

















































































































































































































































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

University.

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

Recuperado el 15 de abril del 2007. Disponible en:

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

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

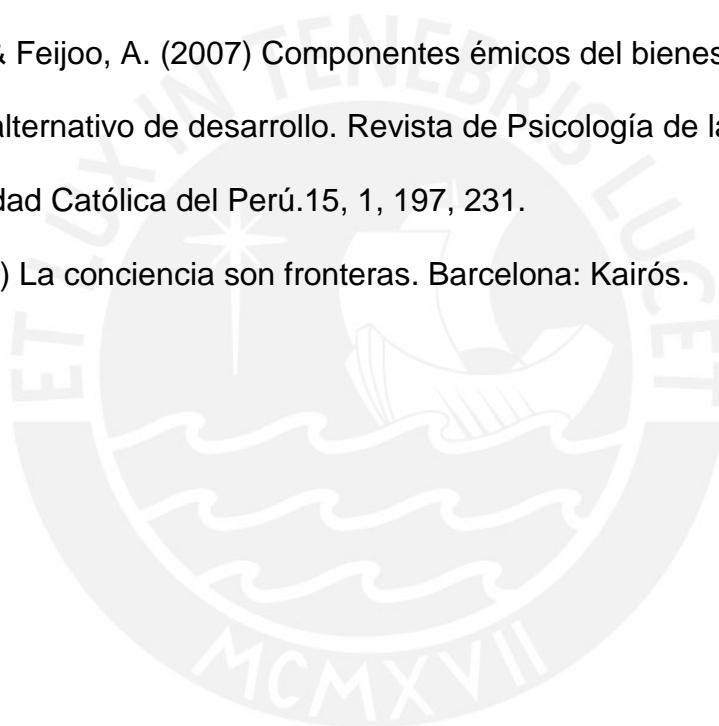
*de partida. Ensayos de un psicoanalista*. (pp. 27-47). Buenos Aires: Paidós

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

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

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

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





































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

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

### Anexo B5

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

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

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

### Anexo B6

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

	<u>U</u>	<u>p</u>
Bienestar Psicológico	68	0.931
Autonomía	52	0.312
Manejo de Ambiente	67.5	0.886

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

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



## ANEXO C

## Anexo C1

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

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

\*p &lt; 0.05, \*\*p &lt; 0.01, \*\*\*p &lt; 0.001