)* (Tesis de pregrado). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.
- Clark, K., Lin, Y., & Maher, V. (2015). Shall I help a stranger?: Spiritual intelligence and its relation to altruism, ethnocentrism, intercultural willingness to communicate, and the intention to act. *Journal of Intercultural Communication Research*, 44(4) 329-344, doi: 10.1080/17475759.2015.1084590
- Cornejo, M. (2012). Religión y espiritualidad ¿dos modelos enfrentados? Trayectorias post católicas entre budistas Soka Gakkai. *Revista Internacional de Sociología*, 70(2), 327-346.
- Daryani, M. V. (2016). *El yoga y la meditación como terapia para el control del estrés en adolescentes* (Tesis de bachillerato). Universidad de La Laguna, La Laguna, España.
- Dávila, M. D. (2015). *Sentido de coherencia y experiencia espiritual en estudiantes universitarios de Lima* (Tesis de licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.
- De Souza, M. (2016). Contemporary spirituality: an introduction to understandings in research and practice. En M. De Souza, J. Bone, & J. Watson (Eds.), *Spirituality across disciplines: Research and practice* (pp. 1-7). Hampshire: Springer. doi: 10.1007/978-3-319-31380-1\_1
- DeConick, A. (2016). *The gnostic New Age: How a countercultural spirituality revolutionized religion from antiquity to today*. Nueva York: Columbia University Press.
- Emmons, R. A. (2005). Striving for the sacred: Personal goals, life meaning, and religion. *Journal of Social Issues*, 61, 731-745.

- Emmons, R. A. & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389.
- Escudero, J. C. (2018). *Espiritualidad y religiosidad en relación al bienestar psicológico en estudiantes de psicología de dos universidades de Lima Metropolitana* (Tesis de maestría). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.
- Fajardo, J. A. (2009). Yoga, cuerpo e imagen: espiritualidad y bienestar, de la terapia a la publicidad. *Universitas Humanística*, (68), 33-47.
- Ferrari, L. (2012). *El construccionismo social y su apuesta: la psicología social histórica*. Buenos Aires: Editorial EUDEBA.
- Fuster, Doris E. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. *Propósitos y Representaciones*, 7(1), 201-229. doi: 10.20511/pyr2019.v7n1.267
- Gaiswinkler, L., & Unterrainer, H. F. (2016). The relationship between yoga involvement, mindfulness and psychological well-being. *Complementary therapies in medicine*, 26, 123-127.
- Gall, T. L., Malette, J., & Guirguis-Younger, M. (2011). Spirituality and religiousness: A diversity of definitions. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 13(3), 158-181.
- Garay, C. J., & Korman, G. P. (2018). Terapias cognitivo-conductuales y prácticas orientales: ciencia y espiritualidad en la psicoterapia contemporánea. *Intersecciones Psi*, 7.
- García-Alandete, J., GalleGo-Pérez, J. F., & Pérez-Delgado, E. (2009). Sentido de la vida y desesperanza: un estudio empírico. *Universitas Psychologica*, 8(2), 447-454.
- Graef, C. (2006). La New Age: Propuesta de una espiritualidad global. *Revista quaderns-e*, 7.
- Gómez-Díaz, M. (2016). Psicología positiva y bienestar psicológico. En M. García-Gómez, P. Sánchez-Cobarro, M. S., Delgado-Gómez, R., Gómez-Sánchez, y M. Gómez-Díaz (Eds.), *Bienestar emocional* (pp. 11-28). Madrid: Dykinson
- Hanegraaff, W. J. (1996). *New Age religión and western culture: esotericism in the mirror of secular thought*. Nueva York: E.J. Brill Leiden.
- Hasselle-Newcombe, S. (2005). Spirituality and 'mystical religion' in contemporary society: A case study of British practitioners of the Iyengar method of yoga. *Journal of contemporary religion*, 20(3), 305-322.
- Heelas, P., Woodhead, L., Seel, B., Tusting, K., & Szerszynski, B. (2005). *The Spiritual Revolution. Why Religion is Giving Way to Spirituality*. Oxford: Blackwell.
- Heelas, P. (1996). *The new age movement: The celebration of the self and the sacralization of modernity*. Oxford: Blackwell.

- Heelas, P. (2011). *Spirituality in the modern world: Within religious tradition and beyond*. Nueva York: Routledge.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ta ed). México: McGraw Hill Education.
- Hoots, V. M. (2017). *Conceptualization and measurement of spirituality: towards the development of a non theistic spirituality measure for use in health-related fields* (Tesis de maestría). East Tennessee State University, Tennessee, Estados Unidos.
- Hunt, C. (2010). *Yoga practice in 21st century Britain: The lived experience of yoga practitioners* (Tesis de doctorado). De Montfort University, Leicester, Inglaterra.
- Ivtzan, I. (2015). *Awareness is freedom: The adventure of psychology and spirituality*. Londres: John Hunt.
- Ivtzan, I., & Jegatheeswaran, S. (2015). The yoga boom in western society: practitioners' spiritual vs. physical intentions and their impact on psychological wellbeing. *Journal of Yoga and Physical Therapy*, 5(204), 2.
- Ivtzan, I., Chan, C. P., Gardner, H. E., & Prashar, K. (2013). Linking religion and spirituality with psychological well-being: Examining self-actualisation, meaning in life, and personal growth initiative. *Journal of religion and health*, 52(3), 915-929.
- Ivtzan, I., Lomas, T., Hefferon, K., & Worth, P. (2015). *Second wave positive psychology: Embracing the dark side of life*. Nueva York: Routledge.
- Ivtzan, I., & Papanтониου, A., (2013). Yoga meets Positive Psychology: Examining the integration of hedonic (gratitude) and eudaimonic (meaning) wellbeing in relation to the extent of yoga practice. *Journal of Bodywork & Movement Therapies*, 18(2), 183-189. doi: 10.1016/j.jbmt.2013.11.005.
- Iyengar, B. (2014). *The path to holistic health*. Gran Bretaña: Dorling Kindersley.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 144-156.
- Keating, N. (2017). How children describe the fruits of meditation. *Religions*, 8(261), 1-11.
- Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and Health: The research and clinical implications. *International Scholarly Research Network*, 2-33. doi:10.5402/2012/278730
- Kumar, P. (2016). Effect of yoga on mental health of adolescents. *International Journal of Science and Consciousness*, 2(1), 6-12.
- Lemon, J. C., & Nunnery, R. (2016). Integrating spirituality, embodying religiosity, and promoting ego transformation: a transpersonal psychology approach to mindfulness,



- acceptance, and values formation. *Ideas and research you can use: VISTAS Online ACA Counseling Center Article*, 82, 1-15.
- Lizama, A. (2015). *Las paradojas del yoga. El caso de Chile* (Tesis de doctorado). Universidad Autónoma de Barcelona, España.
- Martín-Crespo, C. & Salamanca, A. B. (2007). El muestreo en la investigación cualitativa. *Nure Investigación*, 26, 1-4.
- Maslow, A. H. (1971). *The farther reaches of human nature*. Nueva York: Penguin.
- McInnes, M., & Van Ness, N. (2014). What does spirituality mean to you? Mapping the spiritual discourses of psychotherapy graduate students. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 16(4), 286-310.
- Meyrick, J. (2006). What is good qualitative research? A first step towards a comprehensive approach to judging rigour/quality. *Journal of Health Psychology*, 11(5), 799-808.
- Moreno, Z., García, M., & Hernández, J. (2015). Un estudio de caso en el análisis de la espiritualidad en el trabajo. *Revista OIKOS*, 19(39), 29-48.
- Muñoz, J. G. (2014). El valor de la auto etnografía como fuente para la investigación social: del método a la narrativa. *Azarbe, revista internacional de trabajo social y bienestar*, (3), 237-242.
- Muñoz-Nájar, M. G. (2018). *Efectos de un programa de hatha yoga en el estrés percibido de estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana* (Tesis de licenciatura). Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima, Perú.
- Nóblega, M., Vera, Á., & Gutiérrez, G. (s.f.). Criterios Homologados de Investigación en Psicología (CHIP) Investigaciones Cualitativas.
- Nogueira, J. (2015). Espiritualidad y su relación con el bienestar subjetivo y psicológico. *{PSOCIAL}*, 1(2), 33-50.
- Oh, B.J. & Kang, K. A. (2000). Spirituality concept analysis. *Journal of the korean academy of nursing*, 30 (5), 1145-1155.
- Palacio, C. J. (2015). La espiritualidad como medio de desarrollo humano. *Cuestiones Teológicas*, 42(98), 459-481.
- Paloutzian, R. F., & Park, C. L. (2014). *Religiousness and Spirituality: The Psychology of Multilevel Meaning-Making Behavior*. *Religion, Brain & Behavior*, 5(2), 166-178. doi:10.1080/2153599x.2014.891254
- Park, C. L., Riley, K. E., Bedesin, E., & Stewart, V. M. (2016). Why practice yoga? Practitioners' motivations for adopting and maintaining yoga practice. *Journal of health psychology*, 21(6), 887-896.

- Pargament, K. I., & Mahoney, A. (2009). Spirituality: The search for the sacred. En S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 611–619). Nueva York: Oxford University Press.
- Piedmont, R. L. (2001). Spiritual transcendence and the scientific study of spirituality. *Journal of rehabilitation*, 67(1), 4-14.
- Pietkiewicz, I., & Smith, J. A. (2012). A practical guide to using Interpretative Phenomenological Analysis in qualitative research psychology. *Czasopismo Psychologiczne (Psychological Journal)*, 18(2), 361-369.
- Pinto, N. (2007). Bienestar espiritual de los cuidadores familiares de niños que viven enfermedad crónica. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*, 9 (1), 20- 35.
- Pistrang, N., & Barker, C. (2012). Varieties of qualitative research: A pragmatic approach to selecting methods. En H. Cooper (Ed.), *APA handbook of research methods in psychology. Volume 2: Research designs: Quantitative, qualitative, neuropsychological, and biological* (pp. 5-18). Washington D. C.: American Psychological Association.
- Prohl, I. (2014). California 'Zen': Buddhist Spirituality made in America. *Amerikastudien (American Studies)*, 59(2), 193-206.
- Rao, N., & Menon, S. (2016). A heuristic model linking yoga philosophy and self-reflection to examine underlying mechanisms of add-on yoga treatment in schizophrenia. *International Review of Psychiatry*, 28(3), 265-272.
- Reed, P. G. (2003). The theory of self-transcendence. En M. J. Smith & P. Liehr (Eds.), *Middle range theories in nursing* (pp. 145–165). Nueva York: Springer.
- Reis, L., & Menezes, T. (2017). Religiosity and spirituality as resilience strategies among long-living older adults in their daily lives. *Revista brasileira de enfermagem*, 70(4), 761-766.
- Rockenbach, A., Mayhew, M., Davidson, J., Ofstein, J., & Clark, R. (2015). Complicating universal definitions: How students of diverse worldviews make meaning of spirituality. *Journal of Student Affairs Research and Practice*, 52(1), 1-10. doi: 10.1080/19496591.2015.996058
- Rodríguez, L. (2015). A qualitative study on yoga practice in quality of labor life. En G. Tonon (Ed.) *Qualitative Studies in Quality of Life* (pp. 217-238). Buenos Aires: Springer.
- Roychowdhury, D. (2019). Spiritual Well-Being in Sport and Exercise Psychology. *SAGE Open*, 9(1), 2158244019837460.

- Sáenz, J. (2014). *Artes de vida, gobierno y contraconductas en las prácticas de sí*. Bogotá: CES.
- Safara, M., & Ghasemi, P. (2017). The effectiveness of yoga on spiritual intelligence in air traffic controllers of tehran flight control center. *Journal of Education and Learning*, 6(4), 276-284.
- Saizar, M. (2003). La práctica del yoga. Relatos de usuarios en Buenos Aires. *Mitológicas*, 18(1), 29-57.
- Santillana, P. (2018). En la búsqueda del bienestar subjetivo. Las tecnologías del yo en la práctica de yoga en el centro Mukti Yoga, en Mérida, Yucatán. *Península*, 13(1), 131-155.
- Sarrazin, J. P. (2012). New Age en Colombia y la búsqueda de la espiritualidad indígena. *Revista Colombiana de Antropología*, 48(2), 139-162.
- Sarrazin, J. P. (2017). Budismo universal, budismo individual. Análisis del interés por la espiritualidad oriental en Occidente. *Escritos*, 25(54), 59-81.
- Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. En C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3-12). Nueva York: Oxford University Press.
- Semán, P. F., & Viotti, N. (2015). El paraíso está dentro de nosotros: La espiritualidad de la Nueva Era, ayer y hoy. *Nueva Sociedad*, 260, 81-95.
- Siddiqui, S. (2016). Yoga and spirituality. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 7(12), 1170-1172.
- Simkin, H., Matrángolo, G., & Azzollini, S. (2018). Ideología del rol de género, espiritualidad y religiosidad en contextos militares. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, 3(2), 75-92.
- Smith, J. A. (2019) Participants and researchers searching for meaning: Conceptual developments for interpretative phenomenological analysis. *Qualitative Research in Psychology*, 16(2), 166-181. doi: 10.1080/14780887.2018.1540648
- Smith, J. A., & Rhodes, J. E. (2015). Being depleted and being shaken: An interpretative phenomenological analysis of the experiential features of a first episode of depression. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 88(2), 197-209. doi: 10.1111/papt.12034
- Snell, T. L., & Simmonds, J. G. (2015). Mystical experiences in nature: comparing outcomes for psychological well-Being and environmental behaviour. *Archive for the Psychology of Religion*, 37(2), 169-184.

- Steensland, B., Wang, X., & Schmidt, L. C. (2018). Spirituality: What does it mean and to whom?. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 57, 450-472. doi:10.1111/jssr.12534
- Sutcliffe, S. J., & Bowman, M. (2000). *Beyond new age: Exploring alternative spirituality* (pp. 220-237). Edimburgo: Edinburgh University Press.
- Sutcliffe, S. J., & Gilhus, I. S. (2014). Introduction: "all mixed up": thinking about religion in relation to New Age spiritualities. En S. Sutcliffe & I. Gilhus (Eds.), *New age spirituality: rethinking religion* (pp. 1-16). Nueva York: Routledge.
- Vaughan, F. (1991). Spiritual issues in psychotherapy. *Journal of Transpersonal psychology*, 23(2), 105-119.
- Vaughan, F. (2002). What is spiritual intelligence? *Journal of Humanistic Psychology*, 42(2), 16-33.
- Willig, C. (2013). *Introducing qualitative research in psychology*. Nueva York: McGraw Hill Education.
- Yaccarini, C., & Furman, H. (2017). Materialismo, Espiritualidad y Propósito de Vida. *{PSOCIAL}*, 3(2), 31-38.
- Zinnbauer, B. J., Pargament, K. I., & Scott, A. B. (1999). The emerging meanings of religiousness and spirituality: Problems and prospects. *Journal of personality*, 67(6), 889-919.
- Zinnbauer, B. J., & Pargament, K. I. (2005). Religiousness and Spirituality. En R. F. Paloutzian y C. L. Park (Eds.), *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality*. Nueva York: The Guilford Press.
- Zwingmann, C., & Gottschling, S. (2015). Religiosity, spirituality, and god concepts: interreligious and international comparisons within a german sample. *Archiv für Religionspsychologie / Archive for the Psychology of Religion*, 37(1), 98-116.

## Apéndices

### Apéndice A

#### Consentimiento informado

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a la/el participante de la presente investigación, una explicación de la naturaleza de la misma y de su rol en ella como participante.

La presente investigación es conducida por Claudia Gutiérrez, estudiante de la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP), tesista de la Facultad de Psicología. El objetivo de la misma es analizar el significado de la espiritualidad en profesores de yoga que enseñan en Lima Metropolitana.

Si usted accede a participar en esta entrevista, se le pedirá responder una serie de preguntas de una entrevista elaborada por la investigadora. Esto tomará aproximadamente 1 hora de su tiempo. Lo que se converse durante la entrevista podría ser grabado en un audio, si es que usted lo autoriza, de modo que la investigadora pueda transcribir las ideas que usted haya expresado para el posterior análisis. Una vez finalizada la investigación, el audio se destruirá.

La participación en esta investigación es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial, es decir, no se difundirá la identidad del participante; no se usará para ningún otro propósito fuera del objetivo de la investigación. Asimismo, posterior al análisis de la información, se brindará una devolución sobre la misma con previa coordinación con el o la participante.

Si tiene alguna duda sobre este trabajo, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse de la entrevista en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parece incómoda, tiene usted el derecho de hacérselo saber a la investigadora o de no responderlas.

Para información adicional, puede usted dirigirse a Claudia Gutiérrez, responsable de la investigación, al correo electrónico: [gutierrez.claudia@pucp.pe](mailto:gutierrez.claudia@pucp.pe), o a Angelit Guzmán, asesora de tesis: [aguzmanc@pucp.edu.pe](mailto:aguzmanc@pucp.edu.pe)

Desde ya le agradezco su participación.



Acepto participar voluntariamente en esta entrevista conducida por Claudia Gutierrez. He sido informada/o del objetivo de la entrevista que es conocer el significado de la espiritualidad en profesores de yoga.

Me han indicado también que tendré que responder preguntas durante la entrevista, lo cual tomará aproximadamente 1 hora de mi tiempo. También se me consultó si la entrevista podría ser grabada en audio, lo cual *acepto*: \_\_\_\_/*no acepto*: \_\_\_\_

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta entrevista es estrictamente confidencial, no será usada para ningún otro propósito fuera del objetivo de la investigación sin mi consentimiento. Posterior al análisis de la misma, se me brindará una devolución previa coordinación. He sido informado/a de que puedo hacer preguntas sobre el presente estudio en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. Además, he sido informado de que, si he aceptado ser grabado/a, este audio se destruirá una vez finalice la investigación.

De tener preguntas sobre mi participación en la entrevista, puedo contactar a Claudia Gutiérrez a su correo electrónico: [gutierrez.claudia@pucp.pe](mailto:gutierrez.claudia@pucp.pe), o a Angelit Guzmán, asesora de tesis: [aguzmanc@pucp.edu.pe](mailto:aguzmanc@pucp.edu.pe)

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada.

-----  
Nombre de la Investigadora

Firma de la Investigadora

Fecha

-----  
Seudónimo del participante

Firma del Participante

Fecha

## Apéndice B

### Protocolo de Contención

La presente investigación tiene como objetivo analizar el significado de la espiritualidad en practicantes de yoga que acuden a centros de yoga de Lima Metropolitana; para lo cual se trabajará directamente con practicantes de yoga de forma voluntaria a través de una entrevista semiestructurada, la cual, al considerar significados individuales y profundos, podría movilizar a los/las participantes. Por este motivo, y con finalidades éticas, es que se ha planteado el siguiente protocolo de contención, el cual será aplicado de ser necesario durante la realización de la entrevista y busca servir como soporte en caso ocurra algún inconveniente al momento de responder alguna pregunta.

Como elementos básicos se tendrá en cuenta llevar una botella de agua y papel klínex en el caso sea necesario el/la participante; asimismo, la entrevistadora tendrá preparado una técnica de respiración para que el/la participante pueda relajarse frente a emociones fuertes, de ser necesario. A continuación, se han presentado una posibilidad que se ha tenido en cuenta para la realización del presente protocolo:

#### 1- Ante expresiones de posible llanto por parte de la/el participante

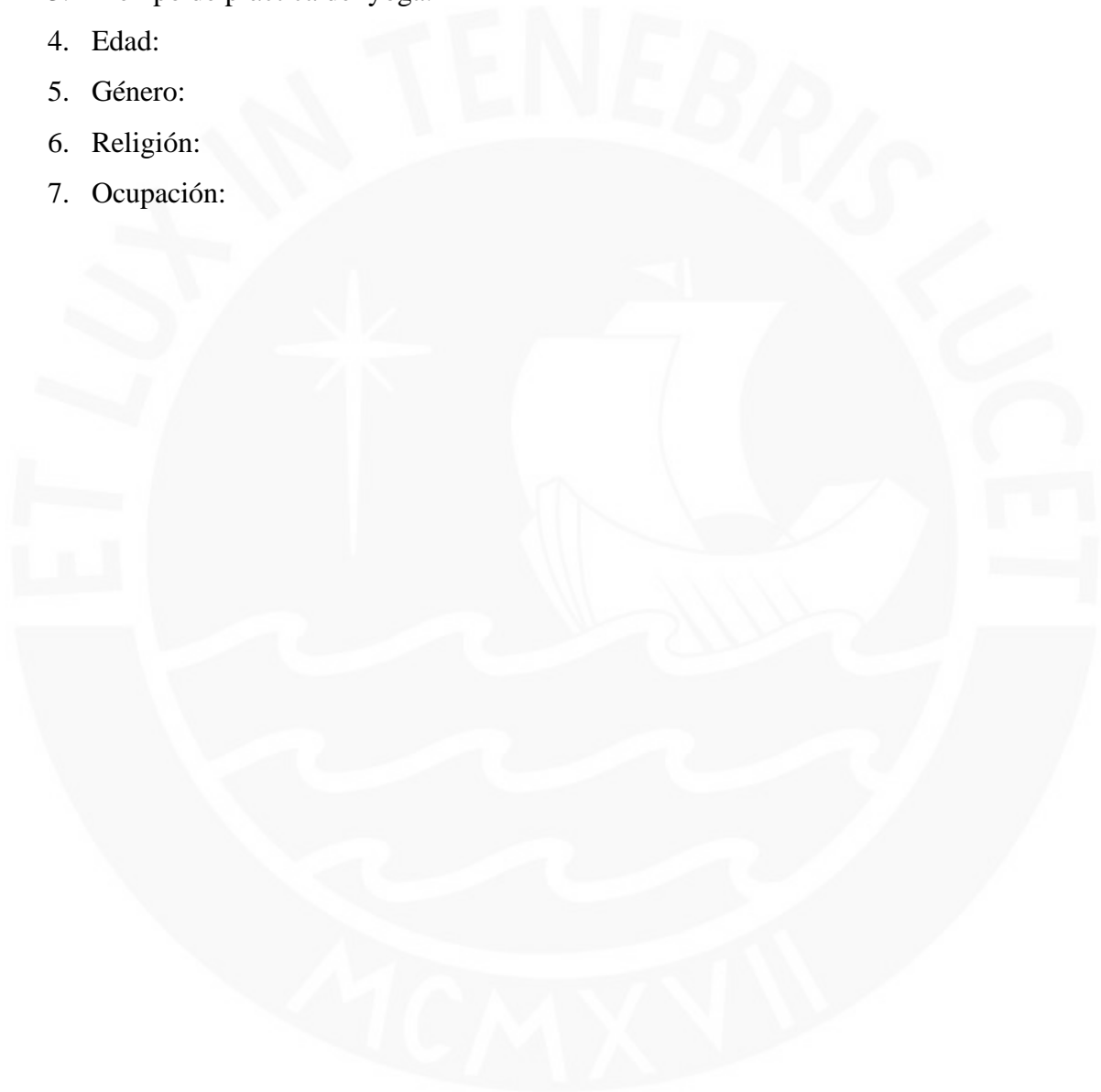
- ❖ Brindarle agua desde el comienzo.
- ❖ Hacer contacto visual con la persona afectada: ubicarla en el presente y propiciar la sensación de compañía, para que perciba un ambiente seguro y en donde hay alguien en quien puede confiar.
- ❖ Si aparecen pensamientos, se le pide que simplemente los observe sin juzgarlos.
- ❖ Al final se le pregunta cómo está y si desea continuar o suspender la entrevista.

#### 2- Ante el llanto del participante

- ❖ Pausa a la entrevista y brindarle soporte
- ❖ Se le indica que se hará una pausa a la entrevista y al audio de la grabación: *“No te preocupes, vamos a parar aquí por un momento y también vamos a parar el audio “*
- ❖ Se le ofrece papel tissue y agua: *“Si deseas puedo servirte un poco de agua / aquí tienes papel”*
- ❖ Ejercicio de relajación: *“Vamos a relajarnos por un segundo y a respirar un poco”* (se propone ejercicio de respiración. El cual consiste en inhalar aire por 4 segundos, contener la respiración por 4 segundos y exhalar por otros 4 segundos. Se repite la indicación).
- ❖ Esperar a que el/la participante se calme.
- ❖ Preguntar cómo sigue el/la participante y en función a ello proponer continuar con la entrevista: *“¿Se encuentra más tranquila/o?”*, si la respuesta es positiva se le pregunta si desea continuar, de lo contrario se brinda la oportunidad a retirarse y agradecerle por su tiempo.

**Apéndice C**  
**Ficha sociodemográfica**

1. Seudónimo:
2. Estilo(s) de yoga que practica:
3. Tiempo de práctica del yoga:
4. Edad:
5. Género:
6. Religión:
7. Ocupación:



## Apéndice D

### Guía de entrevista con objetivos

| <b>Objetivo general:</b> Analizar el significado de la espiritualidad en profesores de yoga que enseñan en Lima Metropolitana   |   |
|---|---|
| <b>Pregunta</b>   | <b>Objetivo</b>   |
| 1. ¿Cuál o cuáles fueron los motivos por los que empezaste a practicar yoga?<br>a. ¿Cómo sientes que estos motivos han cambiado a lo largo del tiempo?  | Explorar los motivos por los que el participante practica yoga  |
| 2. El yoga, además de ser una práctica física, es una práctica filosófica, en tu día a día, ¿cómo vives la filosofía del yoga?<br>a. ¿Cómo así?<br>b. ¿Podrías contarme algún evento relacionado a ello?<br>c. ¿Cómo han cambiado tus experiencias desde antes de que la practiques hasta ahora?<br>d. Desde tu experiencia, ¿Qué sientes que es el yoga para ti?   | Explorar sentimientos y percepciones, ligados a la práctica del yoga<br>Explorar si el participante percibe cambios en sus experiencias a partir de la práctica filosófica del yoga |
| <p>El yoga es considerado una práctica espiritual, entonces, me gustaría plantearte una definición holística de espiritualidad que se divide en 4 grandes elementos (Se le muestran hojas pequeñas, en cada una está cada elemento de la espiritualidad (intrapersonal, interpersonal, temporal y transpersonal) definido breve y claramente), ¿Te parece bien si empezamos hablando de cada una?</p> 3. Elemento intrapersonal:<br>a. ¿Cómo sientes que esta espiritualidad que te planteo, se ha manifestado en tu vida a nivel intrapersonal?<br>i. ¿Podrías contarme alguna situación?<br>ii. ¿Qué valor tiene este aspecto espiritual en tu día a día?<br>¿Cómo así?           4. Elemento interpersonal:<br>a. Desde las experiencias que has tenido, ¿Cómo sientes que este elemento | Explorar el significado y valor de la espiritualidad, en sus diferentes elementos (intrapersonal, interpersonal, temporal y transpersonal), para la persona                         |



|   |   |
|---|---|
| <p>interpersonal se ha manifestado en tu vida?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>i. ¿Cómo así?</li> <li>ii. ¿Cuál es la importancia de la espiritualidad, en este aspecto, en tu vida? ¿Cómo así?</li> </ol> <p>5. Elemento temporal:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. ¿Cómo sientes que este elemento temporal se ha dado en tu vida?             <ol style="list-style-type: none"> <li>i. ¿Me podrías contar acerca de alguna experiencia?</li> <li>ii. ¿Cuál es su valor en tu vida?</li> </ol> </li> </ol> <p>6. Elemento transpersonal:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. ¿Qué papel sientes que juega este elemento en tu vida?             <ol style="list-style-type: none"> <li>i. ¿Cómo así?</li> </ol> </li> </ol> <p>7. En general, ¿Qué importancia sientes que tiene la espiritualidad en tu vida?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. ¿Cómo crees que ha cambiado su importancia en tu vida a lo largo del tiempo?</li> </ol> |   |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>8. ¿Cómo sientes que el yoga ha contribuido a que vivas tu espiritualidad?             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. ¿Cómo así?</li> </ol> </li> <li>9. ¿Consideras que hay alguna diferencia en la valoración de la espiritualidad entre quienes practican yoga y quienes no?             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. ¿En qué sentido?</li> </ol> </li> </ol>   | <p>Conocer si la práctica del yoga se encuentra vinculada a su vivencia y valoración de la espiritualidad</p> |
| <p>10. En relación al tema ¿Hay algo más que te gustaría agregar?</p>   | <p>Indagar si hay algo que a la persona le gustaría comentar en relación al tema, a modo de cierre</p>        |