



PONTIFICIA
**UNIVERSIDAD
CATÓLICA**
DEL PERÚ

FACULTAD DE LETRAS Y CIENCIAS HUMANAS

AUTOGOBIERNO EN PRACTICANTES DE YOGA

Tesis para optar el título de Licenciada en Humanidades con mención en Psicología
Clínica que presenta la Bachiller:

SOFIA ARIAS-SCHREIBER COSTA

ASESORA: Patricia Martinez

**LIMA – PERÚ
2015**

Agradecimientos

Este trabajo ha sido posible gracias a la colaboración de cada uno de los participantes, principalmente la de los practicantes de yoga y sus profesores, quienes me abrieron las puertas de su práctica con interés y gran disposición.

Agradecer también a Doris Argumedo y Erik Romero, por su asesoría en este trabajo y muy especialmente a Patricia Martínez, por su apoyo y acompañamiento a lo largo de todo este proceso y por sus agudas recomendaciones. Finalmente, a Susana Reisz por darme el último impulso para presentar este trabajo y por haberme devuelto la confianza en la institución.



RESUMEN

Autogobierno en practicantes de yoga

La presente investigación tiene como objetivo describir los niveles de Autogobierno en practicantes de yoga. Para ello se evaluó a 81 practicantes de yoga y a 80 personas que no practicaban yoga, que presentaban características sociodemográficas equivalentes, utilizando el Inventario de Componentes Volitivos (Kazén-Saad, 2004), adaptado en una muestra peruana (Argumedo y Romero, 2011). Los resultados indicaron que la práctica de yoga presentaba diferencias significativas con sólo dos áreas del Autogobierno, presentando una relación inversa con la Autorregulación y el Estrés General. Asimismo, se encontró una correlación inversa entre dichas áreas y la frecuencia semanal y el tiempo de práctica.

Palabras clave: Autogobierno, Autorregulación, Estrés General, Yoga, Inventario de Autogobierno.

ABSTRACT

Volitional Components in yoga practitioners

This research aims to describe the levels of Volitional Components in yoga practitioners. For this research we took 81 yoga practitioners and 80 non-practitioners, who shared the same socio-demographic characteristics. They were assessed using the Volitional Components Inventory (Kazén-Saad, 2004), adapted for a Peruvian sample (Argumedo and Romero, 2011). The results suggested an inverse relationship between yoga practice and two areas of the Volitional Components: Self-Regulation and General Stress. Furthermore, the results showed inverse correlations between these areas as well as the weekly frequency and the time of practice.

Key words: Volitional Components, Self-Regulation, General Stress, Yoga, Volitional Components Inventory.

Tabla de contenidos

Introducción	1
Método	12
Participantes	12
Medición	13
Análisis de datos	16
Resultados	18
Discusión	20
Referencias Bibliográficas	28
Apéndices	33
Apéndice A: Consentimiento Informado	33
Apéndice B: Análisis psicométrico	34
Apéndice C: Análisis Estadístico	39

Autogobierno en practicantes de Yoga

El interés en la investigación psicológica por estudiar los beneficios de la práctica de yoga en la salud mental se ha incrementado en los últimos tiempos debido a su extensa difusión en el mundo occidental. Ésta se presenta, cada vez más, como una opción que es tomada en consideración como actividad complementaria a la labor psicoterapéutica.

Sus beneficios son percibidos de manera positiva tanto por los usuarios como por muchos psicoterapeutas ya que dicha práctica ofrece un espacio accesible económicamente en el que los individuos pueden hacer ejercicio, relajarse y sentirse bien emocionalmente. Adicionalmente, ésta no parece generar contradicciones con los fundamentos del tratamiento psicoterapéutico (Sarudiansky & Saizar, 2007).

El yoga es una disciplina que se origina aproximadamente en el año 3000 a.C, en el seno de las religiones budista e hinduista (Sarudiansky & Saizar, 2007; Smith, 2007) y propone una visión holística del hombre, donde el cuerpo físico, energía, espíritu, pensamientos y emociones son concebidos como indivisibles. Así, los pensamientos y emociones tienen un correlato físico y el trabajo con el cuerpo produce cambios en la mente (Sarudiansky & Saizar, 2007). Entonces, al practicar yoga se utiliza el cuerpo como instrumento para conseguir equilibrio mental (Fajardo, 2009), lo que permitiría la evolución individual y liberación espiritual (Lifar, 2005).

Los maestros yoguis explican que las personas tienen un monto energético que se encuentra en permanente renovación y circulación entre el cuerpo, la mente, el espíritu y el universo. Cuando el individuo se encuentra en estado de salud, es decir, en equilibrio, el flujo de la energía sería armonioso; en cambio, el estado de enfermedad se generaría por desequilibrios o bloqueos energéticos en el cuerpo, teniendo un impacto directo en la mente y el espíritu (Lifar, 2005).

El objetivo de esta disciplina es equilibrar el caudal energético mediante una serie de técnicas que permiten que la persona se encuentre en estado de salud: 1) la realización pausada de posturas corporales –*asanas*–, que influyen directamente en el sistema endocrino, cumpliendo una función preventiva y curativa en el organismo; 2) la relajación, que libera el cuerpo de las tensiones musculares y alivia el malestar físico; 3)

la respiración consciente *–pranayama–*, que oxigena adecuadamente la sangre y permite que la mente descanse y se equilibre cuando la persona se concentra en sus inhalaciones y exhalaciones; y 4) la meditación *–pratyahara–*, estado al que se llega mediante la concentración, la respiración consiente y una adecuada postura, favoreciendo el equilibrio emocional y mental (Lifar, 2005; Smith, 2007).

Diversas investigaciones han hallado resultados que sugieren relaciones significativas entre la práctica de yoga y distintos indicadores de ajuste psicológico.

Los estudios más enfocados en variables afectivas han reportado que dicha práctica se asocia a bajos niveles de ansiedad, síntomas depresivos y somáticos, excitabilidad, agresividad, irritabilidad, estrés, cólera, confusión, tensión y fatiga (Berger & Owen, 1992; Krishnamurthy & Telles, 2007; Smith, 2007; Steeter, Whitfield, Owen, Rein, Karri, Yakhkind, Perlmutter, Prescott, Renshaw, Ciraulo & Jensen, 2010).

Krishnamurthy & Telles (2007) llevaron a cabo un estudio experimental con 69 adultos mayores en el que compararon a un grupo que hizo yoga durante 24 semanas con otro que realizó distintas actividades y encontraron que el primero presentó una significativa disminución de síntomas depresivos en comparación con el grupo control. En una investigación experimental con 115 estudiantes de psicología afectados por el huracán Katrina se encontró que, tanto los participantes que asistieron a talleres de yoga como los que participaron de caminatas durante seis semanas, obtuvieron menores niveles de estrés en comparación con sus contrapartes que no desarrollaron estas actividades (Smith, 2007). Berger & Owen (1992) realizaron un estudio experimental, compuesto por 87 estudiantes, en el que compararon a un grupo que asistió a una clase de yoga con otro que asistió a dos clases de natación y con un tercero que leyó durante una sesión. Hallaron que los que practicaron yoga presentaban menores niveles de síntomas depresivos y de cólera, confusión, tensión y fatiga que los demás grupos. Otra investigación experimental con dos grupos de adultos entre los 18 y 45 años, donde un grupo de 19 personas practicó yoga durante doce semanas y otro grupo, de 15, hizo caminatas durante el mismo tiempo, mostró que los practicantes de yoga tuvieron un aumento significativo de la actividad GABA del cerebro en comparación con los que caminaron, lo que tuvo un efecto positivo en su estado de ánimo y redujo sus niveles de ansiedad (Streeter et.al., 2010).

Más allá de los alcances de la práctica de yoga para indicadores de afecto negativo, ésta se ha asociado a variables de bienestar general (Chávez, 2008; Hartfiel, Khalsa, Clarke & Krayner, 2011; Schell, Allolio & Schonecke, 1994). Schell et al. (1994) encontraron en una investigación experimental que mujeres usuarias de yoga tenían mayores niveles de satisfacción en la vida, buen humor y capacidad de afrontamiento frente a situaciones de estrés que mujeres que no practicaban yoga. Además, las primeras tenían menores niveles de excitabilidad, agresividad y síntomas somáticos. Por su parte, Hartfiel et al. (2011), con una muestra de 48 adultos donde se compararon los resultados entre un grupo que formó parte de un taller de yoga durante seis semanas y el grupo control, encontraron que la práctica de yoga mejora la percepción de claridad mental, compostura, energía, satisfacción y confianza en el sí mismo durante situaciones estresantes. Malathi & Damodaran (1999) llevaron a cabo un estudio longitudinal de tres meses con 50 estudiantes de medicina en el que encontraron que los usuarios de yoga presentaban mayores puntajes en la sensación de bienestar, capacidad de relajación, atención, concentración y eficacia, confianza en el sí mismo y relaciones interpersonales saludables. En otro estudio, compuesto por 131 participantes con niveles leves y moderados de estrés, se encontró que las personas que formaron parte de un taller de yoga durante diez semanas obtuvieron una mejoría en la calidad de vida, salud mental, vitalidad y función social en comparación con el grupo control (Smith, Hancock, Blake-Mortimer & Eckert, 2007). En el Perú, Chávez (2008) realizó un estudio comparativo con 62 adultos en el que la mitad de los participantes eran usuarios de yoga y halló que éstos tenían mayores niveles de bienestar psicológico que los que no practicaban yoga; particularmente, en las subescalas de conocimiento personal, autoaceptación, manejo del ambiente y autonomía.

Se puede observar que en la mayoría de las investigaciones reportadas previamente se ha hallado evidencia empírica que da soporte a la hipótesis acerca de la relación entre la práctica de yoga, el ajuste psicológico y la salud mental. Sin embargo, son pocas las que describen los procesos psicológicos que se ponen en funcionamiento para permitir dicho ajuste, ya que reportan los resultados de éste en el momento preciso en que fueron estudiados. Esto ha sido planteado por Watts (2000), quien propone establecer la diferencia entre los resultados y los procesos y señala que los beneficios de

la práctica de yoga han sido probados en diversas investigaciones pero que no queda claro cuáles son los procesos que subyacen a dichos beneficios.

Las escasas investigaciones que han intentado identificar y describir los procesos, han encontrado que algunas habilidades y capacidades psicológicas se relacionan a la práctica de yoga tales como el incremento de la capacidad de afrontamiento frente a situaciones de estrés y la capacidad de relajación, atención y concentración (Malathi & Damodaran, 1999; Schell et al., 1994), la atenuación de la respuesta emocional y el *mindfulness* (Friedberg, Shelov & Suchday, 2009; Gootjes, Franken & Van Strien, 2011).

Gootjes et al. (2011) expusieron a 24 participantes a una serie de fotografías con contenidos agradables, neutros y aversivos. Las personas que practicaban yoga, con una experiencia de dos a sesenta meses, obtuvieron mayores niveles de afecto positivo que el grupo de comparación y una mayor tendencia a controlar sus pensamientos. Los resultados sugieren que la práctica de yoga permite una mayor capacidad de atención y concentración, lo que parece relacionarse con la habilidad para atenuar sentimientos y, por ende, con la capacidad para atenuar la respuesta emocional. Además, encontraron que las técnicas de respiración se asocian a la disminución del estrés mental, por lo que los usuarios de yoga pueden hacer una interpretación más neutral de los eventos de su vida, dejándose afectar en menor grado por las emociones negativas y eventos estresantes. Friedberg et al. (2009) hallaron evidencia de la relación entre la práctica de yoga y niveles elevados de *mindfulness* -conciencia plena- en una muestra de 46 estudiantes de psicología que participaron en una investigación experimental donde asistieron a un taller de yoga durante ocho semanas. Los asistentes al taller obtuvieron mayores puntajes que el grupo control en la subescala de procesos atencionales de desidentificación, que tienen que ver con la habilidad para prestar atención al momento presente sin distraerse y parecen favorecer la capacidad de la persona para reducir la reacción frente a estímulos. Asimismo, obtuvieron mayores puntajes en la escala de procesos orientados al entendimiento y en la de aceptación de apertura frente a la experiencia. Se concluyó que, mediante el *mindfulness*, la práctica de yoga puede favorecer la autorregulación y la salud mental.

Hasta aquí hemos podido observar cómo la práctica de yoga se relaciona con distintos indicadores de ajuste psicológico y bienestar general, así como algunos

procesos que medirían estas relaciones, como el *mindfulness*. Surge entonces el interés por explorar si los beneficios que resultan de la práctica yogui están asociados, además, a procesos del self. Existen diversos modos de acercamiento al estudio del self y, para efectos de esta investigación, se ha elegido enfocar la problemática desde la noción de autogobierno, asociada a los procesos volitivos, que ha sido trabajada fundamentalmente por Julius Kuhl (1998; 2000). Dicho autor define la noción de autogobierno como la capacidad de modulación tanto de los afectos positivos y negativos como de los sistemas cognitivos que se activan en la conducta orientada a la meta y que se ven afectados por la modulación afectiva. Así, surge el interés por estudiar si la práctica de yoga se asocia a la modulación afectiva y, por ende, al modo de responder frente a distintos tipos de experiencia.

El autogobierno es entendido como un centro de control en el que se modulan distintas áreas de la experiencia y del comportamiento. Este constructo forma parte de la teoría de la *personalidad de interacción entre sistemas*, desde la cual se considera que la modulación de los afectos positivos y negativos influye en el proceso de evaluación de metas y en la activación y comunicación de los sistemas cognitivos que requieren ser desplegados al momento de llevar a cabo una acción (Kuhl, 2000).

El constructo de autogobierno está compuesto por el autocontrol y por la autorregulación. El autocontrol se activa cuando la persona debe reaccionar frente a una situación conocida, por lo que no es necesario que despliegue montos de energía para evaluar si dicha situación es coherente con sus preferencias. Es entendido como un modo autosupresivo por el cual se libera o inhibe el afecto positivo con el objetivo de ejercer un efecto en la *memoria de intención* y en el *control del comportamiento intuitivo* (Cordero, 2007).

La *memoria de intención* es un sistema que tiene que ver con el planeamiento ya que permite una evaluación lineal y analítica de los pasos a seguir para obtener la meta utilizando exclusivamente la información consciente (Kuhl, 2000; Kaschel & Kuhl, 2002 en Acosta, 2005).

En cambio, el *control del comportamiento intuitivo* es un sistema que provee información sobre las rutinas intuitivas de la persona y es sumamente sensible a las contradicciones entre eventos externos y sensaciones internas (Kuhl, 2000; Kaschel & Kuhl, 2002 en Acosta, 2005).

Así, cuando el self inhibe el afecto positivo se activan la planificación y el pensamiento analítico, característicos de la *memoria de intención* y se inhibe la voluntad para llevar a cabo la acción, característica del *control del comportamiento intuitivo*. Esto permite el mantenimiento cognitivo de las intenciones y facilita que la persona, cuando lo requiera, pueda esperar antes de llevar a cabo la acción para resolver un problema de modo no impulsivo (Cordero, 2007). Además, se inhabilitan aquellos pensamientos, necesidades y sentimientos propios de la persona que ponen en riesgo el cumplimiento de la acción para evitar que la meta planteada sea boicoteada por metas competitivas (Goschke & Kuhl, 1993; Kaschel, Kazén-Saad & Kuhl, 2004 en Acosta, 2005).

Luego, cuando la persona está automotivada -ya sea por un estímulo positivo externo o interno-, el afecto positivo es liberado. Esto inhibe la *memoria de intención* y activa el *control del comportamiento intuitivo*, facilitando la voluntad de la persona para transformar las intenciones en acciones (Cordero, 2007).

Hay dos estados posibles que pueden caracterizar a la persona y de los cuales depende el éxito o fracaso de la realización de la acción: la *orientación al estado prospectiva* y la *orientación a la acción prospectiva*. Aunque las personas pueden responder de un modo u otro, dependiendo de la situación en que se encuentren, suelen estar orientadas ya sea al estado o a la acción de manera más o menos estable (Kuhl, 1984, 2000; Kuhl & Beckmann, 1994 en Jostmann, Koole, 2007).

La *orientación al estado prospectiva* tiene que ver con la inhibición del afecto positivo o el impedimento para recuperarlo luego de una experiencia frustrante sin ayuda externa (Cordero, 2007). Además, tiene que ver con dificultades en la automotivación ya que a la persona le cuesta iniciar la acción debido a que las intenciones se mantienen activas -en la *memoria de intención*- sin lograr convertirse en acciones (Goschke & Kuhl, 1993; Kaschel, Kazén-Saad & Kuhl, 2004 en Acosta, 2005). Este estado es el resultado de la incapacidad de la persona para tomar una decisión sobre qué camino seguir, o bien al hecho de mantenerse fijada en un estado de titubeo entre el costo y el beneficio de la acción. Las personas orientadas al estado temen al fracaso, tienen problemas para inhibir los pensamientos asociados a experiencias displacenteras y presentan un pensamiento volátil que interfiere con la capacidad para mantenerse en una meta establecida. Asimismo, tienden a ser invadidas por pensamientos intrusivos y suelen confundir las expectativas de los otros como

propias, por lo que se plantean metas alienadas. Esto sucede porque tienen dificultades para conectarse con el self, lo que se intensifica cuando se encuentran en situaciones de estrés, y porque tienen altos niveles de afecto negativo (Kuhl & Beckmann, 1994 en Acosta, 2005).

La *orientación a la acción prospectiva* es definida como capacidad para automotivarse, es decir, autogenerar el afecto positivo con el propósito de enfrentar situaciones adversas (Kuhl & Kazén-Saad, 1999 en Cordero, 2007), lo que permite que la persona regule sus emociones, cogniciones y acciones pudiendo, así, llevar a cabo sus intenciones. Las personas orientadas a la acción tienen la capacidad para elegir una meta y planificar las acciones que debe llevar a cabo para conseguirla y suelen ser capaces de iniciar un comportamiento orientado a la meta. Una vez iniciada la acción, tienen la habilidad para mantener su conducta en esa dirección, inhibiendo los pensamientos que las distraen de la meta (Kuhl & Beckmann, 1994 en Acosta, 2005).

Con respecto a la autorregulación, el segundo componente del autogobierno, ésta se activa cuando la persona se enfrenta a situaciones desconocidas. Es el modo en el que el self, entendido como el agente regulador de las experiencias y del comportamiento, apoya los sentimientos y pensamientos compatibles con las metas del individuo con el fin de mantenerlo dirigido hacia las acciones necesarias para conseguir sus objetivos. La característica principal de este modo es la de permitir la elaboración de metas congruentes con el self (Acosta, 2005). La autorregulación está asociada a la capacidad del individuo para “afrontar adecuadamente las experiencias dolorosas e integrarlas en el self, contribuyendo así a su desarrollo” (Kuhl, 2001, p.991 en Cordero, 2007).

Cuando la persona se encuentra frente a una situación desconocida, el éxito para llevar a cabo la acción dependerá de la capacidad para liberar o inhibir el *afecto negativo*, lo que tendrá un efecto en la *memoria de extensión* y en el sistema de *identificación de objetos* (Cordero, 2007).

La *memoria de extensión* es una red semántica que permite dar distintos significados simultáneos a los pensamientos, emociones y palabras, poniendo al alcance de la persona distintas respuestas emocionales y motivacionales posibles, que pueden entrar en contradicción entre sí, y de las cuales se desprenden una serie de acciones posibles. Este sistema guía comportamientos caracterizados por la congruencia con uno

mismo, la automotivación y “la creatividad y flexibilidad en la resolución de problemas” (Acosta, 2005, p.50). Además, permite que la persona pueda acceder de manera rápida y simultánea a las diversas experiencias que ha acumulado en su vida, lo que le facilita tomar decisiones congruentes con el self ya que le brinda información integrada sobre sus propios valores y necesidades en relación al contexto en el que se encuentra (Kaschel & Kuhl, 2002 en Acosta, 2005).

La *identificación de objetos* es un sistema que se encarga de codificar aquellas percepciones y retroalimentaciones, activas en la *memoria de extensión*, que generan discrepancias con las metas planteadas (Kaschel & Kuhl, 2002 en Acosta, 2005).

Cuando el afecto negativo es liberado, las representaciones integradas sobre el sí mismo –activas en la *memoria de extensión*– son inhibidas y, al mismo tiempo, se intensifica la percepción de las discrepancias e incongruencias que desvían a la persona de sus expectativas debido a que se activa la *identificación de objetos*. Cuando la *memoria de extensión* es inhibida, la percepción del sí mismo se bloquea afectando su capacidad creativa, para resolver problemas y para percibir de manera global e integrada las situaciones. Esto tiene como consecuencia que los sentimientos, metas y expectativas se alienen y se confundan con los de otros (Kuhl & Kazén-Saad, 1994 en Cordero, 2007).

En cambio, cuando el afecto negativo es inhibido se activa la *memoria de extensión* y se debilita la *identificación de objetos*, lo que permite que la nueva información recibida pueda ser integrada al self (Cordero, 2007). Además, la capacidad para acceder al self cumple una función importante en la habilidad para regular la liberación e inhibición de los afectos positivos y negativos (Koole & Jostmann, 2003; Linville, 1987; Showers & Kling, 1996 en Cordero, 2007).

En la autorregulación hay dos estados posibles de los cuales depende el éxito o fracaso de la realización de la acción: la *orientación al estado después del fracaso* y la *orientación a la acción después del fracaso*.

La *orientación al estado después del fracaso* es concebida como la dificultad de la persona para inhibir por sí misma el afecto negativo, es decir, para la autocalma (Cordero, 2007). Por este motivo la *memoria de extensión* se mantiene inhibida y la persona no puede incorporar las nuevas experiencias vividas en el self. Esto está relacionado con una fuerte tendencia a la ruminación luego de experimentar situaciones

aversivas, por lo que el individuo se resiste a iniciar nuevas acciones para conseguir sus metas y tiende a confundir sus preferencias con las de otros (Kuhl & Kazén-Saad, 1994^a en Acosta, 2005).

En oposición, la *orientación a la acción después del fracaso* es la capacidad para autocalmarse o inhibir el afecto negativo sin apoyo externo (Cordero, 2007), lo que le permite incorporar e integrar al self las distintas percepciones y experiencias para reponerse luego de un fracaso (Acosta, 2005).

En general, la modulación afectiva está estrechamente asociada a determinados sistemas cognitivos, cuya activación predominante puede variar en cada persona. De este modo, aquellos que tienden a liberar altos montos de afecto positivo suelen inhibir el pensamiento analítico y a activar el *control intuitivo de la acción*. En cambio, aquellos que son sensibles al afecto negativo y que tienen dificultades para inhibirlo tienden a centrarse en sensaciones discrepantes y parciales (Cordero, 2007).

Diversas investigaciones han permitido recolectar evidencia que apoya estas formulaciones teóricas. En particular, los estudios han sugerido relaciones significativas entre el autogobierno y variables asociadas a la modulación afectiva y conductual y al bienestar psicológico (Kehr, Bles & Von Rosenstiel, 1999; Kuhl & Bauman, 2005; Kuhl & Gröpel, 2006; Ross & Fontao, 2006; Gröpel, 2008; López-Pérez-Díaz & Calero-García, 2008).

Se investigaron así los niveles de autorregulación en una muestra compuesta por 60 delincuentes no violentos y violentos, entre los cuales había un grupo que había cometido ofensas sexuales y se encontró que los delincuentes que habían cometido ofensas sexuales tenían una menor capacidad para regular su estado de ánimo, lo que se asoció a la dificultad para modular el afecto negativo. Además, dicho grupo obtuvo menores puntajes en la capacidad para regular emociones y calmarse en situaciones estresantes y se mostró mayor vulnerabilidad emocional frente a situaciones amenazantes (Ross & Fontao, 2006). En otro estudio con una muestra de 120 gerentes, Gröpel (2008) encontró que los participantes con habilidades para autorregular el afecto positivo en situaciones de estrés presentaron mayores niveles de bienestar, mientras que aquellos que se planteaban metas incongruentes tenían menores niveles de bienestar. En la misma línea, las personas que se encontraban en situación de bienestar tenían mayor capacidad para inhibir el afecto negativo, asociado a la formulación de metas

incongruentes. Asimismo, Kuhl & Gröpel (2006) plantearon que personas con altos niveles de automotivación y autorrelajación tenían niveles elevados de autodeterminación, lo que asociaron con la autorregulación e, indirectamente, con el balance de vida, que es un predictor importante de la salud y el bienestar. En una investigación longitudinal de tres meses con 82 administradores se encontró que los participantes con altos niveles de autorregulación recordaban mejor las intenciones que se planteaban en comparación con los participantes con mayores niveles de autocontrol. Se encontró también que la autorregulación estaba asociada a la modulación de emociones positivas mientras que el autocontrol, a la modulación de emociones negativas (Kehr et al., 1999). Esto último difiere del modelo planteado por Kuhl (Cordero, 2007), según el cual la autorregulación se asocia a la modulación de afectos negativos y el autocontrol, a la de afectos positivos. Kuhl & Bauman (2005) encontraron, en una investigación con 80 estudiantes universitarios, que aquellos participantes orientados al estado que habían recibido instrucciones externas mientras realizaban una tarea pudieron resistirse mejor a una situación tentadora que aquellos que la llevaron a cabo de manera autónoma. Sin embargo, se encontró que el apoyo externo tiene consecuencias negativas a largo plazo en las personas orientadas al estado ya que corren el riesgo de alienarse a las preferencias de los otros en lugar de guiar su conducta por sus propios deseos. Finalmente, en un estudio comparativo con una muestra de 74 mujeres sanas entre los 20 y 28 años de edad. Se encontró que aquellas que tenían menor sensibilidad al dolor contaban con mayores niveles de autorregulación, automotivación, focalización en la solución de problemas, reevaluación positiva de los acontecimientos estresantes, energía y apertura mental (López-Pérez-Díaz & Calero-García, 2008).

Tomando en cuenta que la práctica de yoga ha sido asociada con variables de ajuste y bienestar, y que además los procesos que parece favorecer se asocian a las capacidades de atención, concentración, relajación y afrontamiento, la presente investigación pretende describir los niveles de autogobierno en practicantes de yoga y evaluar si dicha práctica se asocia a la capacidad para modular los afectos y a la activación de los diferentes sistemas cognitivos que permiten la evaluación de las metas planteadas.

Autogobierno en practicantes de yoga

Específicamente, se busca observar si existe una relación entre la práctica de yoga y las capacidades de autocontrol y autorregulación. De este modo, se retoma la inquietud de Watts (2000) y se pretende estudiar los procesos internos que estarían a la base de los indicadores de bienestar asociados a la práctica de yoga.

Para ello, se evaluarán los niveles de autogobierno en un grupo de 81 practicantes de yoga, comparándolos con 80 personas que no practican yoga y que presentan características sociodemográficas equivalentes. Se considerarán las variables de frecuencia y tiempo de práctica de yoga puesto que éstas han sido controladas en muchas de las investigaciones experimentales mencionadas previamente (Smith, 2007; Smith et al., 2007; Streeter et.al., 2010; Gootjes et al., 2011).

Método

Participantes

Se contó con la participación de 161 adultos divididos en dos grupos, 81 practicantes de yoga y 80 participantes que no practicaban yoga y que tenían características sociodemográficas afines al grupo de estudio en edad, género, nivel educativo, lugar de procedencia y nivel socioeconómico.

Con respecto a las características sociodemográficas, los participantes se ubicaban entre los 19 y 65 años ($M=34.82$, $DE=12.22$). La muestra era predominantemente femenina (73.2%), tanto en el grupo de estudio como en el de comparación (72.8% y 75%). En ambos grupos la mayoría de participantes había nacido en Lima Metropolitana (81% y 85% respectivamente), contaban con estudios superiores completos (80.2% y 82.5%) y estaban trabajando en el momento de la evaluación (90.1% y 90%).

Por otro lado, se encontraron algunos datos referentes a la salud mental. El 24.8% del grupo de estudio y 29.8% del de comparación reportaron haber asistido a psicoterapia alguna vez en sus vidas, entre los cuales, el 9.9% y 8.1%, respectivamente, asistían aún a psicoterapia. Además, 8.1% de los practicantes de yoga y 6.8% del grupo de contraste, habían recibido medicación psiquiátrica alguna vez en sus vidas, entre los cuales 1.9% y 2.5%, respectivamente, aún recibían dicha medicación.

Dentro del grupo de estudio, los participantes venían practicando dicha disciplina por un tiempo que oscilaba entre 1 mes y 300 meses ($M=42.9$, $Mdn=24$, $DE=54.2$) a un ritmo promedio de 3.4 veces por semana ($Mdn=3$, $DE=1.7$). Algunos participantes eran profesores de yoga (18.8%) y venían enseñando esta disciplina durante un rango de 3 a 300 meses ($M=56.3$; $Mdn=24$, $DE=93.3$).

Se obtuvo, asimismo, información sobre los beneficios percibidos a raíz de la práctica de yoga y se encontró que la gran mayoría de los participantes refería haber obtenido beneficios físicos (90.2%), mentales (93.9%) y espirituales (79.3%). Es

importante mencionar que más de la mitad percibió beneficios simultáneos a nivel físico, mental y espiritual (70.4%).

Los participantes fueron contactados través de sus profesores en cuatro academias de yoga en Lima Metropolitana y en clases particulares dictadas en distritos similares en términos de nivel socioeconómico. Con el objetivo de asegurar las normas éticas de confidencialidad los protocolos de evaluación fueron entregados en sobres cerrados y, luego de ser contestados, fueron entregados en las mismas condiciones a través de los profesores. Asimismo, se informó a los participantes sobre la naturaleza de la investigación y se les pidió que firmaran el consentimiento informado correspondiente.

Medición

Para medir el autogobierno se utilizó el Selbststeuerungsinventar-kurz (SSI-k3) de Kazén-Saad¹ (2004 en Acosta, 2005), en proceso de adaptación al español, realizada por Argumedo & Romero (comunicación personal, 5 de setiembre, 2011). Esta adaptación se llevó a cabo partiendo de los alcances obtenidos por Acosta (2005), quien había adaptado previamente el SSI-k3 al español en población española y mexicana. El instrumento mide las competencias del autogobierno –capacidad del individuo para modificar ciertas funciones mentales puestas en funcionamiento al momento de plantearse una meta y de llevarla a cabo- y la eficiencia de estas competencias. Está compuesto 48 ítems, distribuidos en 5 escalas y 12 subescalas, presentados en un formato Likert con 4 opciones de respuesta que van desde “totalmente cierto” hasta “nada cierto”.

En la Tabla 1 se pueden advertir las definiciones de las subescalas del instrumento, traducidas al español por Acosta (2005)

¹ Miguel Kazén-Saad autorizó el uso del instrumento para la presente investigación.

Tabla 1

Definición de subescalas del Inventario de Autogobierno

AUTORREGULACIÓN	
1. Autodeterminación	"Identificación real con las metas que uno se propone. Las metas y necesidades son congruentes entre sí (autocongruencia)".
2. Automotivación	"Qué tanto puede motivarse una persona para llevar a cabo una meta, enfocándose en los aspectos positivos, inclusive, en metas poco placenteras".
3. Autocalma	"Capacidad de disminuir la tensión interna y nerviosismo para facilitar la activación de una meta".
AUTOCONTROL	
4. Planeación (-)*	"Planear antes de iniciar una meta compleja. Especificación de pasos concretos para trabajar en una meta".
5. Actividad Volitiva sin Temor al Fracaso (-)	"La motivación para trabajar en una meta está dada por imaginar consecuencias negativas si no se realizara satisfactoriamente la misma".
INHIBICIÓN VOLITIVA	
6. Iniciativa	"Tendencia a "titubear", es decir, a esperar largo tiempo antes de comenzar a trabajar en una meta".
7. Realización de Propósitos (-)	"Las metas intentadas no son finalizadas o se dejan a medio terminar. Tendencia a la ruminación".

<p>8. Concentración (-)</p>	<p>"La habilidad para concentrarse en la tarea actual es debilitada. Se tiende a pensar en cosas irrelevantes contrarias al tópico en cuestión y a desviarse de éste".</p>
<p>AUTOINHIBICIÓN</p>	
<p>9. Enfrentamiento al fracaso (-)</p>	<p>"Sentimiento paralizador o indefensión después de las experiencias de fracaso. No existe un aprendizaje después del error y no se prueba después de fracasar en la búsqueda de una meta".</p>
<p>10. Autosensibilidad (-)</p>	<p>"Pérdida a acceder a lo que uno realmente quiere. Tendencia a confundir metas externas o deseos como autogenerador (autoinfiltración)".</p>
<p>ESTRÉS GENERAL</p>	
<p>11. Carga</p>	<p>"Evalúa condiciones personales y situacionales que inhiben el afecto positivo (frustración, pérdida, metas irreales, problemas sin resolución). Se asocia con bajos niveles de afecto positivo".</p>
<p>12. Amenaza</p>	<p>"Mide el grado de afecto negativo de las actuales circunstancias de la vida, incluyendo los cambios de vida y situaciones que pudieran incrementar el nivel de experiencias negativas (presión de tiempo, involucramiento del ego). Está asociada con altos niveles de afecto negativo".</p>

*(-) Subescalas que tienen que invertirse

Con respecto a la fiabilidad del instrumento, Kazén-Saad (2004 en Acosta, 2005) encontró que el SSI-k3 era confiable en una muestra alemana ($0.79 \leq \alpha \leq 0.93$) y reportó correlaciones significativas ítem-escala ($0.23 \leq \alpha \leq 0.8$) e ítem-subescala ($0.23 \leq \alpha \leq 0.8$). Realizó también un análisis factorial en el que encontró que los cinco factores del inventario (Autorregulación, Autocontrol, Inhibición Volitiva, Autoinhibición y Estrés General) explicaban el 55.5% de la varianza total. Posteriormente, se confirmó la confiabilidad del instrumento en su idioma original ($0.73 \leq \alpha \leq 0.9$), (Raadts, 2009), y en la adaptación lingüística al esloveno ($0.74 \leq \alpha \leq 0.87$), (Pecjak & Kosir, 2007).

En el 2005, Acosta adaptó el instrumento al español obteniendo altos niveles de confiabilidad para las escalas ($0.77 \leq \alpha \leq 0.86$; $0.72 \leq \alpha \leq 0.84$ en México y España respectivamente) y para las subescalas ($0.69 \leq \alpha \leq 0.9$; $0.59 \leq \alpha \leq 0.82$). Para determinar la validez del instrumento adaptado, realizó un análisis factorial en el que halló que los cinco factores explicaban el 45.9% de la varianza total en población española y el 41.7% , en población mexicana. Más adelante, López-Pérez Días & Calero-García (2008) realizaron un estudio en España en el que confirmaron los altos niveles de confiabilidad de dicha adaptación ($0.79 \leq \alpha \leq 0.93$).

Para este estudio, se realizó un análisis de confiabilidad utilizando el estadístico Alpha de Cronbach y se halló que el instrumento presenta un alto nivel de consistencia interna de las escalas ($0.72 \leq \alpha \leq 0.9$) y de las subescalas ($0.63 \leq \alpha \leq 0.9$). Es importante mencionar que la mayoría de los ítemes presentaron coeficientes de correlación con las escalas y con las subescalas suficientemente altos ($0.17 \leq \alpha \leq 0.77$ y $0.32 \leq \alpha \leq 0.86$, respectivamente). Sólo el ítem 11, de la subescala de *carga* y la escala de Estrés General, presentó una correlación baja de 0.07 (Apéndice B2).

Análisis de datos

Se realizó un estudio de Outliers mediante el cual se confirmó la relevancia estadística para eliminar tres casos de la muestra puesto que se comportaban de manera demasiado dispersa en comparación con el resto de la muestra. Los casos eliminados fueron el 60, del grupo de estudio, y los 98 y 103, del grupo de comparación.

Se realizó una prueba de normalidad mediante el estadístico Kolmogorov-Smirnov, puesto que la muestra es mayor a 50 participantes. Se encontró que algunas de

las escalas no tenían distribución normal, como fue el caso de Inhibición Volitiva y Estrés General, en el grupo de estudio, y de Autorregulación, Autoinhibición y Estrés General, en el grupo de comparación (Apéndice C). Por ese motivo, se utilizaron pruebas no paramétricas al momento de realizar los análisis estadísticos correspondientes.

Se compararon los niveles de autogobierno en el grupo de estudio y de comparación mediante una prueba U de Mann Whitney y, para observar las relaciones entre el Inventario de Autogobierno y las variables de la práctica de yoga se realizó una correlación con Rho de Spearman para las escalas no paramétricas y una correlación de Pearson para las paramétricas.

Resultados

Los resultados se han organizado en base a los objetivos de la investigación. A continuación se describirán las diferencias entre el grupo de estudio y de comparación en función a las variables del Inventario de Autogobierno. Luego se reportarán las relaciones entre el autogobierno y las características de la práctica de yoga.

Como puede observarse en la Tabla 2, se encontró que los participantes que practicaban yoga obtuvieron menores niveles de autogobierno que quienes no realizaban dicha disciplina. Específicamente, obtuvieron menores puntajes en las subescalas de *automotivación* y *autocalma*, que forman parte de la escala de Autorregulación. Asimismo, los practicantes de yoga tuvieron puntuaciones más bajas en la subescala de *amenaza*, que forma parte de la escala de Estrés General.

Tabla 2
Comparación de medias en Inventario de Autogobierno entre grupo de estudio y de comparación

	Grupo Estudio (N=81)			Grupo Comparación (N=80)			U
	M	Mdn	DE	M	Mdn	DE	
AUTORREGULACIÓN	27.52	28	6.3	30.38	31.5	6.4	2394**
Automotivación	8.9	9	2.4	9.74	10	2.45	2537.5*
Autocalma	6.65	6	2.54	7.81	8	2.44	2125**

Autogobierno en practicantes de yoga

ESTRÉS GENERAL	24.09	25	4.47	25.46	26	4.4	2644*
Amenaza	10.64	11	2.91	11.34	12	2.94	2524**

*p<.05; **p<.01

Con respecto a las variables de la práctica de yoga, se encontró que mientras más frecuente era ésta, en términos de veces por semana, menores eran los niveles de autogobierno. Los participantes que hacían yoga más veces por semana tenían menores niveles de *autodeterminación*, *automotivación* y *autocalma*, subescalas de la Autorregulación. Del mismo modo, obtuvieron menores puntajes en *enfrentamiento al fracaso*, subescala de la Autoinhibición (Tabla 3).

Tabla 3

Correlación entre frecuencia de práctica de yoga (en veces por semana) e Inventario de Autogobierno

	Veces por semana (N=81)
AUTORREGULACIÓN	-0.297**
Autodeterminación	-0.219*
Automotivación	-0.222*
Autocalma	-0.291**
AUTOINHIBICIÓN	-0.341**
Enfrentamiento al Fracaso	-0.341**

*p<.05; **p<.01

Finalmente, en la Tabla 4 se evidencia que los participantes que llevaban practicando yoga durante más meses tenían menores niveles de *amenaza*, que pertenece a la escala de Estrés General, así como menores niveles de *autocalma*, que forma parte de la Autorregulación.

Autogobierno en practicantes de yoga

Tabla 4

Correlación entre tiempo de práctica de yoga (en meses) e Inventario de Autogobierno

	Tiempo en meses (N=81)
Autocalma	-0.256*
ESTRÉS GENERAL	-0.315**
Amenaza	-0.338**

*p<.05; **p<.01

Discusión

A continuación se analizarán y discutirán los resultados obtenidos en esta investigación, a la luz de la teoría del autogobierno de Kuhl (1998; 2000) y en función del objetivo planteado, que consistía en observar si la práctica de yoga se asociaba con el autogobierno. Es decir, si dicha práctica se relacionaba con las capacidades para modular afectos y para activar los diferentes sistemas cognitivos que permiten la evaluación de las metas planteadas, en tanto se intuía que el autogobierno podía ser un proceso interno relacionado con los indicadores de bienestar reportados por los usuarios y comprobados en diversos estudios.

Un primer punto a mencionar es que diversos autores han estudiado los constructos de autorregulación, autocontrol y estrés como indicadores de ajuste psicológico y bienestar general (Schell et al., 1994; Fiorentino, Correche, Rivarola, Tapia, Penna & Farjos, 2005; Ross & Fontao, 2006; Cuervo e Izzedin, 2007; Smith, 2007; Omar, Paris, Aguilar, Almeida & Del Pino, 2009; Montes, 2012; Oberst, Company, Sánchez, Orio-Granado & Paez, 2013; Freire, 2014). El autogobierno presenta una ventaja frente a los anteriores ya que es un constructo relativamente nuevo que, de modo más completo, se refiere a los procesos del self mediante los cuales se modulan los afectos y los sistemas cognitivos que permiten a la persona plantearse una meta y llevarla a cabo (Kuhl, 2000). Para efectos de esta investigación, podría ser un indicador de cuáles son los procesos que se encuentran a la base del bienestar asociado a la práctica de yoga. El autogobierno ha sido poco trabajado con contextos latinoamericanos y este trabajo es el primero en el que se utilizó el Inventario de Autogobierno en una muestra peruana, por lo que son pocos los estudios que respaldan esta investigación. Sin embargo, se puede afirmar que el instrumento funciona en la muestra estudiada, presentando correlaciones aceptables. El único ítem que obtuvo una baja discriminación fue el 11 (“Actualmente mi trabajo/estudio se me hace muy pesado”), perteneciente a la subescala de *carga* y a la escala de Estrés General, y no fue eliminado puesto que no interfería en la confiabilidad de la escala ya que su valor era cercano a cero.

Si bien el objetivo del presente estudio era el de observar los niveles de autogobierno en la muestra propuesta, se encontró que las únicas escalas que mostraron relación con la práctica de yoga fueron la de Autorregulación, Autoinhibición y Estrés General, que analizaremos más adelante. Respecto de las dos escalas en las que no se presentaron diferencias significativas, el Autocontrol se refiere a la capacidad de la persona para analizar la meta propuesta y planificar los pasos a seguir para conseguirla. Está asociada a la inhibición del afecto positivo, donde la posibilidad de experimentar malestar por no realizar la acción lleva a la persona a idear un plan para llevarla a cabo (Cordero, 2007). En el instrumento, dicha escala se medía con ítems como “Cuando tengo muchas cosas por terminar planeo lo que voy a hacer y cuándo lo haré” y “Para motivarme, con frecuencia pienso en lo que pasaría si no tuviera las cosas listas a tiempo”. Y la Inhibición Volitiva tiene que ver con la tendencia de la persona a desviarse de la meta por pensar en distractores o dudar sobre si debe iniciar la acción. Esto fue medido por ítems como “A menudo me pongo a pensar en cosas que no tienen que ver con lo que estoy haciendo en ese momento” y “Con frecuencia dejo para después las cosas que no me gustan”. Todo esto nos lleva a suponer que la práctica de yoga no parece influir en los niveles de Autocontrol e Inhibición Volitiva, al menos como se definen y evalúan desde Kuhl y Kazén-Saad (2004).

Con respecto a las escalas donde sí se encontraron diferencias significativas entre los grupos, Autorregulación, Estrés General y Autoinhibición, vemos que en lo concerniente al Estrés General, la práctica de yoga se asoció a menores niveles de *amenaza*, que fue medida a través de ítems como “En mi vida ha habido muchos cambios a los que he tenido que adaptarme”. Esto quiere decir que quienes practicaban yoga percibían en menor medida las circunstancias adversas o posibles cambios como experiencias negativas, lo que se asocia a menores niveles de estrés (Acosta, 2005). Este resultado coincide con los estudios mencionados en la introducción, en los que se asoció la práctica de yoga a menores niveles de estrés mental, lo que permitiría una interpretación más neutral de las experiencias y reduciría la respuesta emocional negativa (Gootjes et al., 2011); y con una mayor capacidad para afrontar situaciones estresantes (Schell et al., 1994; Hartfiel et al., 2011). Esto podría explicarse por una tendencia de los usuarios a interpretar experiencias, pensamientos y sentimientos sin emitir juicios de valor sobre éstos, por lo que estrían “descargados” de connotaciones

positivas o negativas. Así lo explican Gootjes, et al. (2011), quienes encontraron que los yoguis tenían una mayor habilidad para controlar pensamientos y atenuar sentimientos y, por ende, para hacer interpretaciones más neutrales sobre los eventos vividos, por lo que se dejarían afectar en menor medida por emociones negativas y eventos estresantes. Asimismo, Friedberg et al. (2009) encontraron que los practicantes de yoga tenían una mayor capacidad para prestar atención al momento presente, favoreciendo su capacidad para aceptar las experiencias tal y como ocurren y, de este modo, reducir la respuesta emocional frente a estímulos.

En lo referente a la Autoinhibición, quienes practicaban yoga de manera más frecuente presentaron menores niveles de *enfrentamiento al fracaso*, es decir, mayores sentimientos paralizadores o de indefensión luego de experimentar fracasos (Acosta, 2005). Las investigaciones previas indican asociaciones entre la práctica de yoga y una mayor capacidad de afrontamiento en situaciones de estrés (Schell et al., 1994) y de confianza en sí mismo en situaciones estresantes (Hartfiel et al., 2011) y, asimismo, una disminución del estrés mental, por lo que los practicantes de yoga se dejaban afectar en menor grado por emociones negativas y eventos estresantes (Gootjes et al., 2011). En base a esto, se podría suponer que los participantes que experimentaban en mayor medida dichos sentimientos de indefensión luego de experiencias de fracaso, buscaran incrementar la frecuencia de su práctica con el objetivo de desarrollar una mayor capacidad para afrontar experiencias de fracaso.

Por otro lado, en lo concerniente a los resultados sobre la Autorregulación el grupo de comparación presentaba puntajes más altos que el grupo de practicantes de yoga, lo que parece diferir de la hipótesis de trabajo, así como de los hallazgos de otros autores reportados en la introducción, en base a los cuales se esperaba encontrar que los practicantes de yoga presentaran mayores niveles, en esta área. Por el contrario, los resultados son contundentes en marcar la tendencia opuesta, donde los usuarios de yoga tendrían una menor capacidad para integrar pensamientos y sentimientos congruentes con el self al encontrarse en situaciones desconocidas, por lo que tendrían una menor predisposición para mantener activadas las metas planteadas de un modo coherente con el self (Kuhl & Kaschel, 2002 en Acosta, 2005).

Para entender estos resultados podemos proponer algunas hipótesis. En primer lugar, se desconoce cuáles eran los niveles de Autorregulación de los usuarios de yoga antes de iniciar la práctica, lo que deja abierta la pregunta sobre si éstos se vieron modificados como resultado de la práctica y, de ser así, en qué medida se dieron los cambios. Existe la posibilidad de que los practicantes de yoga hubieran tenido niveles aún menores de Autorregulación antes de iniciar la práctica y que hubieran buscado en el yoga estrategias para elevar su bienestar. Una primera línea de análisis sería la de entender los resultados en función de las vagas políticas de prevención en el contexto peruano, donde el Estado dedica muy escasos recursos a la promoción de políticas que reduzcan factores de riesgo y eleven el bienestar de los ciudadanos (Ministerio de Salud del Perú [MINSAL], 2009). Se podría suponer, entonces, que los usuarios de yoga iniciarían la práctica con el fin de reducir determinados síntomas de malestar psicológico o físico, una vez que éstos aparecen, más que por un afán de mantener un estilo de vida saludable, de manera preventiva. Es importante recordar que un cuarto de los practicantes de yoga reportaron haber asistido a psicoterapia y el 8.1% había recibido algún tipo de medicación psiquiátrica. Asimismo, 70.4% de los participantes refirieron haber obtenido beneficios físicos, emocionales y espirituales derivados de la práctica. Es posible entonces que los participantes de este grupo presentaran síntomas de malestar que deseaban atenuar, lo que podría haber motivado que iniciaran dicha práctica.

No obstante, esta hipótesis no termina de explicar los resultados obtenidos ya que, al analizar la data sobre la frecuencia semanal y la cantidad de meses practicados, se encontraron correlaciones inversas con los niveles de Autorregulación. Entonces, si bien es posible que los que hacían yoga pudieran haber buscado iniciar la práctica al experimentar malestar -lo que quizás explicaría que obtuvieran menores niveles de autogobierno que quienes no practicaban dicha actividad- esto no contesta a la pregunta sobre por qué la frecuencia y tiempo se asociaron a menores niveles de Autorregulación. Esto, considerando que los usuarios practicaron dicha disciplina por un tiempo promedio considerable -tres años y medio- y que además reportaron haber experimentado ciertos beneficios derivados de la práctica. Todo esto nos lleva a

suponer que es justamente la percepción de beneficios obtenidos lo que los mantendría haciendo yoga a lo largo del tiempo.

La presente investigación no tiene los alcances para responder a estas preguntas, pero observemos más específicamente la data correspondiente a la Autorregulación en busca de elementos que permitan aclararla. Por un lado, se encontró que el grupo de estudio tenía una menor capacidad para inhibir el afecto negativo y, por ende, para activar sus metas (*autocalma*, Cordero, 2007). Esto podría comprenderse teniendo en cuenta la cosmovisión oriental, donde el bienestar está asociado a la aceptación de las circunstancias y cambios, más que a una lucha contra situaciones adversas; lo que se lograría mediante la eliminación de juicios de valor sobre las situaciones tanto positivas como negativas, nuevas o conocidas (Friedberg et al., 2009; Gootjes et al., 2011). Es decir, si la práctica meditativa facilitara el desarrollo de habilidades para neutralizar los juicios de valor, la respuesta emocional de los yoguis sería menor, por lo que podría haber una menor necesidad de atenuar emociones si éstas se encuentran ya neutralizadas. Por otro lado, los practicantes de yoga presentaron menores niveles de *automotivación* entendida como la capacidad de la persona para enfocarse en los aspectos positivos de la meta, aunque ésta sea poco placentera, y así poder llevarla a cabo. Los bajos niveles de automotivación tienen que ver con la dificultad para inhibir los pensamientos asociados a experiencias displacenteras y, de este modo, tomar decisiones sobre cuál es el camino a seguir para conseguir una meta (Acosta, 2005). Ahora bien, así como la actitud contemplativa supone neutralizar el juicio negativo en el momento de interpretar situaciones, también supone neutralizar el juicio positivo (Friedberg et al., 2009; Gootjes et al., 2011). Es posible, entonces, que los practicantes de yoga no estén enfocados en inhibir afectos ya que la actitud meditativa se basa en la capacidad de poder observarlos y luego dejarlos ir, sin aferrarse a éstos (Román, 1998).

Las tendencias descritas previamente se mantienen en aquellos participantes que practicaban yoga con mayor regularidad, tanto en términos de frecuencia semanal como en función de la cantidad de meses de práctica. Específicamente, a mayor frecuencia de práctica yogui, se presentaron menores niveles de *autocalma* y *automotivación*-subescalas explicadas previamente-, así como de *autodeterminación* que se refiere a la capacidad para plantearse metas congruentes con las necesidades y, por ende,

coherentes con el self (Acosta, 2005). Con respecto a esto, una posibilidad es que los practicantes de yoga incrementaran la frecuencia semanal de la práctica al percibir ciertas tendencias poco coherentes al momento de plantarse metas, buscando desarrollar dichas habilidades. Por otro lado, habría que preguntarse si los practicantes de yoga, al estar más familiarizados con una actitud contemplativa o meditativa, estaban menos centrados en sus necesidades concretas e individuales y más orientados a la posibilidad de desprenderse de su vivencia individual para experimentar una vivencia más holística, como parte de un todo universal (Román, 1998). En ese sentido, podría ser que la percepción del self se vea replanteada en la experiencia meditativa, lo que explicaría los resultados encontrados.

En ese sentido, si se asume que la práctica de yoga permite desarrollar una actitud contemplativa en los usuarios –que aumentaría en función de la frecuencia y tiempo–, es de suponer que la persona adquiere una actitud más observadora y pasiva y se enfoca menos en las metas y tareas concretas, es decir, en los aspectos volitivos de la personalidad. Queda entonces abierta la pregunta sobre si la práctica de yoga se asocia positivamente a otros indicadores de salud mental distintos de la Autorregulación, definida en este texto en términos de la orientación hacia las metas.

Aunque no es el propósito de la presente investigación responder a esa pregunta, resulta pertinente plantear la asociación entre la autorregulación y el bienestar psicológico, con la intención de aportar a la comprensión de los datos obtenidos. Diversos autores han mencionado las relaciones entre el bienestar psicológico y la autorregulación emocional, conductual y el logro de metas (Fiorentino et al., 2005; Cuervo & Izzedin, 2007; Omar et al., 2009; Montes, 2012; Oberst et al., 2013; Freire, 2014). Fiorentino et al. (2005) explican que la autorregulación emocional permite a la persona modular la emergencia de emociones negativas, favoreciendo que se sienta en mayor control al perseguir los objetivos que se plantea, resultando en un mayor bienestar psicológico. Berg Janoff-Bulman & Cotter (2001 en Freire, 2014) afirman que las metas percibidas como autodeterminadas, es decir, concordantes con los propios deseos, valores y motivaciones, permiten al individuo un mayor logro de sus objetivos, lo que deriva en un mayor bienestar psicológico. Esto, debido a que las metas autodeterminadas llevan a la persona a persistir con más intensidad en la consecución de

sus objetivos, lo que favorece el éxito de éstos, satisfaciendo así las necesidades psicológicas que generan bienestar, como las de integración social, sentido de competencia personal y autonomía (Sheldon & Elliot, 1999 en Freire, 2014).

En base a lo mencionado, podría asumirse que si los practicantes de yoga obtuvieron menores niveles de Autorregulación, deberían presentar también menores niveles de bienestar psicológico. Sin embargo, no se puede dejar de considerar la alta percepción de beneficios percibidos por los usuarios tanto a nivel mental como espiritual, ni tampoco los hallazgos de Chávez (2008) que indican que los practicantes de yoga tenían mayores niveles de bienestar psicológico, especialmente en las áreas de conocimiento personal, autoaceptación, manejo del ambiente y autonomía. Cabe entonces plantear la posibilidad de que el yoga promueva el bienestar activando procesos distintos a la Autorregulación del modo en que la estudia y define Kuhl (1998; 2000). Podría ser que este constructo no sea, necesariamente, un indicador de bienestar en una cosmovisión como la budista, donde las prácticas meditativas son un medio para abandonar todo tipo de control sobre las experiencias y trascender lo terrenal/concreto (Smith, 2007), que incluye tanto sentimientos y pensamientos, como acciones y metas. Aunque no se pretende asumir que todos los usuarios de yoga son budistas, es importante mencionar que la práctica misma conlleva a permitir un estado de conciencia que se alinea con dicha filosofía de vida favoreciendo una actitud contemplativa. Pudiera ser, entonces, que al realizar una práctica enmarcada en una filosofía oriental, los usuarios vayan incorporando ciertos aspectos de un estilo de vida distinto al occidental y, por ende, diferente al de la muestra considerada cuando se validaron los parámetros del Inventario de Autogobierno (Argumedo & Romero, comunicación personal, 5 de setiembre, 2011).

En síntesis, esta investigación ha permitido establecer una relación entre la práctica de yoga y menores niveles de Estrés General, lo que coincide con investigaciones previas al respecto. Por otro lado, se presentó una relación inversa entre dicha práctica y los niveles de Autoinhibición y Autorregulación, que podría explicarse porque este constructo, definido en función de la construcción y consecución de metas, no sea un indicador de los procesos que están a la base del bienestar reportado por los usuarios e investigadores sobre el yoga.

Para concluir, es importante mencionar cuáles fueron las limitaciones del presente estudio y proponer recomendaciones para posteriores investigaciones. En primer lugar, hubiera sido oportuno recoger información sobre cuáles fueron las motivaciones de los usuarios para iniciar la práctica de yoga. Esto hubiera permitido tener mayor claridad sobre cuáles eran sus percepciones sobre sus niveles previos de bienestar, para poder así contrastarlos con los beneficios que reportaron obtener gracias a la práctica. Por otro lado, la muestra estudiada era muy heterogénea, tanto respecto de las características sociodemográficas como en las características de la práctica yogui. Por ejemplo, los participantes tenían entre 19 y 65 años y practicaban yoga por un rango de tiempo que iba desde el mes a los trescientos meses. Este elemento puede haber interferido en los resultados obtenidos y, aunque no hubiera sido así, dificulta una comprensión más clara y precisa de los hallazgos. Una manera de abordar estas limitaciones, en estudios posteriores, podría ser la de contar con una muestra homogénea y, asimismo, comparar los niveles de autogobierno en los participantes antes y después de asistir a un curso de yoga durante un determinado tiempo. De este modo se podría evaluar si existe un incremento o disminución de dichos niveles y plantear una relación de causalidad entre éstos. Finalmente, se torna relevante encontrar un constructo referente a procesos psicológicos, que permita conocer los elementos que se encuentran a la base de los indicadores de bienestar y ajuste psicológico reportados en investigaciones previas, pero que no se encuentre en el marco volitivo que aparentemente no se asocia con la práctica de yoga, ya que ésta pareciera promover el bienestar mediante una actitud meditativa, de desapego a pensamientos, afectos y metas.

Referencias

- Acosta, B. (2005). *La adaptación al español del Inventario de Autogobierno para su uso en México y España*. Tesis de Doctorado, Departamento de Psicología, Universidad de Granada, Andalucía, España.
- Berger, B. & Owen, D. (2006). Stress reduction and mood enhancement in four exercise modes: Swimming, body conditioning, hatha yoga, and fencing. *Research Quarterly for Exercise and Sports*, 59, 148–59.
- Chávez, S. (2008). *Bienestar psicológico en practicantes de yoga*. Tesis de Licenciatura, Facultad de Letras y Ciencias Humanas, Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.
- Cordero, S. (2007). El rol de la personalidad en la relación entre frustración - estrés y diversas reacciones afectivas: resultados de una investigación, *Ciencias Psicológicas*, 1, 1688-4094.
- Cuervo, A. & Izzedin, R. (2007). Tristeza, depresión y estrategias de autorregulación en niños. *Tesis psicológica*, 2, 35-47.
- Fajardo, A. (2009). Yoga, cuerpo e imagen: Espiritualidad y bienestar, de la terapia a la publicidad. *Universitas Humanística*, 68, 33-47.
- Fiorentino, M., Correche, M., Rivarola, F., Tapia, L., Penna, F. & Farjos, C. (2005). Inteligencia emocional y su relación con bienestar psicológico, estrés percibido y síntomas psicósomáticos. En N. Leibovich (Coord.). *XII Jornadas de Investigación y Primer Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur*, 2005 (417-419). Buenos Aires: Universidad de Buenos Aires. Recuperado de <http://www.academica.com/000-051/57>
- Freire, C. (2014). *El bienestar psicológico en los estudiantes universitarios: operativización del constructo y análisis de su relación con las estrategias de*

afrontamiento. Tesis Doctoral, Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación, Universidad da Coruña, España.

Friedberg, J., Shelov, V. & Suchday, S. (2009). A pilot study measuring the impact of yoga on the trait of mindfulness. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 37, 595-598. Recuperado de doi: 10.1017/S1352465809990361.

Gebke, S. (2010). *Adjustment to preterm birth: Pathogenous and salutogenous effects of shame and guilt and personal resilience on maternal wellbeing*. Tesis de Doctoral, Universidad Cloppenburg Osnabrück, Alemania.

Gootjes, L., Franken, I. & Van Strien, J. (2011). Cognitive emotion regulation in yogic meditative practitioners, sustained modulation of electrical brain potentials. *Journal of Psychophysiology*, 25, 87-94.

Gröpel, P. (2008). Affect regulation and motive-incongruent goal orientations: relation to well-being, *Studia Psychologica*, 50, 137-146.

Hartfiel, N., Khalsa, SB., Clarke, G. & Krayner, A. (2011). The effectiveness of yoga for the improvement of well-being and resilience to stress in a work place, *Scand J Work Environ Health*, 35, 70-76. Recuperado de doi:10.5271/sjweh.2916

Jostmann, N. & Koole, S. (2007). Dealing with high demands: The role of action versus state orientation. En R. Hoyle (Ed.), *The handbook of self-regulation and personality* (pp. 332-352). Oxford: Blackwell Publishing Ltd.

Kazén-Saad, M. (2004). The Volitional Components Inventory (SSI-k3): Theoretical Basis and Validation, *VII European Conference on Psychological Assessment; VI Congreso Nacional de Evaluación Psicológica*. España: EAPA.

Kehr, H., Bles, P. & Von Rosenstiel, L. (1999). Self-regulation, self-control, and management training transfer, *International Journal of Education Research*, 31(6), 487-498.

- Kuhl, J. (2000). A functional-design approach to motivation and self-regulation, The dynamics of personality systems interactions. En M, Boekaerts, P. Pintrich & M. Zeidner (Eds.) *Handbook of Self-Regulation* (pp. 111-171).
- Kuhl, J. & Bauman, N. (2005). How to resist temptation: The effects of external control versus autonomy support on self-regulatory dynamics. *Journal of Personality*, 73(2), 443-470, doi: 10.1111/j.1467-6494.2005.00315.x
- Kuhl, J. & Fuhrmann, J. (1998). Decomposing self-regulation and self-control: The volitional components inventory. En J. Heckhausen & C. Dweck (Eds.) *Motivation and Self-Regulation Across the Life Span* (pp.15-49). Reino Unido: Cambridge University Press.
- Kuhl, J. & Gröpel, P. (2006). Having time for life activities: Life balance and self-regulation, *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 14(2), 54-63.
- Krishnamurthy, M. & Telles, S. (2007). Assessing depression following two ancient Indian interventions: effects of yoga and ayurveda on older adults in a residential home. *Journal of Gerontological Nursing*, 33, 17-23.
- Lifar, D. (2005). *Hatha Yoga: El camino a la salud* (3ª ed.). Buenos Aires: Kier.
- López-Pérez-Díaz, A. & Calero-García, D. (2008). Sensibilidad al dolor, autorregulación, afrontamiento y personalidad en mujeres adultas sanas. *Psicothema*, 20, 420-426.
- Malathi, A. & Damodaran, A. (1999). Stress due to exams in medical students - role of yoga. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 43, 218-224.
- Ministerio de Salud del Perú [MINSa] (2009). *Informe sobre los servicios de salud mental del subsector Ministerio de Salud del Perú*, Instrumento de evaluación para sistemas de salud mental de la Organización Mundial de la Salud (IESM-OMS), Perú.
- Montes, M. (2012). *Características de la personalidad y bienestar psicológico en*

personas que se especializan en arte culinario y personas que se especializan en la carrera de enfermería: estudio comparativo. Tesis de Licenciatura, Facultad de Humanidades, Universidad Rafael Landívar, Guatemala.

Omar, A., Paris, L., Aguilar de Souza, M., Almeida da Silva, S. & Del Pino, R. (2009). Validación del inventario de bienestar subjetivo con muestras de jóvenes y adolescentes argentinos, brasileros y mexicanos. *Suma psicológica* 16(2), 69-84.

Pecjak, S. & Kosir, K. (2007). Personality, motivational factors and difficulties in career decision-making in secondary school students. *Psihologijske*, 16, 141-158.

Raadts, S. (2009). *Theorie der Handlungsschnelligkeit im Sportspiel Fußball.* Tesis Doctoral, Facultad de Psicología, Universidad de Osnabrück, Osnabrück, Alemania.

Román, M. (1998). Yoga en la India antigua. *Espacio, Tiempo y Forma, Serie II, Historia Antigua*, 11, 99-118.

Ross, T. & Fontao, M. (2006). Self-regulation and emotional experience: Preliminary findings in non-sexual and sexual offenders. *Sexual Offender Treatment*, 1(2). Recuperado de <http://www.sexual-offender-treatment.org/41.html>

Sarudiansky, M. & Saizar, M. (2007). El yoga como terapia complementaria en pacientes con estrés en Buenos Aires. *Mitológicas*, 22, 69-83.

Schell, F., Allolio, B. & Schonecke O. (1994). Physiological and psychological effects of hatha-yoga exercise in healthy women. *International Journal of Psychosomatics*, 41, 46-52.

Smith, C., Hancock, H., Blake-Mortimer, J. & Eckert, K. (2007). A randomized comparative trial of yoga and relaxation to reduce stress and anxiety. *Complementary Therapies in Medicine*, 15, 77-83.

Smith, J. (2007). *Effects of yoga on stress among college students in a post-Katrina population.* Tesis Doctoral, Facultad de Filosofía, University of Southern

Autogobierno en practicantes de yoga

Mississippi, Estados Unidos.

Steeter, C., Jensen, E., Perlmutter, R., Cabral, H., Tian, H., Terhune, D., Ciraulo, D. & Renshaw, P., (2007). Yoga asana sessions increase brain GABA levels: A pilot study. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, *13*, 419-426.

Steeter, C., Whitfield, T., Owen, L., Rein, T., Karri, S., Yakhkind, A., Perlmutter, R., Prescott, A., Renshaw, P., Ciraulo, D., & Jensen, E., (2010). Effects of yoga versus walking on mood, anxiety, and brain GABA levels: A randomized controlled MRS study. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, *16*, 1145-1152.

Watts, F. (2000). Psychological research questions about yoga. *Mental Health, Religion & Culture*, *3*, 71-83.

Apéndices

Apéndice A: Consentimiento Informado

Acepto libre y voluntariamente participar en el Proyecto de Investigación que conduce la estudiante de psicología Sofía Arias-Schreiber con el respaldo de la Pontificia Universidad Católica del Perú.

Entiendo que el propósito de la investigación es el de estudiar las distintas maneras en que las personas manejan sus emociones, conductas y pensamientos. Se me ha explicado que tanto las respuestas a los cuestionarios son de carácter confidencial y que nadie tendrá acceso a ellas ni a mis datos personales. Así mismo, se me ha informado que los resultados de la investigación serán presentados de manera grupal, no individual, por lo que no se mencionarán mis datos personales ni mis respuestas en ningún momento.

Entiendo que mi participación es totalmente voluntaria, y que si deseo, puedo retirarme en cualquier momento.

He leído y entendido este consentimiento informado.

Firma

Fecha

Apéndice B: Análisis psicométrico

Apéndice B1: Confiabilidad para las escalas del Inventario de Autogobierno

	Alpha de Cronbach
AUTORREGULACIÓN	0.89
AUTOCONTROL	0.72
INHIBICIÓN VOLITIVA	0.9
AUTOINHIBICIÓN	0.81
ESTRÉS GENERAL	0.82

Apéndice B2: Confiabilidad por Consistencia Interna y Correlaciones ítem-test de escalas del Inventario de Autogobierno

	Ítem	Correlación elemento- total corregida
AUTORREGULACIÓN $\alpha = .89$	1	0.52
	2	0.59
	3	0.59
	13	0.56
	14	0.56
	15	0.6
	25	0.54
	26	0.67
	27	0.66
	37	0.58
	38	0.59
AUTOCONTROL $\alpha = .72$	39	0.69
	4	0.47
	5	0.41
	16	0.39
	17	0.4
	28	0.43
	29	0.38
40	0.5	
INHIBICIÓN VOLITIVA $\alpha = .9$	41	0.17
	6	0.57
	7	0.55
	8	0.59
	18	0.46
	19	0.54
	20	0.75
	30	0.22
	31	0.77
	32	0.75
	42	0.59
43	0.59	
44	0.73	
	9	0.53
	10	0.62
	21	0.61
	22	0.48

Autogobierno en practicantes de yoga

AUTOINHIBICIÓN	33	0.47
$\alpha = .81$	34	0.42
	45	0.64
	46	0.47
<hr/>		
	11	0.07
	12	0.44
	23	0.63
ESTRÉS GENERAL	24	0.72
$\alpha = .82$	35	0.51
	36	0.65
	47	0.71
	48	0.65
<hr/>		

Apéndice B3: Confiabilidad por Consistencia Interna y Correlaciones ítem-test de subescalas del Inventario de Autogobierno

	Ítem	Correlación elemento-total corregida
AUTORREGULACIÓN $\alpha = .89$		
	1	0.63
Autodeterminación $\alpha = .77$	13	0.5
	25	0.63
	37	0.54
	2	0.58
Automotivación $\alpha = .82$	14	0.64
	26	0.62
	38	0.71
	3	0.66
Autocalma $\alpha = .85$	15	0.62
	27	0.73
	39	0.73
	AUTOCONTROL $\alpha = .72$	
	4	0.6
Planeación $\alpha = .8$	16	0.46
	28	0.7
	40	0.73
	5	0.49
Actividad Volitiva sin Temor al Fracaso $\alpha = .67$	17	0.55
	29	0.37
	41	0.37
	INHIBICIÓN VOLITIVA $\alpha = .9$	
	6	0.66
Iniciativa $\alpha = .79$	18	0.69
	30	0.32
	42	0.72
	7	0.55
Realización de Propósitos $\alpha = .79$	19	0.55
	31	0.69
	43	0.64
	8	0.7
Concentración $\alpha = .9$	20	0.83
	32	0.86
	44	0.83

Autogobierno en practicantes de yoga

AUTOINHIBICIÓN $\alpha = .81$		
	9	0.6
Enfrentamiento al Fracaso $\alpha = .78$	21	0.65
	33	0.51
	45	0.6
	10	0.6
Autosensibilidad $\alpha = .72$	22	0.49
	34	0.45
	46	0.54
	ESTRÉS GENERAL $\alpha = .82$	
	11	0.1
Carga $\alpha = .63$	23	0.6
	35	0.5
	47	0.52
	12	0.54
Amenaza $\alpha = .79$	24	0.76
	36	0.45
	48	0.65

* $p < .05$; ** $p < .01$

Apéndice C: Análisis Estadístico

Apéndice C1: Prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov para escalas y subescalas del Inventario de Autogobierno

	Grupo Estudio (N=81)		Grupo Comparación (N=80)	
	Estadístico	Sig.	Estadístico	Sig.
AUTORREGULACION	0.063	0.2	0.1	0.045*
Autodeterminación	0.092	0.086	0.091	0.097
Automotivación	0.112	0.013*	0.134	0.001**
Autocalma	0.16	0**	0.127	0.003**
AUTOCONTROL	0.077	0.2	0.089	0.184
Planeación	0.121	0.005**	0.128	0.002**
Actividad Volitiva sin Temor al Fracaso	0.121	0.005**	0.144	0**
INHIBICIÓN VOLITIVA	0.1	0.045*	0.075	0.2
Iniciativa	0.123	0.004**	0.11	0.018*
Realización de Propósitos	0.127	0.003**	0.141	0**
Concentración	0.162	0**	0.088	0.197
AUTOINHIBICIÓN	0.076	0.2	0.129	0.002**
Enfrentamiento al Fracaso	0.107	0.023*	0.1	0.045*
Autosensibilidad	0.202	0**	0.173	0**
ESTRÉS GENERAL	0.112	0.014**	0.131	0.002**
Carga	0.159	0**	0.173	0**
Amenaza	0.094	0.077	0.165	0**

*p<.05; **p<.01