



**Universidad del Aconcagua**  
Facultad de Psicología

Universidad del Aconcagua  
Facultad de Psicología



**Universidad del Aconcagua**  
Facultad de Psicología

**TESINA DE LICENCIATURA:**

**Incidencia de la práctica regular del yoga en el  
bienestar psicológico de los adultos de A.Y.E.M**

ALUMNA: FRIGINI, ANTONELLA MARIA LIZ

DIRECTOR: LIC. TOMBA, GUSTAVO

MENDOZA-NOVIEMBRE 2016

## Hoja de evaluación:

TRIBUNAL DE EVALUACION:

PRESIDENTE:

VOCAL:

VOCAL:

PROFESOR INVITADO:

CALIFICACIÓN:

## Agradecimientos:

*Agradezco ésta tesina a:*

*A cada persona que brilla con luz propia entre todas las demás.*

*A Dos fuegos grandes (mamá y papá).*

*A fuegos chicos (mis hermanos, que juntos construimos fuegos grandes).*

*A un fuego de todos los colores (mi amor).*

*A seres de fuego sereno (Julia) que ni se entera del viento y de fuego loco (Rafael) que llena el aire de chispas.*

*Algunos fuegos, fuegos bobos, no alumbran ni queman; pero otros arden la vida con tantas ganas (Bianca) que no se puede mirarlos sin parpadear, y quien se acerca, se enciende.*

*Quienes nos acompañan y no dejan que nos quememos (amigas, en especial a Mica y a Greti).*

*Otros que nos brindan luz cuando no podemos ver el camino (Lic. Gustavo Tomba y grupo de tesina).*

(Extracciones de las palabras de

Galeano, 1993)

## Resumen:

Dentro del marco de la psicología positiva, se propuso explorar la incidencia de la práctica regular del yoga en el bienestar psicológico.

Para la investigación fue necesario el rastreo de la bibliográfica existente del bienestar psicológico, en consecuencia se concluyó trabajar con la definición de Vielma Rangel y Alonso (2010) y la teoría del Bienestar de Seligman (2011).

El presente trabajo corresponde a un estudio exploratorio, de diseño no experimental, enmarcado en una estrategia metodológica de tipo Cualitativa.

La investigación se llevó a cabo a través de la toma de 11 entrevistas estructuradas, realizadas a expertos en el tema, pertenecientes a la Asociación de Yoga del Este Mendocino (A.Y.E.M.)

Los resultados sugieren que la práctica regular de yoga incide en el bienestar psicológico. Desde la positividad, ya que al experimentar emociones positivas, las cuales, desde la práctica son reguladas por el Mindfulness ( presente). Desde el pasado por la gratitud y por el perdón, principalmente. Considerando que las mismas invitan a: compartir, a seguir explorando y a contar con mejores recursos psicológicos, las relaciones interpersonales se encuentran influenciadas por las mismas, en este caso favoreciendo a la aceptación social, a la contribución social y por añadidura a la integración social.

## Abstract:

Within the framework of the positive approach psychology it was proposed to explore the effect of the regular practice of yoga in the psychological well-being

To carry on the current research it was necessary to search the existing bibliography about psychological well-being. After carrying on this research a decision was taken. It was decided to work with Vilma Rogel and Alonso's definition and with Seligman's theory about well-being. (2011)

The current work corresponds to an exploratory research of non-experimental design. Within the framework of a qualitative methodological strategy.

The current research was based on the sample of eleven structured interviews. The interviews were done to experts on the topic who are members of the "Asociación de Yoga del Este Mendocino" (A.Y.E.M.)

The results of the current research suggest that the regular practice of yoga has an incidence in the psychological well-being as regards being positive since you experiment through this practice positive emotions, which through the practice are regulated through the mindfulness (present) and through the gratitude and forgiveness (past) mainly if we take into account that the regular practice of yoga invites you to share: to go deep into it and to have better psychological resources. The interpersonal relationships are influenced by these practices, in this case favouring the social acceptance, the social contribution and also the social integration.

## Índice:

Título .....	2
Hoja de Evaluación.....	3
Agradecimientos .....	4
Resumen.....	5
Abstract .....	6
Índice.....	7
Introducción .....	11
<u>PRIMERA PARTE: MARCO TEÓRICO</u> .....	14
<b>CAPÍTULO I: Psicología de la Salud</b> .....	15
1.1 Contexto de desarrollo.....	16
1.2 Evolución de la psicología de la salud.....	18
1.3 Interpretación de salud-enfermedad. Su vinculación con la psicología de la salud.....	20

1.4 Conceptualizando psicología de la salud .....	22
<b>CAPÍTULO II: Psicología Positiva .....</b>	<b>26</b>
2.1 Psicología positiva: Aproximación al concepto .....	27
2.2 Antecedentes históricos .....	29
2.3 Conceptualizando psicología positiva .....	31
2.4 Psicología positiva en Argentina .....	36
<b>CAPÍTULO III: Bienestar Psicológico .....</b>	<b>38</b>
3.1 Aproximaciones sobre el concepto. Una mirada desde sus precursores .....	39
3.2 Definiendo el constructo bienestar psicológico .....	41
3.3 Bienestar psicológico para ésta investigación .....	44
3.4 Componentes del bienestar psicológico. Una aproximación a su definición	46
3.4.1 Positividad.....	46
3.4.1.1 La teoría de la ampliación y construcción de Fredrickson .....	48
3.4.1.2 Estrategia de Seligman para mantener reguladas las emociones positivas .....	51
3.4.2 Relaciones interpersonales.....	54
3.4.3 Involucramiento .....	55
3.4.3.1 Virtudes y Fortalezas.....	56
3.4.4 Sentido de Vida.....	58
3.4.5 Metas Alcanzadas.....	58
3.5 Síntesis.....	59
3.6 El bienestar psicológico y su importancia en el ser humano .....	66
<b>CAPÍTULO IV : Yoga.....</b>	<b>62</b>

4.1 Breve reseña histórica de la práctica.....	63
4.2 Conceptualización del yoga .....	64
4.3 La salud desde el yoga .....	67
4.4 Beneficios de la práctica de yoga .....	69
4.5 Conceptualización de la práctica regular de yoga .....	72
4.6 A.Y.E.M. ....	73
<b>CAPÍTULO V: Integración.....</b>	<b>77</b>
5.1 De la psicología de la salud, psicología positiva y bienestar psicológico al yoga.....	76
<b>CAPÍTULO VI: Posicionamiento de investigación .....</b>	<b>84</b>
6.1 Perfil Profesional .....	85
<b>CAPÍTULO VII: Nuevos saberes.....</b>	<b>87</b>
7.1 Hacia la construcción de nuevos saberes.....	88
<b>SEGUNDA PARTE: MARCO METODOLÓGICO .....</b>	<b>91</b>
<b>CAPÍTULO VIII: Metodología .....</b>	<b>92</b>
8.1 Objetivos .....	93
8.2 Enfoque .....	93
8.3 Tipo de Estudio .....	94
8.4 Diseño .....	94
8.5 muestra .....	95
8.6 Técnica de recolección de información .....	96

8.7 Instrumentos .....	97
8.8 Procedimiento .....	97
<b>CAPITULO IX: Presentación y análisis de resultados .....</b>	<b>99</b>
9.1 Introducción .....	100
9.2 Perfil de la muestra.....	100
9.3 Categorías.....	103
9.4 Presentación de los resultados por tablas y figuras .....	111
9.5 Análisis de los resultados.....	115
<b>CAPITULO X: Conclusiones .....</b>	<b>124</b>
10.1 Conclusiones .....	125
10.2 Recomendaciones para futuras investigaciones .....	128
Bibliografía.....	130
Anexo.....	137

## Introducción:

La presente investigación tuvo la finalidad de entrar en el mundo de la psicología de la salud y dentro de la misma, en la psicología positiva, para profundizar en el bienestar psicológico y también viajar en la historia para centrarnos en una disciplina milenaria que en estos años presenta un aumento significativo de practicantes. Según Urfeig (2007), la práctica de yoga en la ciudad de Buenos Aires, se duplicó en los dos últimos años, en clubes de barrios, gimnasios, institutos especializados, escuelas y hoteles Premium. La disciplina oriental destinada a mejorar la calidad de vida, estimular el equilibrio espiritual y promover la armonía física, surge cada vez más como un bálsamo al vertiginoso ritmo urbano.

Luego de la revisión de literatura e investigaciones anteriores, se constató la escasez de trabajos, desde la perspectiva elegida, que indaguen sobre la incidencia de dicha práctica en el bienestar psicológico de los adultos. Si bien hay relacionadas a la temática, no son muchas las destinadas a conocer la realidad de la población de Argentina, más precisamente de San Martín, Mendoza. Es por ello, que se consideró conveniente llevar a cabo este proyecto, al ser un tema poco investigado en nuestra provincia.

En cuanto a relevancia social, está destinada a la promoción de un estilo de vida saludable. Se trata de conocer para transformar. De buscar y fomentar herramientas que permitan alcanzar el equilibrio, entre lo sano y lo enfermo, lo positivo y negativo. Es por eso el interés existente en la disciplina, la cual se

asociada a efectos favorables en diversas áreas del individuo, como dan cuenta las siguientes investigaciones:

Carrasco (2014 ,83) sostuvo “El bienestar psicológico en personas que practican yoga ocurre a múltiples niveles, y se manifiesta en satisfacción ya sea emocional, placer corporal o intuiciones espirituales que son significativas para las personas”.

Umaña (2012) respecto a los beneficios de la práctica de yoga señala :

“No cabe duda que la práctica del yoga induce estados de meditación que se asocian con la relajación física y mental. El trabajo físico que implican los distintos movimientos y posiciones involucrados en los ejercicios de yoga tienen un efecto que distiende todos los grupos musculares y, a la vez, bajan el trabajo cognoscitivo y emocional, por lo que se genera la sensación de bienestar y comodidad”. (p.79)

Lo que motivó a explorar la incidencia de la práctica en el bienestar psicológico, tiene sus raíces hace mas de 10 años, como instructora de yoga, practicante regular, muchos alumnos pasaron por las clases, personas que venían por sugerencia de sus médicos, otros porque habían escuchado que estaba de moda, o lo hacia la/el vecina/o. Los que los llevaba la curiosidad, los que venían por alguna patología y los que buscaban estar bien. Por los alumnos que pasaron y por los que siguen compartiendo las clases y que comentan que están mejor desde que hacen yoga nace esta tesina.

Respaldándome en la perspectiva teórica de la Psicología Positiva, con la que se abordó la temática. Se buscó que con ésta investigación explorar la incidencia de la practica regular del yoga en el bienestar psicológico de los adultos expertos en yoga, con el objetivo de contribuir a un fenómeno de creciente interés en la población y aumentar el nivel de conocimiento del tópico a indagar.

El presente trabajo se organizó de la siguiente manera:

La Primera Parte trata sobre el Marco Teórico de la temática, está formado por: Capítulo I: principales consideraciones en torno a psicología de la salud. El Capítulo II: psicología positiva. Capítulo III: nos centramos en el bienestar psicológico. Capítulo IV: se desarrolló la temática de yoga. Capítulo V, se realizó una integración de los capítulos anteriores. Capítulo VI, se consideró agregar el posicionamiento de investigación. Capítulo VII: construcción de nuevos saberes, la importancia de investigar.

La Segunda Parte consiste en los Aspectos Metodológicos de la investigación: Capítulo VIII: los objetivos, el enfoque, el tipo de estudio, el diseño, la muestra, la técnica para recolectar la información, el instrumento y el procedimiento. Capítulo IX: presentación y análisis de datos. Capítulo X: las conclusiones del trabajo y recomendaciones para futuras investigaciones.

# Primera parte:

## Marco teórico

# Capítulo I: Psicología de la salud

## 1. Contexto de desarrollo

Para entender la temática planteada “*Incidencia de la práctica regular de yoga en el bienestar psicológico*”, se comenzará desarrollando la noción de psicología de la salud.

Sin embargo antes de adentrarnos al desarrollo del concepto de salud y lo que se entiende como tal, es preciso realizar una breve reseña histórica en cuanto al origen de dicha psicología.

Un dato a considerar es que el desarrollo de la Psicología de la Salud ha estado signado por el propio devenir de diversas situaciones. Entre ellas se puede mencionar las controversias generadas con el modelo biomédico tradicional y sus limitaciones en la práctica actual en salud. El fracaso de los sistemas sanitarios debido a una concepción restrictiva y descontextualizada de la salud y, la posibilidad de comprender como variables sociales y psicológicas (creencias, conductas, emociones, actitudes, apoyo social, etc.) mediatizan los problemas de salud, como factores desencadenantes, facilitadores o moduladores del proceso salud-enfermedad. (Martin, 2003)

Para ellos nos remontamos a los años 60; ALAPSA (1997) cuando comienza a hablarse de la psicología de la salud en Latinoamérica; más precisamente a finales de 1960; ocupando posiciones políticas en el Ministerio de Salud Pública de Cuba, sumado al ya desarrollo de servicios de Psicología en las instituciones de salud; incluso se creó la Sociedad Cubana de Psicología de la Salud. Dicha iniciativa se ve reforzada de identidad profesional del psicólogo en este campo, con la propuesta

de Stone en el año 1974, quien planteaba el término “HealthPsychology”, con el fin de crear un nuevo curriculum en la Universidad de California .

Según Hernández y Grau (2005) en diciembre de 1984, auspiciado por la Sociedad Interamericana de Psicología, el Grupo Nacional de Psicología y la Sociedad Cubana de Psicología de la Salud del Ministerio de Salud Pública de Cuba, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS), se celebró en la Habana el Primer Congreso Internacional de Psicología de la Salud. Uno de los países en Latinoamérica donde primero comenzaron a insertarse los psicólogos en salud, además de Cuba, fue en Brasil, especialmente en el área hospitalaria, aunque la denominación de Psicología de la Salud apareciera más tarde; fue Mathilde Neder una pionera en este campo de la Psicología Hospitalaria. En México y Colombia los primeros trabajos en Psicología de la Salud aparecen en 1982-1983, en Colombia se consolida el equipo de trabajo del Hospital Militar, con fuerte orientación en Medicina Conductual hacia 1983 y más adelante ocurren eventos importantes que desarrollaron fuertemente la Psicología de la Salud, con participación destacada de psicólogos de Bogotá, Cali, Neiva y otras ciudades.

El desarrollo de la Psicología de la Salud en algunos países de Latinoamérica ha sido vertiginoso en las dos últimas décadas. Sólo en Brasil en el año 2000 había 25.000 psicólogos de la salud, 26 postgrados y 5 asociaciones en diferentes subespecialidades de este campo. La Asociación Latinoamericana de Psicología de la Salud (ALAPSA), fundada en Santiago de Chile en 1993 en el marco del XXIV Congreso Interamericano de Psicología, contribuyó a estimular el intercambio entre especialistas de regiones y a fomentar el desarrollo de la Psicología de la Salud en los países de América Latina, auspiciando diversos eventos internacionales, nacionales y regionales. Estos encuentros, además, tenían la particularidad de estimular el esfuerzo de los psicólogos por participar, cada vez más activa y creativamente, en la solución de problemas concretos de salud.

El modelo donde se desarrolla el concepto de psicología de la salud es el biopsicosocial toma en cuenta de modo significativo los factores psicológicos,

sociales y culturales junto con los biológicos y medioambientales como determinantes en el desarrollo de las enfermedades, en su manifestación aguda y necesarios al diseñar la rehabilitación de las mismas.

El surgimiento de esta psicología, no ha sido por cuestiones azarosas, innumerables estudios demuestran que muchas enfermedades se desarrollan por cuestiones conductuales. En ésta medida se encuentran enfermedades asociadas con los estilos de vida de personas y comunidades, repercutiendo en ellos los procesos de industrialización, por citar uno de ellos. Incluso las emociones, maneras de afrontar diferentes situaciones, patrones de conductas, sistema de creencias; configuran ese complejo sistema de enfermedades. Buscar las causas de las enfermedades no es tarea fácil, implicará tener en cuenta dicha multicausalidad.

Por su parte, el modelo biopsicosocial permite una mayor comprensión de aquellos factores que intervienen en el proceso salud-enfermedad. Permitiendo a su vez, pensar estrategias de intervención en cuanto a la prevención y promoción de la salud, desde una mirada integral.

## 1.2 Evolución de la psicología de la salud

La temática de la salud, se encuentra muy vinculada a los avances en la medicina y por ende al desarrollo de vacunas, fármacos, técnicas quirúrgicas y tecnologías médicas. Por ende la salud física ha ido en aumento. Para ello no hace falta ser un erudito en cuestiones de salud física, para darnos cuenta que permanentemente nuevos descubrimientos en temáticas de salud se hacen visibles en nuestra comunidad.

La salud ha sido considerada durante mucho tiempo como algo que debe cuidarse o curar frente a agresiones puntuales, tales como accidentes, infecciones, etc. De esta manera haciendo uso de vacunas, fármacos, cirugías, etc. para hacer frente a las mismas.

El autor Oblitas (2007) sostiene que en las últimas décadas, el modelo de salud realizó un giro, considerando que a la salud hay que desarrollarla y no solamente buscar de conservarla. Explica que la salud se refiere a aspecto físico, psicológicos y conductuales asociados a la misma. También debemos considerar sus aspectos sociales, económicos, culturales y espirituales.

Esta mirada del autor permite apreciar una nueva apreciación en cuanto a la intervención en materia de salud. Apuntando no solo a los aspectos físicos, sino a los psicológicos y conductuales.

Todas estas nuevas concepciones sobre lo que es salud, genera muchos interrogantes, y uno de ellos es el quehacer en el campo de la salud. Esto es, si ya no tenemos factores de orden exclusivamente bioquímicos en el desarrollo de enfermedades, si ahora el modelo biomédica comienza a dejar muchos vacíos cognitivos en cuanto a determinadas enfermedades, entonces cómo considerar la salud, en éste aquí y ahora con esta multiplicidad de factores.

Los replanteos se trasladan a diferentes disciplinas, de diversos campos científicos, puesto que dicho modelo, ya no da respuestas a las nuevas realidades. No significa que dicho modelo no haya sido útil, claro que lo fue, permitió el avance de muchos campos de la medicina, pero ahora llegó el momento de construir nuevas concepciones teóricas que pongan en el centro a la salud; pero no entendida como la ausencia de enfermedad, sino como un aspecto que abarca una multiplicidad de factores.

En la actualidad, existen muchas evidencias que demuestran que, la salud de las personas está profundamente influenciada por su conducta, pensamientos y relaciones sociales.

Los estados psicológicos influyen en la salud de las personas. Sentimientos y emociones pueden tener efectos positivos o negativos en el bienestar físico de los mismos.

El auge de dichas corrientes de pensamientos y nuevos aportes al concepto de salud generaron la consolidación de ésta nueva rama de la psicología, permitió que muchos profesionales de éstas áreas desarrollaran sus actividades en servicios sanitarios, en los que los psicólogos han llegado a convertirse en miembros de equipos sanitarios de intervención e investigación en rehabilitación, cardiología, pediatría, oncología, medicina familiar, odontología, etc.

### 1.3 Interpretaciones de Salud- Enfermedad. Su vinculación con la Psicología de la Salud

Pero ¿por qué surge ésta rama de la psicología? La pregunta radica en el proceso salud-enfermedad. Históricamente, las interpretaciones causales sobre la salud y la enfermedad han sido orientadas en dos perspectivas: una referida a la explicación de porqué el hombre enferma y las que hacen énfasis en el discurso sobre la promoción de la salud y la prevención de las enfermedades. Incluso antiguamente la diada salud-enfermedad ha estado sustentada en el hecho que la enfermedad estaba dada por castigo de los dioses y que la cura venía a través de cantos, de himnos y otros rituales simbólicos.

La psicología de la salud es sostenida por los siguientes autores Grau y Hernández (2005) como una rama de la psicología que nace a finales de los años 70 dentro de un modelo biopsicosocial según el cual la enfermedad física es el resultado no sólo de factores médicos, sino también de factores psicológicos (emociones, pensamientos, conductas, estilo de vida, estrés) y factores sociales (influencias

culturales, relaciones familiares, apoyo social, etc.). Todos estos factores interactúan entre sí para dar lugar a la enfermedad.

La perspectiva de la enfermedad en éste caso, se relacionada con concepciones unicasales, basada sólo en esquemas biologists. Dicho enfoque fue acompañado por un contexto macro, signado por el Renacimiento, el modo de producción capitalista, el nacimiento de la microbiología, entre otros.

La autora Díaz (2010) realiza una contribución que se precisa realizar en éste marco, sobre las concepciones históricas sobre enfermedad:

El vínculo entre la biología y la medicina se hizo más fuerte en el siglo XX, lo que permitió que se ampliaran y profundizaran los conocimientos acerca del fundamento material de las enfermedades, en las que se propone que ya no tienen efectos sólo los microorganismos sino una serie de procesos que ocurren en los órganos, tejidos y células, y en los cuales influyen de forma importante los procesos bioquímicos del organismo. Por su parte, el siglo XXI se define por el paradigma genético bajo el cual se han producido múltiples explicaciones y aplicaciones de esta área a la interpretación y tratamiento de las enfermedades, pero se ha consolidado con más fuerza el esquema unicasal con respecto a que las causas biológicas son las únicas y las últimas para explicar los procesos de salud y de enfermedad (párr. 6).

Ésta mirada, sin duda, reduccionista de la temática salud-enfermedad, ha generado que el campo propio de las disciplinas sociales haya surgido críticas a la mencionada unicasalidad y por lo tanto se ha propuesto una perspectiva multicausal, en donde los tres componentes intervinientes: agente-huésped-ambiente, determinan el mantenimiento de la salud o el origen de la enfermedad. Éste enfoque asume el rol activo que tiene el sujeto humano, que obliga a superar el esquema simplista de que el huésped es una entidad pasiva que recibe influencias de un agente externo patógeno, y pone de manifiesto que múltiples factores, entre ellos los psíquicos y sociales, inciden tanto en el huésped como en el agente y en el ambiente.

El advenimiento de nuevas concepciones que hacen a la construcción de conocimiento científico trae consigo diversas miradas e interpretaciones, sobre todo a las temáticas que ponen en el centro al hombre. Es en esta medida que fueron surgiendo diversas concepciones en cuanto al término “Salud” y por consiguiente: “enfermedad”, tal es así que Martín (2003) plantea que ésta nueva forma de pensamiento en salud; que incorpora dimensiones psicosociales; da cuenta de las propias limitaciones que posee el modelo biomédico. En palabras del autor, se expresa lo siguiente:

El producto de una nueva forma de pensamiento en salud, que considera la dimensión psicosocial en el proceso salud-enfermedad en los niveles conceptual, metodológico y en la organización de los servicios de atención a la población. Ha sido un resultado natural de las propias limitaciones del modelo biomédico, del fracaso de los sistemas sanitarios con una concepción restrictiva y descontextualizadora de la salud y de la posibilidad que se abre cada vez más de comprender cómo las variables sociales y personales mediatizan este proceso(párr. 4).

En definitiva, pensar en salud implicará tener en consideración diversas variables que intervienen en la construcción del mismo, las cuales no sólo responden a aspectos biológicos, sino también a aspectos sociales y subjetivos que hacen del hombre un ser complejo.

La participación de la Psicología en el campo de la salud ha cobrado relevancia en la medida que existen nuevas redefiniciones del propio concepto salud y enfermedad. Pretendiendo sumar aspectos de orden psicológico, social y cultural. En esta medida la salud es algo más que la ausencia de la enfermedad, es sentirse bien con el entorno y con uno mismo.

#### 1.4 Conceptualizando psicología de la salud

Retomando la concepción de psicología de la salud, es preciso mencionar un aporte muy significativo que realiza Matarazzo (1982). El mismo ve a la psicología de la salud como un conjunto de contribuciones educativas, científicas y profesionales de la disciplina de la psicología que apunta a la promoción, prevención, tratamiento de la enfermedad, identificación de diagnósticos de la salud; así como a la mejora del sistema sanitario y formación de políticas sanitarias. Es decir que, pensar en psicología de la salud implicará además de todo lo mencionado anteriormente, pensar estrategias positivas que contribuyan al desarrollo pleno del hombre, en sus diversas dimensiones y sumando; con los aportes que tal disciplina atañe; a la construcción de políticas sanitarias

A lo largo del tiempo han ido surgiendo diversas definiciones sobre psicología de la salud, de las cuales existen algunos puntos en común, tales como concebir al conocimiento que tal disciplina genera como una posibilidad de incidir en la promoción de la salud, generar estrategias de intervención a partir de los conocimientos que se obtienen de la misma, aportando procedimientos o técnicas para la prevención de una enfermedad o su rehabilitación, entre otras.

Pero en definitiva: ¿Qué se entiende por Salud? Para responder dicha pregunta, primero se partirá de la premisa que salud no es lo opuesto a enfermedad. Si bien el concepto de salud hasta mediados del siglo XX se lo consideraba como la ausencia de enfermedad y limitaciones; fue en la década del cuarenta, donde comenzó a introducirse un nuevo concepto de Salud, el cual irá más allá de la ausencia de enfermedad y que finalmente se concretó en la definición de salud establecida por la constitución de la Organización Mundial de la Salud "OMS" (1948, 1) como un "estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia". Este enfoque superó las concepciones negativas de la salud, basándose en un modelo más holístico.

Es aquí donde radica la mirada que se tendrá del hombre: como un ser atravesado por factores de orden biológicos, psíquicos y sociales. Y es desde dicha perspectiva

donde se pensará el tema salud; como un estado de equilibrio entre estas áreas, las cuales se encuentran en permanente interrelación.

El hombre, como ser complejo, que necesita de equilibrio dimensional para mantener su estado de salud, deberá a si mismo ser abordado desde una intervención que va mucho más allá de la reducción del dolor y sufrimiento. Es pensar en una intervención que trabaje desde el desarrollo de capacidades individuales y colectivas.

Resumiendo lo desarrollado hasta el momento, se puede señalar entonces que la psicología de la salud es una rama de la psicología en donde su objetivo radica en el análisis de las conductas y los estilos de vida de las personas que pueden afectar a la salud física. Incluye las contribuciones de la psicología a la mejora de la salud, la prevención y tratamiento de enfermedades, la identificación de factores de riesgo para la salud, la mejora del sistema sanitario y la influencia de la opinión pública asociada a aspectos sanitarios. Esto es, aportando a la construcción de políticas públicas que permitan trabajar en torno a las problemáticas sanitarias que cada comunidad presenta.

A su vez, la Psicología de la salud comprende la aplicación de principios que emanan de la psicología en áreas relacionadas con la salud física, sumado a la potenciación de conductas. Es decir, que no sólo implica aquellos aspectos que hacen a la intervención desde el dolor, sino también a la prevención y ejecución de hábitos y conductas saludables.

Esto es que, los nuevos avances en el aparato conceptual en lo que hace al proceso salud-enfermedad, han resultado en la configuración de un nuevo campo de intervención: la Psicología de la Salud; sin embargo esta situación han llevado a repensarse muchas concepciones en cuanto a la psicología madre. Apuntando a lo clínico, lo comunitario y conductual.

La Psicología de la salud se ocupada de temas tales como la mejora de la salud, la prevención y el tratamiento de la enfermedad, la identificación de factores de riesgo, las mejoras del sistema sanitario y la sensibilización de la opinión pública a

los temas relacionados con la salud. Es la voz de la otra mirada, que no tiene sólo que ver con lo patológico, en cuestiones de salud.

# Capítulo II:

# Psicología positiva

## 2.1 Psicología positiva: Aproximación al concepto

Beatriz Vera Poseck (2006) en su texto: *Psicología Positiva: una nueva forma de entender la psicología* señala un dato interesante:

Durante muchos años la psicología se ha centrado exclusivamente en el estudio de la patología y la debilidad del ser humano. De esta manera, la focalización exclusiva en lo negativo que ha dominado la psicología durante tanto tiempo, ha llevado a asumir un modelo de la existencia humana que ha olvidado e incluso negado las características positivas del ser humano (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000) y que ha contribuido a adoptar una visión pesimista de la naturaleza humana (Gilham y Seligman, 1999). De esta manera, características como la alegría, el optimismo, la creatividad, el humor, la ilusión (...) han sido ignoradas o explicadas superficialmente (párr.2).

Considerando estos nuevos aportes que conllevan a tener presente diferentes características subjetivas, que también hacen al desarrollo de la persona; comienza a pensarse este tipo de psicología, la psicología positiva, desarrollada por el investigador Martin Seligman, quien promueve una concepción más positiva del hombre.

Esta nueva rama de la psicología apunta a la mejora en la calidad de vida de las personas y trabajando fuertemente en la prevención y desarrollo de competencias que promuevan la vitalidad del ser.

Vera (2006) sostiene en cuanto a Seligman lo siguiente:

Para Seligman, el concepto de psicología positiva no es nuevo en la psicología, ya que antes de la Segunda Guerra Mundial los objetivos principales de la psicología eran tres: curar los trastornos mentales, hacer las vidas de las personas más productivas y plenas e identificar y desarrollar el talento y la inteligencia de las personas. Sin embargo, tras la guerra, diferentes eventos y circunstancias llevaron a la psicología a olvidar dos de esos objetivos y a centrarse exclusivamente en el trastorno mental y el sufrimiento humano (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000).(párr.9).

De esta manera, el concepto de psicología positiva, no aparece repentinamente bajo consideraciones conceptuales de un único autor, sino que se dieron a lo largo de la historia diferentes acontecimientos que han contribuido al desarrollo del mismo. Un claro ejemplo de ello se observa en las tendencias positivas que poseen las corrientes humanistas de la psicología, surgiendo en los años 60. Sin embargo no todo ha sido “ciencia”. Muchos movimientos sin sustento metodológico han surgido en el marco de movimientos de autoayuda.

Es por ello que la psicología positiva se esfuerza en la búsqueda de conocimientos científicos y de configurar un cuerpo teórico-metodológico que permita ampliar su campo de intervención actual. Esto implica además apoyar y completar las técnicas ya existentes.

Es considerar los aspectos emocionales, vinculados con el humor, el optimismo, las relaciones con el entorno, los vínculos, entre otras, pero siempre desde una mirada científica.

La autora Vera (2006), haciendo su aporte lo que considera psicología positiva, realiza una lectura a considerar:

La psicología positiva no es un movimiento filosófico ni espiritual, no pretende promover el crecimiento espiritual ni humano a través de métodos dudosamente establecidos. La psicología positiva no debe ser confundida por una corriente dogmática que pretende atraer adeptos ni seguidores, y en ningún caso debe ser entendida fuera de un riguroso contexto profesional(párr.13).

Adelantándonos a uno de los apartados siguientes, podemos avanzar y dar una conceptualización de la psicología positiva, estableciendo que la misma si es una rama de la psicología que busca comprender, a través de la investigación científica, los procesos que subyacen a las cualidades y emociones positivas del ser humano, durante tanto tiempo ignoradas por la psicología.

## 2.2 Antecedentes históricos

Según el autor Hervás (2009) la psicología positiva surgió aproximadamente hace 10 años, mediante la iniciativa de Martin Seligman juntos a otros psicólogos norteamericanos. El impulsor de su investigación, fue el interés en el estudio de los aspectos psicológicos positivos del ser humano.

Sin embargo el interés por estudiar el bienestar y la vida satisfactoria del ser humano, tiene sus orígenes como apunta Peterson (2006, citado en Hervas, 2009) en la época de la Grecia clásica e incluso antes. Aristóteles, por ejemplo escribió sobre la eudaimonia (felicidad en griego) y como la vida virtuosa podía ser la vía para llegar a ella. Además otros filósofos escribieron también ensayos sobre diversos aspectos humanos y su relación con el bienestar. A los antecedentes históricos se suma los aportes de psicólogos tales como Abraham Maslow o Carl Rogers, pertenecientes a la corriente llamada psicología humanista. Como así también varios autores que hicieron contribuciones importantes antes que la psicología positiva se estableciera como tal, algunos de ellos son Robert Sternberg, Albert Bandura, Howard Gardner, Carol Ryff o Ed Diener (Hervás, 2009).

El impulsor definitivo de la Psicología positiva fue el psicólogo Martín Seligman, que apostaba por la creación de una rama de la Psicología que estudiara los

aspectos más positivos del ser humano. Desde finales de 1990 se propone la creación de la Psicología Positiva.

Hervás (2009) explica que:

Cuando Martín Seligman fue nombrado presidente de la Asociación Americana de Psicología en el año 1998 y propuso dar un giro en la investigación psicológica hacia los aspectos más saludables del ser humano, no habría podido imaginar que sólo diez años más tarde su propuesta se iba a convertir en un movimiento de gran éxito generalizado por todo el mundo de la Psicología e incluso de otras disciplinas colindantes (p.23).

Ésta nueva mirada y análisis a la psicología, deja un espacio a la reflexión en cuanto a los que se considera sobre bienestar, y en este marco, es interesante el aporte que el director ejecutivo IPPA hace al respecto.

El director ejecutivo IPPA (Asociación Internacional de Psicología Positiva) Pawelski (2010, citado en Castro Solano, 2010) sostiene:

La PP desafía un presupuesto básico que a menudo hacemos acerca del bienestar. Tendemos a pensar que la felicidad es lo opuesto a la infelicidad, que las emociones positivas son los contrario a de las emociones negativas, que la salud mental es opuesto a los trastornos mentales y que las fortalezas a la debilidades. (...) Pero la PP afirma que en el caso del bienestar, lo positivo no es lo opuesto a lo negativo. Por lo contrario, lo positivo y lo negativo suponen diferentes sistemas psicológicos. Entender y mitigar lo negativo no es la misma cosa que estudiar y cultivar lo negativo. (p. 15)

Los autores Linley, Joseph, Harrington y Wod (2006, citado en Castro Solano, 2010, 19) indican que la “PP intenta entender las condiciones, procesos y mecanismos que llevan a aquellos estados subjetivos, sociales y culturales que caracterizan a una vida plena “. No implica anular lo negativo, sino entenderlo y trabajar en pos de ello para el desarrollo de estadios completos de bienestar.

Se puede resaltar que la psicología positiva surgió a finales de la década de los noventa gracias a los trabajos del psicólogo Martin Seligman, fundador de esta disciplina. Desde entonces, son muchos los estudios que se han llevado a cabo en diversas áreas de conocimiento relacionadas con la psicología positiva, como la esperanza, la felicidad, las fortalezas del carácter, los valores, las relaciones positivas, la resiliencia, etc.

Otro dato a considerar, es que, la psicología positiva no ignora los problemas o los trastornos psicológicos, sino que viene a complementar la psicología tradicional como una rama más de conocimiento y estudio del ser humano desde una nueva perspectiva.

Una persona puede no estar deprimida ni tener ningún problema emocional o trastorno psicológico, pero aun así puede que tampoco sea feliz. Es decir, la ausencia de dolor no implica felicidad. Y la pregunta que se hace la psicología positiva es precisamente esta: ¿Qué hace entonces que alguien sea feliz y lleve una vida plena?

## 2. 3. Conceptualizando psicología positiva

Siguiendo la línea de pensamiento, se puede establecer que la psicología positiva es una disciplina de la psicología, la cual trabaja con aquellos aspectos que hacen a la salud psicológica de las personas.

En un primer momento los estudios e intervenciones se orientaron más bien al dolor y en la búsqueda de herramientas para evitarlos y se olvidó, por otro lado, de estudiar los factores que hacen a que una persona se sienta feliz y plena.

La psicología positiva se centra en el estudio de esas cualidades positivas y en cómo desarrollarlas, porque no solo ayudan a vivir una vida más satisfactoria, sino también a prevenir patologías que se producen por factores emocionales.

Así pues, la psicología positiva se dedica al estudio científico de aquello que hace que las personas o comunidades lleven una vida saludable y feliz.

Un aporte que se considera valioso es el que hace el autor Castro Solano (2010) en torno a la psicología positiva: el mismo la define de la siguiente manera:

(...) Puede ser entendida desde una perspectiva amplia, como el estudio del funcionamiento psíquico óptimo tanto de personas, como de grupos o instituciones, lo que vendría a corregir el desequilibrio entre la investigación psicológica y práctica centrada exclusivamente en variables psico-patológicas. Asimismo la Psicología Positiva intenta entender las condiciones, procesos y mecanismos que llevan a aquellos estados subjetivos, sociales y culturales, que caracterizan una vida plena, haciendo hincapié en la rigurosidad del método científico (p.19).

Desde éste aporte que realiza el autor se puede resaltar el carácter investigativo de dicha psicología en la búsqueda de aquellos factores que llevan a la consecución de la vida plena.

Martín Seligman, es quien empieza a preguntarse qué es lo se estaba haciendo para promover la salud mental, de ésta manera propuso una nueva ciencia para el estudio los rasgos positivos, y de ésta manera tener indicios de cómo vivir una vida saludable.

Para la construcción teórica de la psicología positiva, Martin Seligman realizó un aporte agrupado en tres bloques, de los cuales el autor Hervás (2009), los resume de la siguiente manera:

En la presentación de la psicología positiva, Martin Seligman sugirió que los temas esenciales del campo se podían agrupar en tres grandes bloques. El estudio de las emociones positivas, el estudio de los rasgos positivos, y el estudio de las organizaciones positivas. En los últimos

años, han sido muchos los autores que suelen añadir un elemento más: las relaciones positivas (Peterson, 2006). De ésta manera, estos cuatro bloques agruparon una buena parte de la investigación futura. Sin embargo, este esquema no es exhaustivo ya que podría dejar fuera el desarrollo de estrategias específicas, programas, herramientas y su aplicación, tanto en programas de prevención, como de promoción de la salud y de intervención en problemas diversos (p.26).

De ésta manera Seligman formuló la teoría de la auténtica felicidad, y es allí donde la psicología centra sus estudios.

Pero, es oportuno remarcar que la psicología positiva no sólo se dedica al estudio de la felicidad y bienestar humano.

Consecutivamente Seligman, (2011, citado en Mariñelarena, 2012) reformula su propuesta anterior, reconociendo la estrechez de su original teoría de la felicidad y presenta su “teoría del bienestar” en donde define el bienestar como:

Un constructo multidimensional constituido por cinco elementos: las emociones positivas, el compromiso, los vínculos positivos, el significado y el logro. Al mismo tiempo, se modifica el objetivo primordial de la Psicología Positiva; el mismo consiste ahora en promover el florecimiento humano (human flourishing) incrementando los cinco elementos que componen el bienestar (p. 163).

Pero ya hablar bienestar psicológico será una temática que por sus aportes significativos y enriquecedores en el campo de la psicología, le corresponderá un apartado aparte.

Retomando lo que se desarrolla desde la psicología positiva, la pregunta radicará en ¿qué incluye la misma? Para responder a dicha pregunta podemos decir que uno de los aspectos que incluye es el estudio de las emociones positivas.

Una de las áreas elementales de la psicología positiva es el estudio de las emociones positivas, sus consecuencias, su funcionamiento específico y su relación

con otras áreas psicológicas. Esta área no ha estado considerada demasiado en el pasado. Mientras que se han estudiado durante años emociones como el miedo o la ira, apenas se tiene información sobre el funcionamiento de emociones positivas como el agradecimiento o el amor. Incluso se tiene bastante dificultad para poner nombre a algunas experiencias positivas. Esto da margen para el primer paso, el cual en muchos casos será rotular y definir adecuadamente la emoción positiva a estudiar para, a continuación, indagar su funcionamiento y sus consecuencias, ya sean éstas positivas o negativas, o ambas.

Pero ¿Qué generan las emociones positivas? Podemos responder que las mismas favorecen la ampliación del pensamiento, son herramientas para generar nuevas acciones, permiten desarrollar la flexibilidad y por ende, construir nuevos recursos para nuevas situaciones (Hervás, 2009)

Otra temática que se desarrolla en el contexto de la psicología positiva es el estudio de las fortalezas humanas. Algunas características de personalidad como la extraversión o la introversión, no tienen una connotación valorativa o moral en cuanto a que sea más deseable un polo que el otro. Sin embargo, hay rasgos que sí se consideran generalmente valiosos, como la capacidad para trabajar en equipo o la sabiduría. Estos últimos se suelen considerar fortalezas del carácter Peterson y Seligman ( 2004, citado en Hervás 2009 ). La importancia de conocer y comprender el origen de las fortalezas del carácter es algo esencial, porque permite poner nombre y comenzar a disponer de teorías sobre aspectos del ser humano.

El estudio del bienestar, es otra de las categorías que incluye la psicología positiva, ésta es un área importante, de gran impacto social, es el estudio de las bases del bienestar psicológico. La relevancia radica en que es un elemento de importancia para las personas, ya que es una meta a seguir en la vida de las mismas. Además es relevante porque sus consecuencias son valiosas para el hombre (salud física, salud mental e impacto en su entorno). El bienestar no sólo es estar bien con uno mismo sino con el contexto que lo rodea.

¿Qué es el bienestar? El autor Hervás (2009) menciona que entre los antecedentes del estudio de las bases del bienestar es relevante el trabajo de María Jahoda(1958) sobre el concepto de salud mental. Quien presentó un modelo en el que se incluyeron las características que definirían un estado de salud mental positiva. Este modelo, entre otros, sirvió de inspiración para un modelo más reciente y de gran expansión desarrollado por Carol Ryff (1989). Dicho modelo plantea el bienestar como el reflejo de un funcionamiento psicológico óptimo. Es decir, una persona podría sentirse plena de bienestar psicológico y experimentar frecuentes emociones negativas y pocas emociones positivas debido a las circunstancias. El modelo de Ryff plantea seis dimensiones básicas que delimitarían el bienestar, las mismas son: Autoaceptación, Relaciones positivas, Autonomía, Dominio del entorno, Propósito en la vida, y Crecimiento personal. El éxito de ésta propuesta radicó en que dicha autora elaboró un cuestionario para evaluar éstas seis áreas de bienestar.

Hay que destacar que este modelo es de gran utilidad si se usa no sólo como indicador del desarrollo individual, sino como un marco para evaluar la calidad de personas, relaciones o contextos.

En definitiva la psicología positiva es una rama de la psicología que permite descubrir de manera científica los aspectos que hacen al bienestar humano, y que permiten llevar una vida plena. En las últimas décadas se ha ido dejando de lado la perspectiva psicológica centrada en la patología, para prestarle más atención a las emociones positivas. En tal sentido, el objetivo de la psicología positiva es investigar acerca de las fortalezas y virtudes humanas, así como el efecto que tienen en la vida de las personas, y la sociedad en la cual se desarrollan.

Como cierre, concluimos con las palabras de Hervás (2009)

La psicología positiva ha generado un gran interés porque cubre una laguna en la formación de muchos profesionales y porque es reflejo de una necesidad social de gran calado. Pero no conviene olvidar que es aún un campo de investigación tremendamente joven que tiene que avanzar

mucho para llegar a comprender en profundidad los fenómenos que pretende explicar (pp. 38-39)

## 2.4. Psicología positiva en Argentina

Con respecto a la psicología positiva y su desarrollo en Argentina, puede mencionarse que dicho movimiento encuentra su principal campo de desarrollo en la Universidad de Palermo, como institución de referencia y en las investigaciones llevadas a cabo por sus docentes.

Dentro de esta corriente, se considera como figura de mayor renombre a nivel nacional, la docente María Martina Casullo. La misma se desempeñó como Directora del Doctorado en Psicología de la Universidad de Palermo, fue investigadora principal del CONICET y profesora de la Universidad de Buenos Aires.

Sin embargo, no es la única docente que merece ser reconocida. Otro de los docentes que se considera debe ser destacado es Alejandro Castro Solano, el mismo es investigador independiente del CONICET y en la actualidad dirige dicho Doctorado en Psicología.

La filosofía que envuelve a la Universidad de Palermo en cuanto a la psicología positiva, es el espíritu crítico, la elección de los temas y el acento en la aplicación clínica.

Un elemento de importancia para el desarrollo de dicha psicología fue la revista *Psicodebate*, editada por el Departamento de Psicología de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Palermo. El 61,72% de los artículos publicados tratan temas relacionadas con el campo de la Psicología Positiva.

En cuanto a la docente María Martina Casullo, fue la encargada de estructurar el plan de estudios de la Licenciatura en Psicología en la universidad de Palermo, carrera que se inaugura en el año 1999. En ese momento incluyó la asignatura obligatoria: Modelos y Teorías V, en la misma se abordan temas tales como psicología humanística, y las prácticas relacionadas con la promoción de la salud.

En la actualidad, la asignatura Modelos y Teorías V, se encuentra organizada en cinco grandes ejes: Introducción al enfoque salutífero; Psicología humanística; Psicología Positiva; Temas de Psicología Positiva (amor y apego, resiliencia, creatividad) y Aplicaciones clínicas de los enfoques salutíferos: aportes desde la Psicología Positiva y el counseling.

Los aportes teóricos se siguen sumando al desarrollo de este nuevo campo del conocimiento, tal es así que en el año 2010 comenzaron a dictarse dos materias electivas sobre Psicología Positiva y Psicología Positiva en la Práctica. Entre los aportes que genera puede mencionarse que dicho curso, aborda temáticas tales como diseño de intervenciones, emociones positivas, los tres tipos de felicidad, el bienestar psicológico, intervenciones para el aumento de la autoeficacia.

Incluso a nivel postgrado la Universidad de Palermo ha generado una Maestría en Psicología y Salud.

Lo hasta aquí desarrollado, es obra de Mariñelarena (2012) dejando al descubierto el importante aporte que realiza la Universidad de Palermo en cuanto a la Psicología Positiva, incluso la misma cuenta con más de diez años de experiencia en la enseñanza de dicho enfoque. Y por ende lo importante de incluir dichos enfoques en la enseñanza universitaria de la psicología.

Otro punto a considerar es que dado que la Psicología Positiva es un movimiento que surge a finales del Siglo XX, existen muy pocos trabajos que analicen su recepción en nuestro país y la inclusión de dichas temáticas en la enseñanza de la psicología en universidades argentinas. Sin duda será un camino por recorrer, que llama a la importancia de generar nuevos aportes al cúmulo de conocimientos en esta teoría.

# Capítulo III:

## Bienestar psicológico

### 3.1 Aproximaciones sobre el concepto. Una mirada desde sus precursores

En uno de los apartados anterior se mencionó la importancia de generar intervenciones en el campo de la salud, desde concepciones mucho más abarcativas; que contemplen aspectos individuales y colectivos.

Siguiendo en esa línea de interpretación, se puede mencionar que por muchos años, la psicología se interesó por el estudio y comprensión de las patologías, las debilidades y las enfermedades mentales, es decir, por el malestar. Seligman y Csikszentmihalyi (2000), postulan que la psicología clásica ha puesto su énfasis en la enfermedad, y por consiguiente se ha descuidado los aspectos positivos, tales como el bienestar, el contenido, la satisfacción, la esperanza, el optimismo, el flujo y la felicidad, descuidándose los beneficios que estos presentan para las personas, como así también, el estudio de aquellos individuos con un funcionamiento mental óptimo (Castro Solano, 2009)

El bienestar psicológico es un concepto amplio que incluye dimensiones de distinta índole, tales como sociales, subjetivas y psicológicas, a su vez incluye comportamientos relacionados con la salud en general que llevan a las personas a funcionar de un modo positivo.

El concepto se encuentra ligado a cómo las personas se desenvuelven en su vida cotidiana, afrontando distintos retos que se les presentan, ideando modos de manejarlos, aprendiendo de ellos y profundizando su sensación de sentido de la vida.

La autora Muñoz (2016) cita a la psicóloga Carol Ryff, profesora en la Pennsylvania State University y directora del Institute of Aging, quien desarrolló un modelo de bienestar psicológico formado por seis dimensiones, así como una escala para medirlas.

Tales dimensiones pueden desarrollarse de la siguiente manera: por un lado hace referencia a la “Autoaceptación”, la cual implica la actitud positiva o apreciación positiva de uno mismo estando consciente tanto de las virtudes, como de las propias limitaciones.

Una segunda dimensión está dada por la “capacidad de mantener relaciones positivas con otras personas”, es decir, relaciones estables socialmente significativas, vínculos sociales, confianza en las personas cercanas y ser capaz de amar. Es así que, desde esta postura, el aislamiento social, la soledad y la pérdida del apoyo social afectan de forma negativa la salud física.

La tercera dimensión, denominada “Autonomía” se refiere a la capacidad de sostener la propia individualidad o autenticidad en diferentes contextos sociales, basado en las propias convicciones y el mantenimiento de la propia independencia y autoridad personal en el transcurso del tiempo.

El “dominio”, como cuarta dimensión; ilustra el dominio del entorno. Es la capacidad de manejar de forma efectiva el medio y la propia vida. Hace referencia a tener la habilidad personal para elegir o crear entornos favorables y satisfacer los deseos y necesidades personales.

La quinta dimensión implica el “crecimiento y la madurez” a través de la búsqueda del desarrollo del propio potencial y el fortalecimiento de capacidades personales.

Y la última, y no por ello menos importante es la “creencia de propósito y el sentido de la vida” en función de objetivos claros y metas realistas que doten de significado a las experiencias vitales pasadas y futuras.

Por su parte, el bienestar psicológico también se ha relacionado a la extraversión, la autoestima, satisfacción y autoeficacia.

### 3.2 Definiendo el constructo bienestar psicológico

Pero ¿qué es aquello denominado Bienestar psicológico? Para responder ésta pregunta inicialmente se desarrollará el concepto de bienestar. Algunos autores sostienen que dicho término está ligado a las concepciones de “vivir bien”, la “buena vida”, incluso nociones de sociedades ordenadas, en que cada miembro tiene un rol y responsabilidades específicas.

Los estudios iniciales sobre tal temática, se centraban en los aspectos de orden externo, tales como condiciones de vida, nivel de vida y calidad de vida; orientados a factores de orden económico. Sin embargo cuando tales indicadores económicos se encuentran resuelto, surge la discrepancia en torno a lo económico y lo subjetivo. Éste último entendido como subjetividad personal, como construcción que el propio sujeto hace de aquello que considera que le genera mayores o menores niveles de bienestar.

Adelantándonos un poco a el concepto de bienestar, se podría mencionar; en términos generales; que la misma parte además de una construcción social, cultural e histórica, que la humanidad la define como tal en base al devenir de su propia existencialidad.

Esto hace que no exista un consenso dentro de la comunidad científica que permita generar una definición compartida por dicha comunidad.

Sin embargo para dicho trabajo remitiremos a las nociones que Oramas, Santana López y Vergara (2006, 35) sostienen sobre “bienestar”. Los mismos señalan que dicho concepto lleva “implícita la vivencia personal, subjetiva, por lo que para

algunos autores el término bienestar subjetivo puede considerarse una redundancia (...).”.

La autora Casullo y Castro solano (2000), explican el Bienestar de la siguiente manera:

(...) Una persona tiene alto bienestar si experimenta satisfacción con su vida, si frecuentemente su estado anímico es bueno y sólo ocasionalmente experimenta emociones poco placenteras como tristeza o rabia. La literatura de investigación señala que la satisfacción es un constructo triárquico. Por un lado tenemos los estados emocionales (afecto positivo y afecto negativo) y por el otro el componente cognitivo. Los estados emocionales son más lábiles y momentáneos, al mismo tiempo son independientes. El tener una dosis alta de afectividad positiva no implica tener una dosis alta de afectividad negativa. El componente cognitivo de la satisfacción se denomina bienestar y es resultado de la integración cognitiva que las personas realizan acerca de cómo les fue (o les está yendo) en el transcurso de su vida (p.37).

Los aportes que estos autores realizan son muy significativos, pues llevan a considerar que bienestar implica además una construcción cognitiva, que supone una autorreflexión que el sujeto hace sobre sus vivencias.

Por lo tanto, el bienestar psicológico es considerado como un indicador positivo, de la relación del sujeto consigo mismo y con su entorno.

Tomando las palabras de Cuadra y Florenzano(2003,23) “Bienestar psicológico no es simplemente la vida feliz “ *per se*” sino los procesos del “vivir”, es decir que es la capacidad de hacer frente a los flagelos de la vida y transformarlos en algo hermoso y digno de vivirse. Es esa capacidad de ver en las situaciones desventajosas, otra instancia de crecimiento y desarrollo psíquico.

Otro aporte que se considera de importancia mencionar es aquellos aspectos a tenerse en cuenta al momento de estudiar el bienestar psicológico, tales como la autoaceptación de sí mismo, un sentido de propósito, el sentido de compromiso

personal y el establecimiento de buenos vínculos personales. Tal como lo menciona Schumutte y Ryff, (1997, citado en Casullo y Castro Solano, 2000)

(...) El bienestar es un constructo mucho más amplio que la simple estabilidad de los afectos positivos a lo largo del tiempo, denominado por la sabiduría popular como felicidad (p.45).

En Argentina, Martina Casullo (2002), junto a sus colaboradores, desarrollaron una escala para la medición del bienestar psicológico, basándose en la propuesta teórica de Ryff(1989), quien sintetizó los planteamientos en torno a su Modelo Multidimensional del Bienestar Psicológico, determinando la existencias de seis variables: autonomía, objetivos vitales, autoaceptación, relaciones positivas con otros, dominio ambiental y crecimiento personal.

La escala que Casullo propone, la denominó BIEPS, la misma cuenta con un formato para adultos (BIESP-A) y otro para jóvenes (BIESP J), tanto una como la otra, explora las siguientes dimensiones, las cuales son mencionadas y explicadas por Casullo y Castro Solano (2010):

Autonomía (capacidad de actuar de modo independiente), control de situaciones (sensación de control y autocompetencia), vínculos psicosociales (calidad de las relaciones personales), proyectos (metas y propósitos en la vida) y aceptación de sí mismo (sentimiento de bienestar con uno mismo (p.49).

En definitiva, si bien el concepto de bienestar psicológico es parte de una disciplina joven; la ciencia del bienestar; como algunos autores contemporáneos la llaman, y que cuenta solo con cuatro décadas ;Vázquez, Sánchez y Hérvas, (2008, citado Castro Solano, 2009), es sumamente valiosa en cuanto al aporte que realiza para entender los estados de bienestar de la persona; sobre todo en la concepción integral del mismo. Es una capacidad en donde el hombre reacciona antes los avatares de la vida desde una posición reflexiva, buscando herramientas positivas de dichas experiencias que le permitan a su vez, llevar una vida saludable.

### 3.3 Bienestar psicológico para ésta investigación

La presente investigación toma la definición de Bienestar psicólogo de las autoras Vielma Rangel y Alonso (2010) y de la Teoría del Bienestar de Seligman (2011) , las cuales serán desarrolladas a continuación. Con lo que se pretenderá realizar aportes específicos, uniendo estas dos líneas, para investigar la incidencia del bienestar psicológico en las personas que hacen yoga regularmente.

Mencionadas autoras Vielma Rangel y Alonso (2010) luego de hacer una breve revisión de las teorías existentes sostienen que el bienestar psicológico es:

(...)una experiencia que puede ser aprendida, de manera consciente, disciplinada y autónoma, atribuyendo importancia a tres condiciones esenciales: “estar y sentirse bien en el presente” “queriendo y actuando para estar y sentirse bien en el futuro” “contribuyendo desde el propio BPS al BPS de los demás”; tomando en cuenta, así mismo, otros aspectos esenciales de las relaciones de las personas consigo mismas, con su entorno inmediato, con la sociedad y más importante aún con su modo de contribuir a la conservación de la salud psíquica de la humanidad( p. 273).

Entendemos de la frase “que es una experiencia que puede ser aprendida de manera consciente disciplinada y autónoma”, que la persona puede responsablemente crear vivencias positivas estando conscientes de ello, lo cual implica que puede ser una potencial innato, y al mismo tiempo, un potencial adquirido y modificable en el tiempo. Es por eso que se lo considera como una adecuada gestión de la propia experiencia, como así también un indicador de la capacidad de auto-cuidarse. Fierro (2010, citado en Vielma Rangel y Alonso, 2010)

Atribuyendo a la importancia de 3 condiciones esenciales : “estar y sentirse bien en el presente” “queriendo y actuando para estar y sentirse bien en el futuro” “contribuyendo desde el propio BPS al BPS de los demás , consideramos que es necesario agregar una cuarta condición , apoyándonos en Seligman(2002, citado en Castro Solano,2010) podríamos mencionarla como “ estar y sentirse bien con el pasado”,lo cual, según el autor se puede lograr a través de dos emociones positivas: el perdonar y la gratitud.

Cuando se refiere al término, contribuir desde el propio bienestar psicológico subjetivo, al BPS de los demás; tiene que ver con lo que Seligman expone en la teoría del Bienestar, el cual tiene una estrecha relación, con el florecimiento humano. Cuando las personas florecen lo hacen en todos los ámbitos (personal, laboral y relacional), no solo se sienten bien, sino que también hacen el bien, impactando positivamente en su entorno (Seligman, 2011citado en Tarragona, 2013).

Por consiguiente, este trabajo se basa en la integración de los aspectos hedónicos y eudaemoníco, en consecuencia a las definiciones opuestas que se han utilizado para definir bienestar desde estos dos postulados; entendiéndose por bienestar como un constructo multidimensional.

Bienestar subjetivo (Hedónico) *“desde esta línea una persona feliz es aquella que experimentó mayores emociones positivas que negativas”* (Góngora y Castro Solano, 2014, p. 330). Por otro lado el Bienestar psicológico (eudaemoníco) *“se refiere a vivir de forma plena a dar realización a los potenciales humanos más valiosos”*(Ryan, Huta & Deci,2008, citado en Vazquez, Hervás, Rahona y Gómez, 2009, p.17)

La Teoría del Bienestar, sostiene que el Bienestar es un constructo multidimensional, aglutinado en 5 elementos, Seligman (2011) concibió el **bien estar** como el resultado de esos componentes, denominando su modelo con el acrónimo en inglés PERMA: P: Positive emotion( Emoción positiva), cantidad de emociones positivas que experimente en el día, E: Engadgment (Compromiso). experiencias de flow R: Relationship (Relaciones) buenas relaciones con los otros,

no se puede ser feliz solo, M: Meaning( significado) propósito de vida ,A: Accomplishment (logro).reconocer los éxitos.

En español, Tarragona (en prensa, citada en Tarragona, 2013,116) comenta que podemos traducirlo como: *PRISMA*.

*Positividad*

*Relaciones Interpersonales*

*Involucramiento*

*Sentido de vida*

*Metas Alcanzadas.*

### 3.4 Componentes del bienestar psicológico. Una aproximación a su definición

#### 3.4 .1. La positividad:

“Los buenos pensamientos generan una reacción en cadena que abre el ánimo y la disponibilidad, lo que induce nuevas emociones positivas”.  
Fredrickson (2004,76)

Se ubica dentro de la capacidad Hedónica, la cual se puede modificar y elevar, mediante la actividad cognitiva intencional, (castro solano, 2010 citado en Castro Solano, 2010), la cual está teñida de optimismo (Tarragona, 2013)

Como su nombre lo sugiere, hace referencia a experimentar emociones positivas, es decir, *“incrementar la mayor, parte del tiempo, la cantidad de emociones positivas para ser feliz”*, (Castro Solano, 2010, p. 24).

Es por eso que Castro Solano (2010, citado en Castro Solano, 2010) sostiene que el bienestar es deseable y hasta cierto punto modificable, en donde la persona es responsable de crear y sostener vivencia positivas.

Fredrickson (2002, citado en Castro Solano, 2010) afirma que una persona que cultive sus emociones positivas tendrá no solo un estado de ánimo placentero en el presente sino que también contará con recursos psicológicos para enfrentar el futuro.

Cuando hablamos de emociones positivas, no es menester definir emoción, varios autores a lo largo del tiempo han intentado darle una definición operativa.

La autora, Fredrickson (2002, citado en Castro Solano, 2010) se refiere a las emociones como tendencias de respuestas organizadas multicomponentes, en un tiempo de corta duración, las cuales comienzan con la evaluación de una situación, en donde hay algún acontecimiento que la precede. La evaluación dispara respuestas en la experiencia subjetiva, en las expresiones faciales y en sistema fisiológico.

Por mucho tiempo la psicología ha descuidado el estudio de las emociones positivas, evocándose por las negativas ya que consideran que fueron útiles para la supervivencia de nuestros antepasados. Solucionaron cuestiones relativas a la vida o muerte, ya que tienen asociadas respuestas de acción específicas, las personas que experimentan emociones negativas, tienen un razonamiento más crítico y son más aptas para tomar decisiones difíciles. En definitiva, nos permiten sobrevivir y adaptarnos mejor a la realidad, sin embargo las emociones positivas, nos brindan mejores recursos psicológicos, mejoran las relaciones sociales, las personas estarán más abierta a nuevas ideas y con una mejor salud física (Castro Solano, 2010, citado en Castro Solano 2010)

Recogiendo lo más importante, las emociones negativas como las positivas, desempeñan funciones distintas, importantes en nuestra vida, Sin embargo ambas comparte la función adaptativa, aunque actúen en distintos tiempos. Las negativas (por ejemplo el miedo, ansiedad y la ira) alertan del peligro, reduce las opciones de respuesta y conduce a actuar de forma urgente (corto plazo) para evitar, escapar o solucionar el peligro alertado. En cambio, las emociones positivas, ayudan a construir y ampliar los repertorios psicológicos, permitiéndole al individuo escoger opciones creativas ante una adversidad, mejorar y gozar las relaciones interpersonales como así también de la salud por lo tanto los beneficios adaptivos son más a largo plazo (Fredrickson, 2001, citado en García, 2016).

Del mismo modo Hervás (2009) lo sostiene

(...) la función de las emociones positivas es completamente diferente a la de las emociones negativas. Mientras que éstas se centran en el afrontamiento de situaciones específicas negativas dirigiendo la acción de una forma muy específica, las emociones positivas favorecen la flexibilidad, la ampliación de pensamientos y acciones y la construcción de nuevos recursos para el futuro. Por tanto, las emociones positivas serían también importantes para la supervivencia pero buscando generar recursos a medio y largo plazo (p. 28).

#### 3.4.1.1 La teoría de la ampliación y construcción de Fredrickson.

Desde esta teoría se sostiene que las emociones positivas amplían los repertorios de pensamientos y acción de las personas, lo cual se puede ver en la alegría, que estimula el interés por jugar o en el amor, cuando se da entre personas cercanas, crea la necesidad de seguir explorando y disfrutando de los

seres queridos. Es por eso que las personas al experimentar emociones positivas, se transforman y deviene más creativas, más resilientes, socialmente mejor integradas y más sanas. (Castro Solano, 2010, citado en Castro Solano 2010).

Para poner en evidencia empírica sustentable su hipótesis de la ampliación y construcción Fredrickson (2003, citado en Castro Solano, 2010), realizó varios estudios, por ejemplo, demostró que los médicos que realizaban mejores diagnósticos médicos, si previamente recibían un obsequio. Como así también junto a Branigan (2005, citado en Castro Solano, 2010) a un grupo de participantes, le proyectaron emociones positivas (alegría, satisfacción) a otros negativas (miedo) y a los demás neutrales. Posteriormente se evaluó la apertura de repertorios de pensamientos, los cuales tenían que completar veinte líneas, en las que tenían que indicar, "a mí me gustaría". Siendo a los que se expusieron a emociones positivas, los que más elaboraron ideas a diferencia de los que se colocaron bajo condiciones negativas que casi no pudieron escribir frases.

En cuanto al estado de Salud de las personas, a un grupo de sujetos de 65 años, se les evaluó su nivel de salud física y su estado emocional, por durante diez años. Los resultados de este estudio arrojaron que las emociones positivas, protegían a las personas de los efectos negativos del paso de los años, y permitía predecir quienes vivirían más tiempo (Ostir, Markides, Black y Goodwin, 2000, citado en Castro Solano, 2010).

Tanto Seligman (2011) como Fredrickson (2009, citados en Tarragona, 2013) sostienen el florecimiento humano, es decir que no solo se sienten bien, sino contribuyen haciendo el bien. Demostrando que las personas florecientes tienen 3 emociones positivas por una emoción negativa.

Es importante destacar las diez formas distinguibles de emociones positivas que Barbara Fredrickson (2009, citada en Tarragona, 2013) considera como sobresalientes, explicando que son las emociones que las personas identifican con más frecuencia y que luego de una larga investigación concluyó que son las que tienen un efecto directo sobre nuestro bienestar: alegría, la gratitud, la serenidad, el interés, la espereza, el orgullo, la diversión, la inspiración, el asombro, y el amor

La autora García (2005) también comenta sobre la teoría , que las emociones positivas no solo transforma a las personas sino que también repercute en grupos de personas, comunidades y organizaciones, debido a que se produce una resonancia en las demás personas, por lo cual cita a Isen (1987) quien desde hace tiempo demostró lo siguiente:

Las personas que experimentan emociones positivas ayudan más a las personas. Ayudar a los demás, no solo se origina en emociones positivas, sino que produce emociones positivas. Las personas que ayudan por ejemplo, pueden sentirse orgullosas de sus buenas acciones y entonces experimentar sentimientos buenos continuos. Además las personas que reciben la ayuda pueden sentirse agradecidos y aquellos que meramente son testigos de las buenas acciones, pueden sentirse elevados. Cada una de estas emociones positivas, orgullo, gratitud y elevación , pueden, a su vez, ampliar los sets mentales de las personas e inspirar actos de compasión futuros (párr. 31-32).

Lo importante de esta teoría es que las emociones pueden incrementarse y que su sostenimiento en el tiempo incrementa los recursos personales, por su efecto de ampliar y de construcción, nos ayuda a estar más abiertos, con ganas de explorar, conocer, promoviendo el contacto con las personas, favoreciendo al bienestar propio y el de los demás,. Es por eso que García(2005), comenta que

La teoría de ampliar y construir predice un espiral ascendente, en donde las emociones positivas y el pensamiento ampliado que engendra, también se influyen mutuamente, llevando a aumentos apreciables de bienestar emocional con el tiempo. (...) construyendo resiliencia e influyendo en las formas en que las personas afrontan la adversidad. (párr.28)

Pero surge un problema, ante las emociones positivas, ¿cómo mantenerlas reguladas mediante la actividad intencional? A esta pregunta Seligman, desde el primer pilar de la psicología positiva “la vida placentera”, la ha contestado.

### 3.4.1.2 Estrategia de Seligman para mantener reguladas las emociones positivas

Seligman, (2002, citado en Castro Solano, 2010) asevera que la vida placentera (emociones positivas) es la vía más conocida ante la noción de felicidad, determinada propuesta se encuadra dentro de los conceptos hedonísticos que consisten en la mayor cantidad de momentos felices a lo largo de nuestras vidas, los cuales pueden alcanzarse y mantenerse en tres momentos, el presente, el futuro y el pasado.

Desde el presente a través de estas dos estrategias, savoring y mindfulness, donde la persona rescata los momentos placenteros y permiten mantener las emociones positivas activadas.

El savoring o saborear consisten en deleitar nuestros sentidos de la forma más auténtica posible, se trata de concentrar nuestros esfuerzos en saborear un buen café, una buena comida, escuchar buena música. Por otro lado el Mindfulness es un estado mental que se alcanza a través del entrenamiento caracterizado por la atención plena a los propios pensamientos o sensaciones (p.24).

Desde el pasado el autor asegura que se puede alcanzar al cultivar la gratitud y el perdón.

“La gratitud es considerada como la amplificación de nuestros recuerdos de buenos momentos vividos y en consecuencia, obtenemos bienestar a dar significado a las acciones recibidas” (Castro Solano, 2010,90), es un proceso interpersonal que permite desarrollar conductas pro sociales e inhibe de cometer conductas destructivas, es por lo cual que esta acción permite que las personas

posean estrategias sumamente adaptativas, cabe aclarar que la gratitud no surge de modo espontáneo ya que no se puede alcanzar si no se reflexiona (Castro Solano, 2010).

En cuanto al perdón se entiende que “es una voluntad subjetiva de renunciar al resentimiento y al juicio negativo hacia aquellos que nos han injuriado o lastimado, para transformarlos en sentimientos de compasión y generosidad. Implica cambios prosociales hacia la persona o situación que nos afectó” (McCullogh, Pargamen y Thoresen, 2000, citado en Castro Solanos 2010. p.89), dicho en otras palabras es transformar lo negativo en positivo, implicando un esfuerzo consciente de liberarnos de los recuerdos dolorosos y reescribir un pasado cargado de emociones negativas.

Con respecto a las emociones positivas en el futuro Seligman (2009, citado en Castro Solano, 2010) manifiesta que el bienestar psicológico está más relacionado con el futuro, con aquello que pensamos acerca de lo que nos va a suceder y de que el futuro será bueno, es decir, desde el optimismo y a la esperanza

El optimismo “es una característica psicológica disposicional que remite a expectativas positivas y objetivos de futuro y cuya relación con variables como la perseverancia, el logro, la salud física y el bienestar “(Peterson y Bossio, 1991; Scheier y Carver, 1993, citado en Vera Poseck, 2006, p.6),

Desde Schneider ( 2001, citado en Castro Solano, 2010), entendemos al optimismo como un proceso con control, con evaluación realista de la realidad, es decir lo que se puede o no lograr en una determinada situación.

En lo que respecta a la esperanza, Snyder (2002, citado en Castro Solano, 2010) manifiesta que las personas no solo tienen metas, sino que también cuentan con energía para lograrlas y la habilidad para encontrar caminos alternativos, o sea que las personas con esperanza son quienes ante las adversidades de la vida, son capaces de encontrarles alternativas. La esperanza se manifiesta bajos mensajes como: “encontrare la manera de hacerlo”; “aunque sea difícil, tengo la energía para alcanzar ese objetivo”

La esperanza puede ser tomada como la voluntad de querer triunfar y la capacidad para identificar el camino hacia el éxito (Snyder, 2002, citado en Castro Solano, 2010)

A su vez para Seligman (2003, citado en Contreras y Esguerra, 2006) las emociones positivas se centran en un tiempo ya sea en presente, pasado o futuro, a continuación se describen las emociones positivas con sus tiempos

Pasado: satisfacción, complacencia, realización personal, orgullo y serenidad

Presente: alegría, euforia, tranquilidad, entusiasmo, placer y flujo

Futuro: Optimismo, Esperanza, fe y confianza

Recapitulando lo expuesto en párrafos anteriores y destacando las palabras de Castro Solano(2010,citado en Castro Solano,2010)aunque las emociones sean inestables, transitorias, momentáneas y puntuales, contribuyen al bienestar psicológico, incluso al mantenerse en el tiempo reguladas, a través de lo que propone Seligman, son precursoras de recursos psicológicos, sociales e incluso de salud física.

Por lo tanto la eliminación de lo negativo no trae asegurado el bienestar, que la felicidad no reside en cuestiones materiales, sino que en un estado mental consciente, teñido de un estilo cognitivo positivo, donde la persona es responsable de crear , de sostener expectativas positivas , aun en la adversidad, buscando alternativas, reescribiendo el pasado, a través del perdonar sin dejar de saborear los buenos momentos en la cotidianidad y manteniendo una actitud de gratitud. Concluimos con la frase de Fredrickson(2004):

Las emociones positivas cambian a las personas para mejor, les abren la esperanza hacia el futuro, aumentan la resistencia y refuerzan los vínculos sociales (p.76)

### 3.4.2\_ Relaciones interpersonales:

*“Los demás importan”*  
Peterson, Cristopher

Para explicar las relaciones interpersonales, Tarragona (2013) toma las palabras de Peterson (2006) quien explica que la calidad de nuestras relaciones es la variable que más se correlaciona con el bienestar, ya que cuando se ha estudiado a las personas más felices entre las felices se ha obtenido como resultado que tiene buenas relaciones interpersonales. Por lo tanto:

las relaciones buenas con otras personas —amigos, familiares y compañeros de trabajo— son el factor que contribuye de manera más importante a la buena vida psicológica. (...) Proporcionan apoyo emocional e instrumental en momentos de estrés y desafío, pero también proporcionan un sentido de conexión y la oportunidad de celebrar las cosas buenas de la vida (Peterson y Sun, 2013, 15).

La autora Keyes propuso un modelo de dimensiones del bienestar que incluye como principal novedad lo que denominó “bienestar social” (Keyes y López, 2002 citado Hervás, 2009)

El autor Hervás (2009, 35-34), toma las palabras de la autora Keyes, para explicar las cinco dimensiones que forman el Bienestar social, es decir que determinan si la persona vivencia buenas relaciones con su entorno social y cultural, “Evalúa componentes que van más allá de la satisfacción de una persona consigo misma, su futuro o sus recursos inmediatos, para centrarse en la calidad percibida de la sociedad que le rodea” (...). Estos criterios, por lo tanto, toman en consideración a los individuos dentro del tejido social en el que se desenvuelven y evalúan la percepción subjetiva del individuo sobre ello

Las cinco dimensiones en el ámbito del bienestar social, explicadas por Hervás (2009, 34-35):

1. Coherencia social. Percibir que el mundo social tiene lógica y es coherente y predecible.
2. Integración social. Sentirse parte de la sociedad y sentirse apoyado y con elementos a compartir.
3. Contribución social. Percepción de que uno contribuye con algo valioso para la sociedad en general
4. Actualización social. Tener la sensación de que la sociedad es un marco que crece y se desarrolla permitiendo además el crecimiento y la actualización personal.
5. Aceptación social. Tener actitudes positivas hacia la gente. Sentir que el mundo no es un lugar hostil y cruel.

### 3.4.3 Involucramiento:

Es asociado a las experiencias de Flow o flujo de la conciencia, descubiertas por Mihaly Csikszentmihalyi (Csikszentmihalyi 1997, 2005, Csikszentmihalyi y Csikszentmihalyi, 2006; Fernandez, 2002 citado en Tarragona, 2013)

¿Qué se entiende por Flow? El autor Castro Solano (2010, citado en Castro Solano, 2010) afirma que es una experiencia que nos absorbe, a tal punto que nuestra atención está totalmente enfocada a esa actividad, que el paso del tiempo no se percibe. Para lograr este estado, la actividad no debe ser ni muy aburrida ni muy estresante, siendo una ecuación entre nuestras habilidades personales y las características de la actividad. Entonces, si somos conscientes de nuestras fortalezas y la dirigimos a una determinada tarea, se logrará la conexión denominada *compromiso o involucramiento*. Éste estado se encuadra dentro de lo

eudaemónico, porque la gratificación es el resultado del esfuerzo y el trabajo. Es por eso que el autor Csikzentmihalyi (1998, citado en Castro Solano, 2009) considera que cuando las personas pudieron dirigir su energía psíquica a una meta o objetivo y se da una retroalimentación constante, cumpliéndose la condición de flujo, la calidad de vida mejora.

Por consiguiente para poder alcanzar el estado de flow, las personas tienen que estar conscientes de sus fortalezas, para lo cual recurrimos a Consentino, (2010, citado en Castro Solano, 2010, p. 122) quien explica que las mismas son las “vías por las cuales se alcanzan y/o manifiestan las virtudes nucleares. Están en un nivel inferior a las virtudes, pero superior a los temas situacionales.” Dicho en otras palabras son los mecanismos psicológicos o ingredientes, que definen a las virtudes, por ejemplo la sabiduría es una virtud, la cual se puede manifiesta a través del amor por el saber, la apertura mental, la creatividad, etc. (Peterson y Seligman 2004, citado en Castro Solano). La autora Tarragona (2013) expresa que las fortalezas tienen que ver con nuestra voluntad (por ejemplo ser más generosos) y es lo que hace que se diferencien de los talentos, los cuales muchas veces son autónomos (tener oído perfecto).

#### 3.4.3.1 Virtudes y Fortalezas:

Chris Peterson y Martin Seligman, junto a sus colaboradores, lograron hacer un manual sobre las virtudes y las fortalezas, dando lugar a una clasificación de 6 virtudes y 24 fortalezas, las cuales son el resultado rasgos positivos o aspectos más valiosos y deseables de las personas, rastreadas en las culturas y religiones más importantes. (Vera, 2009). Cabe mencionar que tenían que cumplir con el requisito de ser valoradas en casi todas las culturas, como así también

considerarse valiosas por ellas mismas, no como medios para otros fines, además ser maleables, poderse desarrollar o cultivar (Tarragona, 2013)

A Continuación se expone un listado con las 6 virtudes, sus referentes fortalezas y explicadas brevemente.

Tabla 1. Clasificación de las 6 virtudes y las 24 fortalezas (Peterson y Seligman 2004, citado en Castro Solano 2010, p 117)

<b>Virtud</b>	<b>Fortaleza</b>	<b>Definición</b>
<b>Coraje</b>	Valentía Persistencia integridad Vitalidad	Hago lo correcto, corriendo riesgos Concluyo mi Tarea, pese a los obstáculos Práctico lo que le predico a los demás Me siento vivo y efectivo
<b>Justicia</b>	Ciudadanía Liderazgo Imparcialidad	Me comprometo con mi grupo social Guío a mi grupo en armonía hacia el éxito Hago juicios sociales equitativos y "fríos"
<b>Humanidad</b>	Amor Bondad Inteligencia social	Busco estar cerca de mis afectos Ayudo a todos, sin fines utilitarios Sé lo que los demás desean y buscan
<b>Sabiduría</b>	Perspectiva Apertura mental Amor por el saber Curiosidad Creatividad	Juicio elevado y profundo sobre la vida Busco visiones alternativas a las mías Busco más y mejores conocimientos Deseo vivo por experimentar y conocer Tengo ideas originales y útiles
<b>Templanza</b>	Clemencia Humildad Prudencia Autorregulación	Me torno benévolo hacia una transgresor Dejo que mis logros hablen por sí mismos Veo los pro y los contra de mis decisiones Gobierno mis respuestas a los estímulos

<b>Transcendencia</b>	<i>Apreciación</i> <i>Gratitud</i> <i>Esperanza</i> <i>Humor</i>  <i>Espiritualidad</i>	<i>Me emociono con los excelso</i> <i>Siento y expreso las gracias</i> <i>Sé que todo saldrá bien</i> <i>Me visión de la vida es alegre y serena</i> <i>Mi vida tiene un sentido más allá de mi</i>
-----------------------	--	---

#### 3.4.4 Sentido de vida:

El significado, es aquello que le da un sentido a nuestra vida. Entonces la vida con significado nos permite vincularnos con algo superior a nosotros y con ser parte de proyectos y actividades que aportan algo a los demás. (Tarragona, 2010, citado en Castro Solano ,2010).

Para poder esclarecer lo que implica significado, tomamos las palabras de las autoras Oramas, Santana y Vergara. (2006), que explican el término sentido:

“sentido” se traduce en proporcionar una razón, orden o coherencia a la existencia del individuo; está relacionado con el concepto de “propósito”, el cual hace referencia a la intención, al cumplimiento de alguna función o al logro de algún objetivo, que nuestra vida tenga un sentido significa que tenemos un propósito y luchemos por alcanzarlo” (p.36)

#### 3.4.5 Meta alcanzadas:

Se ha referido al termino meta alcanzadas, Seligman 2007(citado en Tarragona, 2013) como la vida victoriosa, en donde la persona experimenta satisfacción al enfrentarse a retos y alcanzar logros-

### 3.5 Síntesis:

Ante lo expuesto se puede mencionar que la construcción de conceptos no es una tarea sencilla, ya que la misma depende de innumerables factores y esto hace incluso que la definición de bienestar psicológico puede variar de una cultura a otra. Por ejemplo, en Estados Unidos, como ocurre en occidente en general, se da un mayor énfasis a las emociones positivas y se espera que la gente sienta y exprese muchas más emociones positivas que negativas, considerando las emociones negativas como algo de lo que hay que librarse. En Japón, en cambio, ambos tipos de emociones se expresan de forma moderada y la sociedad no empuja a las personas “a sentir principalmente emociones positivas y no sentir muchas emociones negativas. En todo caso, se enseña a sentir ambas, como hebras de una cuerda que están tejidas juntas”, explica Ryff(citado en Muñoz,2016)

Por este motivo, la autora Muñoz (2016) sostiene que en Japón, la mezcla de emociones positivas y negativas predice una mejor salud que en Estados Unidos. Y en Estados Unidos, las emociones negativas predicen una peor salud que en Japón. Es decir, tanto el modo de expresar las emociones como su impacto en la salud están determinados culturalmente.

Lo que se puede determinar es que cada persona tiene en sus manos su florecimiento, el cual le permitirá crecer y sentir bienestar, es una tarea que nos implica conscientemente y disciplinados.

Cada elemento según Gil ( 2015) que constituye al bienestar psicológico, lo hace independientemente, es motivante por sí mismo, por lo cual es medible de forma independiente , pero se retroalimenta a sí mismo.

### 3.6 El bienestar psicológico y su importancia en el ser humano

En los éstos últimos tiempos han sido muchos los estudios realizados a diferentes grupos sociales y comunidades en torno a la temática de lo que es estar bien, sentirse bien, ser feliz, etc. Todos han llegado a la conclusión del grado de relevancia que dicho asunto ha despertado en diferentes investigadores sobre la misma.

Las cuestiones de bienestar psicológico no sólo están vinculadas a realizaciones personales, basadas en mejor nivel económico, pertenecer a determinados estratos sociales, niveles educativos considerables, presentar determinadas enfermedades, entre otras. Ya que determinadas observaciones han dejado interrogantes en cuanto a ¿qué hace que dos personas con las mismas características socioeconómicas (por poner un ejemplo), tengan diferentes estado de bienestar? ¿Qué lleva a que determinadas personas con patologías similares o idénticas, reaccionen a dicho diagnóstico, o mejor dicho afronten tal realidad de manera diferente?

Es allí donde aparece la psicología positiva con el propósito de descubrir estos “enigmas” en el ser humano. Pero el trabajo no queda sólo en conocer, sino la labor continúa en el desarrollo profesional del psicólogo y en la búsqueda de nuevas intervenciones que permitan desarrollar en el ser humano una conciencia sobre

sus capacidades psicológicas tan fundamentales para afrontar y desarrollar mejor calidad de vida.

Considerar la importancia del bienestar psicológico no sólo es valorar su implicancia en el sujeto individual, sino trasladarlo a su entorno laboral, comunitario, familiar, es decir, en todos los ámbitos donde se desarrolla. Las formas positivas de afrontar determinados sucesos a nivel comunitario, permitirá mejoras en las instituciones de trabajo, educativa, mejor capacidad de resolución de conflictos, entre otras.

Incluso el trabajo del psicólogo se vuelve más amplio y permite descubrir nuevas áreas de trabajo, las cuales no sólo se orientan al trabajo sobre la enfermedad, las patologías y la prevención de enfermedades, basados en concepciones clásicas.

Son varias las razones por la que debe comenzar a construirse y fortalecer estos escenarios investigativos en torno al bienestar psicológico, ya que existen diversas prácticas que pueden parecer invisibles a nuestros ojos, pero tienen grandes connotaciones

Apostar a estas nuevas aristas que se van abriendo en el camino de la búsqueda de mejores estadios de felicidad en las personas es un camino por construir y que nos lleva a reflexionar sobre nuestra propia existencialidad, entendida ésta como el lugar y espacio que ocupamos en éste aquí y ahora, determinado por diferentes factores.

# Capítulo IV:

# Yoga

## 4.1 Breve reseña histórica de la práctica

*“No permitas que te afecte  
el éxito o el fracaso.  
Ese equilibrio se llama YOGA”  
Bhagavad Gita*

El Yoga es una práctica que nace en oriente y uno de los seis sistemas ortodoxos de la filosofía india que fue sistematizado por el sabio Patañjali en su obra clásica Yoga Sutras. (Iyengar, B.k.S.,2014)

La palabra “Yoga” se deriva del sánscrito “yuj” que significa yugo, comunión o unión, designando también la acción de sujetar, unir. Se refiere a una tradicional disciplina física y mental que se originó en la India. (Iyengar, 2014).

Dávila (2016), experta en la temática de Yoga, menciona lo siguiente en cuanto al Yoga:

“El yoga existe desde tiempos indeterminados, pero en todo caso más de 5000 años. Es una tradición originada en el Valle del Indo. En el año 2500 AC se menciona el yoga en los Vedas, las escrituras sagradas, y en especial en los Upanishads, la última parte de los Vedas donde se fundamenta el conocimiento yóguico y de donde viene el Vedanta: el cuerpo filosófico del yoga. El Bhagavad Gita, que data de alrededor del siglo VI AC y que forma parte del poema épico Mahabharata es un texto reconocido de la literatura de esta ciencia. En el siglo III AC, Patañjali escribió los Yoga Sutras, reconocidos también como textos decisivos en la interpretación contemporánea del yoga. Como ha sido un

conocimiento en permanente evolución, en la actualidad hay un amplio número de escuelas, corrientes e interpretaciones del yoga.” (párr.4)

Sintetizando, se puede mencionar, que la práctica del YOGA es un conjunto de disciplina física y mental que tuvo sus orígenes en la India. Con el advenimiento de la modernidad, el YOGA adquiere prácticas modernas que derivan de tal tradición hindú y promueve el dominio del cuerpo y una mayor capacidad de concentración. Consideran al hombre como un todo y en donde la “vida plena” se alcanzará a partir de la satisfacción de las necesidades físicas, psicológicas y espirituales.

## 4.2 Conceptualización del yoga

Teniendo en consideración las nociones de salud, psicología de la salud, bienestar, bienestar psicológica y las concepciones que de ellas se han expresado; se considera que existen algunos aspectos de dicha práctica que pueden tener alguna vinculación. Esto se debe a que la misma es entendida como una práctica que apunta al bienestar físico, moral y mental del hombre como un todo. Es en ella donde aparece dicha tríada que se mencionaba en los apartados anteriores.

El hombre, como ser que es construido y se construye en permanente vinculación con el entorno, el cual codifica y decodifica creando significados y significantes los cuales generan mecanismos de acción que lo definen en los diversos escenarios que se le presentan. Haciendo frente a su realidad con un conjunto de herramientas, las cuales surgieron de esa construcción y reconstrucción permanente influenciadas por lo físico, moral y mental. Es allí, donde la concepción de salud se hace presente como ese estado de bienestar, de equilibrio en lo físico, mental y social.

Si nos centramos en lo que significa la palabra “yoga”, podremos entender por qué hace referencia a la concepción de hombre “como un todo”, dado que yoga deriva de la palabra “YUJ” que significa unión o comunión, es la unión del cuerpo con la mente y de la mente con el alma. (Iyengar, 2014).

Yoga es considerado como filosofía, disciplina de vida, una vía, incluso algunos la consideran un arte. Iyengar (2014) lo explica de la siguiente manera:

A través del yoga el ser humano entra en contacto con el alma, así que el yoga es un arte espiritual. Cada asana posee una forma geométrica arquitectónica exacta; de ahí que participe también de las bellas artes. El yoga aporta salud y felicidad al practicante; por ello es considerado tanto un arte curativo como práctico. Cuando la belleza y la armonía son apreciadas por espectadores, el yoga se convierte igualmente en un arte escénico (pp. 189-190).

En ésta consideración del yoga como arte, se mencionan tres preguntas respondidas por la hija del maestro Iyengar, en torno a lo que define como yoga, Geeta S. Iyengar, 2015:

¿Es el yoga un arte?

Vivir es un arte. El yoga mejora la calidad de nuestra vida. Por ende, es un arte.(...)

¿Es el yoga una ciencia?

La ciencia del yoga consiste en adquirir conocimientos a través de la observación y de la experimentación. (...)

¿Es el yoga una filosofía?

(...) El yoga es una filosofía que nos ayuda a conseguir el equilibrio, a enfrentarnos a todas las vicisitudes de la vida y sus alegrías con ecuanimidad. Es una filosofía que nos aleja del mundo material y nos conduce hacia el mundo espiritual en búsqueda de la verdad, para indagar en la naturaleza del ser.(p.30)

Iyengar (2014) sostiene que el yoga es considerado uno de los seis sistemas ortodoxos de la filosofía india. Fue recopilado, coordinado y sistematizado por Patañjali, en su obra Yoga Sutras, que data del 200 antes de J.C, el cual, cuenta con cuatro partes, que tratan del samandhi, de los medios por lo cual se alcanza el yoga y el individuo que puede desarrollarse y hallar la unidad dentro de sí.

El primer capítulo: Samandi Phada, va dirigido para aquellas personas que hayan logrado un estado de desarrollo en el que mantengan una actitud ecuánime antes todas las circunstancias. El segundo capítulo, Sadhana Pada, es para las personas que acaban de iniciarse, habla de las aflicciones del cuerpo que son causa de las aflicciones de la mente. En este apartado señala los ocho miembros o medios para lograr el yoga. Iyengar, Geeta(2015) los sintetiza de la siguiente manera:

Yama: es la conducta respecto a los demás o la disciplina social

Niyama: es la conducta respecto uno mismo o la disciplina individual.

Asana: es la práctica de las posturas para la disciplina física.

Pranayama: es el control de la respiración para la disciplina mental.

Pratyahara: es la retirada o disciplina de los sentidos.

Dharana: es concentración.

Dhyana; es meditación

Samandhi: es la realización del sí mismo. (p. 33)

El tercer capítulo enumera los poderes con lo que se encuentra el yogui en su búsqueda, denominado: vidhuti. El último, trata de la absolución Kaivalya.

En cuanto a la conceptualización del término Yoga, y teniendo en cuenta el propósito de ésta investigación; no es la intención posicionarnos en algunas de las conceptualizaciones que diferentes autores mantienen sobre dicha práctica, ya sea considerarla una ciencias, una disciplina o un arte, puesto que sostener algunos de estos términos, llevará a meternos a un terreno pantanoso, en el que sin duda, se dará espacio a la subjetividad.

Se tomará al Yoga como práctica, actitud, ejercicio que busca el equilibrio trabajando con recursos internos y externos. Es una práctica milenaria, que más allá de toda la connotación histórica y mágica que puede tener, basado en un sistema de creencias que pueden o no hacer ruido a los oídos del más racionalista; no puede negarse que existen algunos aspectos en dicha práctica que hacen concebir al hombre como un sujeto que se encuentra en permanente relación e interrelación con su entorno, con su sistema biológico y psíquico.

### 4.3 La salud desde el yoga

Para desarrollar los aportes que el yoga hace a la salud, se tomarán las conceptualizaciones de Iyengar (2015), quien señala que la salud significa estar totalmente libre de aflicciones físicas o mentales para poder alcanzar el desarrollo pleno. El autor realiza una lectura interesante en cuanto a los efectos que producen los obstáculos que impide la realización del sí mismo y el fin del yoga en éste aspecto. En palabras del autor, el mismo cita lo siguiente:

Según el yoga, cualquier obstáculo que impida la realización del Sí mismo es un indicativo de indisposición física que provoca una modificación en el estado mental, chittavrtti. La meta del yoga es detener los trastornos físico y la inacción, la duda, la ilusión, la falta de cuidado, la falta de abstención, concepciones erróneas, falta de realización e inestabilidad en el sadhana, tristeza, abatimiento, inquietud y respiración irregular . Estos obstáculos se originan en el cuerpo o en la mente. Por consiguiente, la salud significa estar totalmente libre de las aflicciones físicas o mentales para poder alcanzar la meta. (p. 53)

Los obstáculos que impiden dicha realización pueden pertenecer a desórdenes autoinfligidos, el cual tiene que ver con decisiones que tomamos nosotros mismos sobre nuestro cuerpo. También están aquellas enfermedades congénitas y en tercer lugar las enfermedades causadas por el desequilibrio de los cinco elementos de nuestro organismo. El autor, refiriendo a los cinco elementos, los expone figurativamente de la siguiente manera:

(..) Si nuestro elemento tierra no se halla en estado de equilibrio sufrimos de estreñimientos, si el elemento agua, no está equilibrado, sufrimos de desequilibrio del tipo de la hidropesía. Si el elemento fuego no se halla equilibrado, padeceremos de molestias gástricas con sensación de ardor en el estómago. Si tenemos alterado el elemento aire, sentiremos sensación de hinchazón en el abdomen o reumatismo en las articulaciones. Si (...) se nos hincha o encoge el cuerpo (...) se debe a un desequilibrio del elemento éter (p. 115).

Estos tres tipos de desórdenes son acuñados desde el yoga y la medicina ayurveda-ciencia médica de la India-

Pero teniendo en cuenta éstos desórdenes, ¿cómo deberán abordarlos los profesores de yoga? El autor establece que debe abordarse el desequilibrio como un todo, fortalecer las partes sanas de las personas, para luego apuntarse a la zona que la persona padece el dolor. Lo ejemplifica de la siguiente manera:

Supongamos que tenemos un furúnculo en una pierna: ¿aprieta acaso el doctor inmediatamente la cabeza del absceso para extraer el pus, o limpia primero las partes del cuerpo que lo rodean? Si lo que crea el furúnculo es una causa interna, no tiene sentido explotar la cabeza del furúnculo sin más, porque lo único que vamos a conseguir es que salga otro. De forma similar, en yoga no podemos apuntar directamente y sin más al punto en donde se manifiesta dolencia. (...).

Si hay dolor en cierta parte de su cuerpo, no esperen resultados rápidos. Tendrán que ejercitar y tonificar las zonas circundantes antes de empezar a trabajar directamente sobre la zona afectada. (pp. 117, 118)

Lo que se expresa en ésta fragmento es que muchos de los desórdenes que puedan observarse en el hombre, tienen raíces mucho más profunda que a simple vista parecen invisibles, la tarea es poder trabajar con la parte sana de la persona, con sus fortalezas, no con su falta o malestar.

El estado de ánimo, el optimismo, la forma en que cada persona interpreta el mundo y sus experiencias, entre otras, determina condiciones de salubridad. El autor Iyengar (2015) expresa que las personas pueden volverse sanas y fuertes, al desarrollar cualidades como el pensamiento bondadoso, el entusiasmo, el valor, la esperanza y el optimismo.

El yoga es una práctica que permite trabajar aspectos externos e internos apuntando al equilibrio y desarrollo pleno del hombre en su totalidad. En ésta medida, podemos sostener que a los factores externos desventajosos, le corresponden factores internos positivos que permitan afrontar tal situación desde el optimismo, la esperanza, entre otras; no implica apartarnos o negar la realidad de la que se vive y construir un mundo paralelo basado en utopismos. Si no implica hacer de la realidad una instancia de aprendizaje.

#### 4.4 Beneficios de la práctica de yoga

Es importante rescatar algunas investigaciones que se han realizado durante la ejecución del Kapalabhati (KB) técnica de limpieza del tracto respiratorio. Para ello se tomarán algunas conclusiones, obtenida de una publicación de la Revista

Cubana de Medicina Integral (1998), allí Vivian López González y Alejandro Díaz-Páez Waterland establecen que durante la ejecución de la técnica de limpieza (Kapalabhati) se encontraron variaciones significativas en la intensidad y distribución de los procesos de inhibición y excitación del cerebro, mediante el EEG. Hubo un incremento relativo de la actividad de las ondas alfas, teta y Beta 1, estas dos últimas principalmente en la región occipital. De forma similar con el ejercicio de respiración y relajación (SanthiKriya), se obtuvo un incremento de la actividad alfacerebral a nivel occipital y prefrontal de ambos hemisferios.

Por otro lado, el Kapalabhati, promueve los mecanismos de descarboxilación y oxidación en el cerebro y otros órganos del cuerpo, lo cual se expresa en el decrecimiento de los niveles de urea en sangre, el incremento de la creatinina y la tiroxina.

Se observan, además, modificaciones en la respuesta metabólica cerebral mientras se realiza la meditación Yoga. Hay una alteración importante en la proporción de glucosa. Incluso durante la práctica de un tipo de pranayama respiración rítmica controlada conscientemente en que se midieron los potenciales evocados auditivos de latencia media, se encontró un incremento de la amplitud.

La mayor parte de los hallazgos, sin embargo, se refieren a los cambios en la respuesta cardiovascular y respiratoria. Por ejemplo, el Jalandharabandha un ejercicio de bloqueo de la laringe, que actúa como facilitador de apnea (Kumbhaka) incrementa el número de vasodilataciones y acorta la latencia de éstas.

En sentido general, las personas entrenadas en Yoga incrementan la estabilidad del sistema vasomotor, con una latencia más corta y un retorno más rápido a niveles básicos de dicha respuesta, así como también elevan la presión respiratoria y el tiempo de su retención.

También se ha observado un aumento de la actividad del sistema nervioso durante la práctica de la Vrikshasana, postura Yoga de equilibrio en posición de pie, incrementándose los minutos de ventilación, la frecuencia respiratoria, la

eliminación de dióxido de carbono, el consumo de oxígeno, la frecuencia cardíaca y el pulso.

Algunas técnicas de control de la respiración Yoga conducen a un aumento de la temperatura de la piel y oral. Esto es posible porque incrementan la respuesta cardíaca, el tiempo en que decrece el flujo sanguíneo renal y hepático, así como el flujo sanguíneo a nivel cerebral y de los vasos periféricos.

En el funcionamiento del sistema óseo-muscular, se aprecian modificaciones significativas. La capacidad anaeróbica se incrementa, al aumentar los niveles de LDH lípidos de alta densidad; enzima utilizada durante el ejercicio para proveer de energía para la contracción muscular y por tanto uno de los medidores de la capacidad física. Las prácticas permiten, además, el aumento de la fuerza de las manos y el restablecimiento en las contracturas de las articulaciones mediante posturas como la Pachimottanasana y la Ustrasana. Las personas entrenadas en técnicas de Yoga incrementan sus habilidades en el control muscular general que comprende la relajación y la contracción. Igualmente son capaces de ejercer control, de manera selectiva, de grupos de músculos.

De ésta manera lo desarrollado anteriormente, permite visualizar los beneficios que proporciona la ejecución de ejercicios del Yoga. La misma permite desarrollar diversas transformaciones y beneficios en el funcionamiento de todo el cuerpo. Permiten, además el mejoramiento de las funciones psíquicas. Las diferentes técnicas de Pranayama producen un incremento significativo no sólo en la capacidad física del individuo sino también en la percepción por parte de éste de su capacidad tanto física como mental. Dichas prácticas, en sentido general conducen a un significativo aumento del cociente de ejecución, de memoria, el índice de fatiga y la capacidad vital, una reducción del tiempo de reacción visual y auditivo, así como a una mejora del estado de ánimo, la disminución de la tensión emocional, la depresión, la ansiedad, la irritabilidad y la fatigabilidad.

## 4.5 Conceptualizando la Práctica Regular del Yoga

Para desarrollar éste apartado en primera instancia conceptualizaremos lo que se entiende como “práctica”.

La palabra “práctica” deriva del latín tardío *practicus* que significa “activo” o “que actúa”. Entonces, desde el origen etimológico de dicho término se entenderá a la práctica como acción; por lo cual se la define como el ejercicio de cualquier arte o facultad, conforme a sus reglas, donde se puede estar bajo la dirección de un maestro (Real academia española, 2014).

Teniendo presente lo detallado anteriormente, entonces ¿cómo se entenderá la práctica de Yoga? La misma podemos entenderla como el ejercicio de la disciplina milenaria, bajo las reglas que sustenta dicha práctica y que se puede hacer bajo la dirección de un maestro.

Al hablar de reglas del yoga, nos referimos a los ocho pasos o medios para alcanzar el yoga, que fueron descritos por Patañjali, en el libro de los Yoga Sutras, en el capítulo *Shadhana Pada* que significa práctica y está destinado a las personas que quieran iniciarse en la disciplina milenaria. (Iyengar, B.k.S. 2014).

Ésta práctica lleva consigo una serie de acciones que deben ser consideradas por aquellos que desean convertirse en practicantes de yoga:

- Yama: son morales y prohibitivas, por eso se la consideran como una disciplina social, está compuesto por cinco mandamientos morales los cuales son el AHIMSA; el cual implica la no violencia, declarar la paz hacia uno mismo para no dañar a los demás. Dicha creencia sostiene que aquel que está en paz consigo mismo no dañará una flor. SANTYA es la veracidad. ASTEYA implica no robar. BRAHMACARYA es sublimación, pureza y APARIGRAHA es la no codicia ( Fredes. 2009)

- Niyama: tiene que ver con la disciplina individual y los cinco niyamas son considerados constructivos.

SAUCA es la pureza en nuestros vehículos, no solo en nuestro cuerpo, sino también en el pensamiento. SAMTOSA se entiende como contento, el aspirante debe permanecer en calma y serenidad ocurra lo que ocurra en el mundo externo como en el interno. TAPAS se traduce como austeridad. SVADHYAYA es el estudio del propio ser. ISVARA-PRANIDHANA, se interpreta como la entrega a dios, es cuando la voluntad divina puede obrar libremente (Fredes, 2010).

- Asana: significa posturas corporales, en las cuales se busca el equilibrio del cuerpo, la flexibilidad, la fuerza y la concentración de la mente en la existencia, en el ser o en un mismo, sin ningún pensamiento que lo perturbe. A partir de esto se comprende que las asanas son ejercicios físicos, pero no son deportivos o de gimnasia. ( Lanantuoni, 2004).
- Pranayama: hace referencia al control de la respiración, de modo similar Quiño y Díaz (2012) lo entienden como la regulación (yama) de la fuerza vital (prana) a través de la respiración, es considerada una de las fases más relajantes de las clases de yoga .
- Pratyahara: es la retirada o disciplina de los sentidos (Inyengar,2015)
- Dharana es la concentración y sujeción firme de la mente, Osho (2011, p.158)) lo define como “fijar la conciencia en un objeto sin dejar que éste desaparezca del foco de atención , poniendo la conciencia una y otra vez en el objeto a fin de desbaratar el hábito mental inconsciente de estar siempre en movimiento. Entonces lo importante en este momento es el objeto que uno ha elegido”
- Dhyana se entiende como meditación , término difícil de definir , pero los autores Quiño y Díaz (2012) sostienen que es contemplar, olvidarnos de todo y concentrarnos en nosotros mismos para ir más allá de la mente , en consecuencia el objeto pierde su importancia, pasa a ser algo secundario.

- Samandhi: es la meta del yoga, más allá del cuerpo, del afuera, de la mente, está la naturaleza de cada uno, está en el centro del ser, es el samandhi, es el encuentro cara a cara con tu esencia. (Osho, 2011). Por lo tanto en este estadio ya no hay objetos, lo importante es el sujeto.

En conclusión muchas personas practican asanas, pranayama o meditan, las cuales son partes esenciales del yoga, pero para considerarse practicantes de yoga deben conocer y ejercitar los ocho escalones, respetarlos, implementarlos en su cotidianidad, como así también darse el tiempo para practicarlos, por ejemplo las posturas, ya que el yoga enseña que se será tan joven como flexibles seamos.

En lo que hace a la investigación se seleccionará a los participantes de la muestra con la que se trabajará; bajo los criterios mencionados anteriormente, entrevistando a las personas que lo han aprendido desde sus ocho escalones. Además se considerará como práctica regular, la frecuencia mínima de dos sesiones semanales, con una antigüedad mayor a un año. A su vez los practicantes deben tener el título de Instructor, profesor o ser reconocido como maestro de yoga. A continuación se amplía.

El instructor ( Real Academia Española,2014), es quién dotado del saber lo transmite a otro para que también lo posea. Por consiguiente se entiende que el Instructor de yoga es la persona que trasmite como ser practicante de yoga, comparte las clases de yoga, las guía, pero no estaría autorizado a formarlos en instructores o profesores, ésta es la diferencia con el profesor de yoga, quien no solo puede cumplir con la función de instructor sino que también capacitarlos.

En cuanto los años de estudios, desde la A.Y.E.M., el instructorado , dura un año y medio, la persona puede optar por el título de instructor de yoga o bien seguir un año más para recibirse posteriormente en profesor de yoga.

Surge la pregunta que se considera entonces como maestro, podríamos considerarlo desde el yoga como un concepto amplificado de la acción de instruir, no solo es dotado de los conocimientos, sino que posee trayectoria e antigüedad

en la disciplina y sus alumnos lo reconocen como tal, incluso los estudiantes pueden sentir o no que la persona que les enseña es su maestro.

#### 4.6 Asociación de yoga del este mendocino (A.Y.E.M)

Bajo las palabras de Fredes (2008) cuando el contexto provincial incorpora a las disciplinas de Yoga y Artes Marciales como prácticas deportivas, consideradas como tal mediante el Decreto Reglamentario N° 576/98 de la Ley Provincial de Deportes N° 6457. Dicha iniciativa estuvo acompañada de un fuerte impulso generado por la Dirección Provincial de Deportes.

En el marco de la modificación del art. 17 del citado decreto mencionado anteriormente, se reconoce como idóneos solamente a los instructores de Yoga que pertenezcan a una Asociación o Federación Mendocina reconocida a nivel nacional por la Secretaría de Deportes de la Nación.

Fue así que el 20 de noviembre de 1998, se fundó la Asociación de Yoga del Este Mendocino, con valor jurídico en el año 2000. Movidos por la necesidad de agruparse institucionalmente para ejercer la práctica del Yoga.

En ese momento se encontraba como presidente Fredes, Francisco, E., posteriormente le siguió su hija Alejandra y le siguió su hermana Fredes, Silvia.

La Asociación en el año 2015, renovó su comisión directiva quedando integrada de la siguiente manera: Presidenta, Vice Presidenta, Secretaria, Tesorera, Vocal Titular, Vocal Suplente, Rev. Cuenta Titular y Rev. Cuenta Suplente

Sin embargo, es pertinente aclarar que dicha Asociación no sólo se abocó a las actividades que la envisten, sino que además desarrolló acciones de tipo comunitarias. Incluso contribuye a la formación instructores de Yoga y profesores de Yoga, de ésta manera ampliando la capacidad de servicio de la zona Este

Es definitiva la Asociación de Yoga del Este, se dedicó no sólo a agrupar a profesores e instructores de dicha práctica, sino además realizar actividades que despierten en la comunidad hábitos saludables, como los encuentros anuales de yoga y vida saludable, con el objetivo de difundir la práctica de yoga y las nuevas técnica que contribuyen a un mayor bien estar, físico, mental y emocional.

# Capítulo V: Integración

## 5.1 De la psicología de la salud, a la psicología positiva y del bienestar psicológico al yoga.

Tomando las consideraciones que se explicitan según el autor Oblita (2006) sobre Psicología de la salud, citamos lo siguiente en cuanto a tal concepto:

La disciplina o el campo de especialización de la Psicología que aplica los principios, las técnicas y los conocimientos científicos desarrollados por ésta a la evaluación, el diagnóstico, la prevención, la explicación, el tratamiento y/o la modificación de trastornos físicos y/o mentales o cualquier otro comportamiento relevante para los procesos de la salud y enfermedad, en los distintos y variados contextos en que éstos puedan tener lugar (párr. 3).

Esta nueva mirada nos interpela, puesto que generalmente cuando las personas se refieren al término salud, habitualmente piensan sólo en los aspectos físicos, raramente en los aspectos psicológicos y conductuales asociados también a la misma. Hoy también debemos considerar sus aspectos sociales, económicos, culturales.

En la actualidad, existe multitud de evidencia de que nuestra salud está profundamente influenciada por nuestra conducta, pensamientos y relaciones sociales. De ésta manera podemos sostener que nuestra conducta tiene un efecto inmenso en nuestra salud.

Los estados psicológicos influyen en nuestra salud. Nuestros sentimientos y emociones pueden tener efectos positivos o negativos en nuestro bienestar

La psicología Positiva pretende siempre desarrollar el estudio de las bases del bienestar, tomando en consideración cada uno de los aspectos que hacen a la felicidad, las virtudes y fortalezas humanas. Y no sólo el trabajo termina en conocer, sino además se permite promover el desarrollo de todos los aspectos positivos en el hombre, para vivir una vida lo más satisfactoriamente posible.

La importancia de dicha psicología radica en que es un campo dedicado al mejoramiento de la calidad de vida y que estos temas pueden dar lugar a la subjetivas y al desarrollo de trabajos basados en el pensamiento y opiniones de la gente. Sin embargo la psicología positiva lucha contra este contexto, para brindar estudios sustentados en conocimientos científicos.

La importancia de los aportes en cuanto a la psicología positiva, es que la misma permite generar un efecto preventivo ante los trastornos psíquicos. Además que la misma, no se configura como una rama diferente de la psicología, sino que su conjunto de conocimientos y técnicas, permite que se incluya dentro de la psicología tradicional.

En cuanto al bienestar psicológico ya se ha establecido que la misma no está exclusivamente relacionada con estar bien económica y físicamente. Con palabras similares Csikszentmihalyi (1998, citado en Castro Solano ,2010), expreso lo siguiente :

(...) el mundo ha progresado económicamente a pasos agigantados. Sin embargo, esta mejora en las condiciones materiales de las personas no se vio reflejada en claros beneficios emocionales. El énfasis desmedido en el dinero y en la valoración económica de las condiciones de vida hizo que las personas colocasen como primer objetivo el bienestar económico. Aspirar a mejores condiciones materiales no trajo una mejora en los niveles de bienestar. Las personas que alcanzan sus objetivos económicos no parecen estar felices o, al menos, no parecen estarlo en la medida en que podría suponerse (p.55) .

El concepto de Bienestar Psicológico ha surgido en los Estados Unidos y se fue precisando a partir del desarrollo de la sociedad industrializada y del interés por

las condiciones de vida. Inicialmente, se asociaba el sentirse bien con la apariencia física, la inteligencia o el dinero, pero actualmente, como resultado de diversas investigaciones, en el tema, se sabe que el Bienestar psicológico no sólo se relaciona con éstas variables sino también con la subjetividad personal.

Teniendo en consideración a lo mencionado anteriormente podremos preguntarnos: ¿Qué implicancia tiene tales concepciones con la práctica del Yoga? para responder a tal pregunta primero se resumirá lo que se ha venido considerando de dicha práctica.

El yoga se refiere al conocimiento del 'yo' y la consciencia sobre la propia naturaleza. En su práctica, intenta desarrollar el potencial interno, buscando el equilibrio entre el cuerpo y la mente.

La práctica persigue el equilibrio y conducción de la energía humana, para alcanzar el bienestar y la felicidad. Y en cuanto al equilibrio, el Yoga, pretende mantener la armonía del hombre con la naturaleza, ejercitar la respiración en la búsqueda de su regulación y controlar la mente. Incluso los que practica esta disciplina establecen que la misma realiza aportes importantes a la salud, contribuyendo a combatir o prevenir determinadas enfermedades. Genera energía y esto ayuda a eliminar la pereza y aumentar la concentración. En definitiva, logrará que el ser humano desarrolle su potencial para poder alcanzar sus metas y así poder estar bien consigo mismo.

Ésta práctica incentiva a aquellos que la realizan a mantener un permanente equilibrio entre su cuerpo, mente y emociones.

Algunos eruditos en el tema han establecido una serie de beneficios en cuanto a ésta práctica. Tal es el caso que Calderón, C. (2015), menciona 10 beneficios de practicar Yoga, los cuales pueden sintetizarse de la siguiente manera:

Permita una aptitud física durante todo el año. Esto es porque apunta no solo a la condición física, sino un equilibrio mental y emocional:

(..)Sri RaviShankar enseña que la salud no es la mera ausencia de enfermedad sino la expresión dinámica de la vida en términos de cuán alegre, cariñoso y entusiasta eres. Aquí es donde esencialmente recaen los beneficios del yoga, mediante la realización de asanas (posturas físicas), pranayamas (técnicas de control de la energía vital) y meditación; todo lo cual conforma una totalidad integral (párr.1).

La pérdida de peso es otro de los beneficios del yoga. La práctica del SuryaNamaskar (“Saludos al sol”) y el pranayama Kapalbhati son dos de las diferentes técnicas que el yoga brinda para la pérdida de peso. Además, con la práctica regular del yoga se tiende a volverse más sensibles acerca de la clase de alimentos que el cuerpo debe ingerir y el momento adecuado para hacerlo.

También se puede considerar, que dicha práctica permite el alivio de tensiones:

La práctica diaria de unos pocos minutos de yoga es un método natural para deshacerse de la tensión acumulada a diario (tanto en el cuerpo físico como mental). En efecto, las posturas, los pranayamas y la meditación son técnicas eficaces para liberarse del estrés acumulado a lo largo de la vida (párr. 3).

Otro beneficio que se señala es Paz interior. Entendida como una instancia de meditación.

También se sostiene que mejora la inmunidad:

Nuestro sistema es una combinación perfecta de cuerpo, mente y espíritu. Por ello, una irregularidad a nivel físico afecta el plano mental. Del mismo modo, cualquier inquietud presente en la mente puede manifestarse como una enfermedad a nivel físico. Las posturas de yoga no sólo masajean los distintos órganos del cuerpo, sino que además fortalecen el sistema muscular. Complementariamente, las técnicas de respiración, los pranayamas y la meditación ayudan a liberarse del estrés y mejorar el sistema inmunológico (párr.6).

Permite vivir con mayor conciencia:

La mente está constantemente involucrada en diversas actividades y pensamientos -oscilando entre el pasado y el futuro-, y sin nunca permanecer en el único momento que existe: el presente. Simplemente siendo conscientes de esta tendencia mental, se puede liberar del estrés. El yoga y los pranayamas ayudan a esta toma de conciencia (párr. 7).

Además accede a mejores relaciones. El yoga puede incluso ayudar a mejorar relaciones con la pareja, padres, amigos o seres queridos:

Una mente relajada, feliz y contenta es capaz de afrontar de manera sensible y sensitiva las relaciones diarias. El yoga y la práctica de la meditación ayudan a mantener la mente feliz y en paz (párr. 8).

Incluso la práctica de Yoga permite el aumento de la energía, mejora la flexibilidad, la postura y permite el desarrollo de la intuición.

Estas son alguna de las consideraciones que se hacen sobre dicha práctica, pero en lo que hace a nuestra investigación, nos centraremos en descubrir las manifestaciones en el bienestar psicológico, específicamente en aquellos considerados practicantes regular del yoga de la comunidad sanmartiniana

Otro aspecto a considerar es que no se considera a ésta práctica desde la mirada estética y el efecto estético que puede ocasionar el hecho de hacer algún tipo de actividad física. Sino que apunta al equilibrio de las emociones, el sentirse bien con uno mismo, sin dejar de lado los aspectos negativos ni crear un mundo paralelo, enajenado de la realidad. Dicha práctica ha generado en sus adeptos un cambio de actitud en cuanto a su vida cotidiana.

Y desde allí es pensar en el bienestar psicológico; analizar de una manera científica que es lo que hace que aquellos que desarrollan ésta disciplina tengan una vida más saludable. ¿Incide en el bienestar? ¿Cuáles son las repercusiones que tienen en su salud los que la practican?, entre otras preguntas que a medida que se avanza con la investigación se van formulando y que incluso darán el puntapié para próximas investigaciones.

Los nuevos conocimientos científicos provienen de la realidad que nos habla y de la refutación y construcción de nuevas teorías. Parte de una realidad que necesita ser interpelada, y es en ese camino donde se desarrolla toda investigación.

Bienestar es un término muy amplio que abarca innumerables aspectos, atravesado por factores culturales e históricos. Se encuentra en permanente evolución y cambio. Bienestar será lo que cada sociedad determine como tal. Hoy acuñamos ésta definición y se está en el camino de seguir aportando nuevas consideraciones teóricas. Pero resaltamos que el bienestar psicológico nace de la decisión de la persona, a pesar que este atravesado por múltiples factores, su punto de origen se da en la necesidad de auto cuidarse, ser conscientes y disciplinados en este proceso.

# CAPÍTULO VI:

## Posicionamiento de investigación

## 6.1 Perfil profesional:

El presente apartado tiene el propósito de esclarecer algunos términos que se vienen desarrollando en dicho marco de referencia. A su vez se considera pertinente desarrollar el posicionamiento de la investigación.

Pensar en el hombre como sujeto de derecho y obligaciones, comienzan a realizarse nuevos aportes en cuanto qué grado de responsabilidad tiene el hombre en relación a su bienestar. Incluso, muchos pensamientos mágicos, instauraban la idea de que el hombre era lo que un ser divino le había concedido. Cuando se dan los primeros debates en torno a las cuestiones de libertad; el devenir de las concepciones filosóficas comenzó a cambiar.

Sin embargo no es el propósito en éste apartado de hacer un recorrido sobre determinadas filosofías, sino más bien se centrará en ésta persona, protagonista de su historia, que lleva consigo una enorme responsabilidad y según las decisiones que tome, y como se mire los avatares de la vida.

Y aquí es necesario otro punto aclaratorio. La construcción del concepto salud-enfermedad, es tomada como conceptualización histórica, esto es, atravesada por la cultura, los modos de vida, los hábitos, que cada sociedad le da más relevancia en cada momento histórico.

El punto es que ¿salud será sólo ausencia de enfermedad? No, y avanzando un poco más en el tema: bienestar está ligado a la ausencia de enfermedad? Para esta pregunta también le corresponde un No. Ya que el término bienestar, aún con todo su peso subjetivo que puede acuñar, no implica una estrecha relación con factores físicos, económicos, etc. Le corresponderá una construcción propia. Esto está

ligado también a capacidades internas que el sujeto lleva consigo. Por eso vale la pena analizarlas para proponer estrategias de desarrollo y así contribuir al desarrollo de comunidades con más bienestar psicológico.

Aquí se genera un nuevo interrogante. Entonces, ¿cuál será el rol y función del psicólogo para estas nuevas corrientes? Seguramente no esperar a que las personas vengan con sus patologías, sino trabajar en la promoción y prevención de la salud. Generar espacios de trabajo en donde las personas mantengan un estado óptimo, que trasciendan sus propias barreras y puedan llevar dichas prácticas a los entornos familiares e institucionales.

Es re-pensar el perfil profesional y animarse a construir nuevos escenarios. Trabajar con los recursos psíquicos que las personas llevan consigo, desde lo positivo y lo negativo, construyendo mundos posibles.

La autora Videla (1997), menciona a José Bleger, quien propone un cambio en el rol del psicólogo. Planteando que el psicólogo en las instituciones tiene intervenir como agentes de cambio social. Tomando este concepto de Bleger, que define al psicólogo como “agente de cambio social” en donde plantea que los psicólogos no deben esperar que la gente enferme para intervenir, tiene que ver con el objetivo de esta investigación que apunta a promover el bienestar de las personas conociendo las manifestaciones de la práctica de yoga en el mismo

Será que vale el esfuerzo de repensar y repensarse, de trabajar con las personas que se encuentran enfermas y aquellas que aún no, en el ejercicio de encontrar el equilibrio entre los sucesos desafortunados de la vida y los momentos positivos.

# Capítulo VII:

## Nuevos saberes

## 7.1 Hacia el camino de la construcción de nuevos saberes científicos.

El propósito de dicha investigación no es conceptualizar al Yoga como ciencia, sino entender a la misma como práctica, en donde se intenta observar las manifestaciones en el bienestar de los que la practican.

No se puede considerar al yoga como ciencia porque la misma no cumple con los requisitos epistemológicos y metodológicos que recorre todo conocimiento para ser determinado como tal. Posiblemente dicha práctica posea muchos aspectos subjetivos, basados en creencias y mitos, pero lo que no puede dejar de verse, son los aspectos que han contribuido a la salud de las personas.

El Yoga, trabaja las cuestiones que hacen al bienestar del hombre como individuo tripartito, atravesado por una multitud de factores tanto positivos como negativos, y es allí donde se propone la búsqueda del equilibrio, tomando lo positivo y negativo del propio ser.

Es por ello que resulta de interés conocer aún más sobre ésta práctica y observar e investigar los factores que repercuten en la vida de las personas y por ende conocer sus consecuencias. Es allí donde radica el trabajo de investigación y la búsqueda de nuevos conocimientos científicos.

En lo que hace a la construcción de nuevos saberes, el camino de las ciencias sociales y su reconocimiento como tal, no ha sido fácil. Ante paradigmas dominantes, que entendían como única forma de conocer científicamente a través

del positivismo y por ende de los métodos utilizados en las ciencias naturales; estos temas “sociales” quedaban relegados a opiniones más que a saberes científicos. El camino fue largo, pero dada las condiciones sociales y por ende los enigmas sobre el hombre, se vio la necesidad de dar respuestas a los acontecimientos desde un conocimiento más preciso. Y así que desprendiéndose de las prácticas positivistas, las ciencias sociales comienzan a generar nuevos caminos y por ende nuevas metodologías para dar respuestas a los fenómenos sociales.

Se hace acotación a éste momento en la ciencia, porque se considera de sumo interés rescatar que la construcción de nuevos saberes es siempre un largo recorrido y lo que hoy se considera sólido, posiblemente en el futuro ya no sea tan así. Y que no es otra cosa la ciencia; si el término racional, no implica una verdad cerrada, sino generar un verdad expuesta a crítica, revisiones y abierta a nuevas construcciones.

Por ello el camino de observar, preguntar, reformular, implica construir nuevos saberes, y en este caso a los que hacen a las nuevas concepciones que aparecen en torno al bienestar psicológico, salud y psicología positiva. Es descubrir en qué medida lo que diferentes autores sostienen sobre estas ramas de la disciplina se contrasta con la realidad sanmartiniana y específicamente en una práctica que pretende trabajar todos los aspectos del hombre que hacen a su estabilidad.

Bajo esta premisa, se permite hacer una salvedad; incluso en qué medida lo que se investigue aportará a repensarse el perfil y la práctica profesional, en la ejecución de acciones destinadas a la prevención y promoción de la salud.

La construcción de nuevos saberes científicos se da por medio de la observación, de agudizar los sentidos para descubrir que la realidad nos habla permanentemente. La realidad nos interpela, nos moviliza y es allí donde surge la

necesidad de conocer aún más, pero con el fin de contribuir, ampliar, refutar, repensar las nociones, en éste caso, de bienestar psicológico.

Se trata de conocer para transformar. De buscar elementos científicos que permitan trabajar con la persona sana y enferma, en la que no queremos desde la intervención, construirle un mundo paralelo, basado en utopías. No se trata de anular lo malo, sino trabajar con ellos, buscar herramientas que permitan alcanzar el equilibrio, entre lo sano y lo enfermo, lo positivo y negativo.

Estar saludables no es no estar enfermo; es que a pesar de la enfermedad se tiene la capacidad de mirar los sucesos de otra manera. No quedarse en el problema, en la angustia, en la desesperación, en la carencia. Es trabajar profesionalmente en la promoción de espacios saludables que no solo apunte a lo físico, sino a lo psíquico también. No será un trabajo fácil, pero valdrá la pena en la medida en que se contribuya a generar comunidades más felices, con mayores niveles de bienestar y con recursos psíquicos suficiente como para hacer frente a los avatares de la vida.

Segunda parte:  
Marco metodológico

# Capítulo VIII: Metodología

## 8.1Objetivos:

Objetivo general:

- Explorar la incidencia de la práctica regular del yoga en el bienestar psicológico de los adultos expertos en yoga de A.Y.E.M

Objetivos específicos:

- Definir el constructo de bienestar psicológico.
- Conocer la incidencia de de la práctica regular del yoga en el bienestar psicológico, desde la construcción teórica de las autoras Vielma Rangel y Alonso y de la Teoría del Bienestar de Seligman

## 8.2 Enfoque:

Desde una metodología cualitativa, se captó la realidad social a través de los ojos de los sujetos que se estudiaron, es decir, a partir de la percepción que tiene el sujeto de su propio contexto. (Bonilla y Rodríguez, 1997).

Hernández, Fernández y Baptista (2010), sostienen que la metodología cualitativa se selecciona:

Quando se busca comprender la perspectiva de los participantes (individuos o grupos pequeños de personas a los que se investigará) acerca de los fenómenos que los rodean, profundizar en sus experiencias, perspectivas, opiniones y significados, es decir, la forma en que los participantes perciben subjetivamente su realidad (p. 364).

### 8.3 Tipo de Estudio:

El alcance del estudio es exploratorio, ya que nos centramos en un tema de investigación poco estudiado (Hernández ,et al, 2006) con el fin de familiarizarnos con la temática, examinar y conocer la incidencia de la practica regular de yoga en los adultos de A.Y.E.M. con respecto a su bienestar psicológico .

### 8.4Diseño:

La investigación se caracterizó por tener un diseño no experimental, transversal, ya que, no se construyó ninguna situación (en la que existan variables susceptibles de manipulación, dosificación y/o combinación para su estudio), sino que se observó y se describió una situación en su ambiente natural, para proceder luego a su análisis (Hernández, Fernández y Baptista, 2006). La recolección de datos transversal, nos permitió conocer el estado actual de la cuestión, es por eso que Hernández y Otros (2010,149) sostienen que la recolección se da “en un solo momento, en un tiempo único”.

### 8.5 Muestra:

Antes de definir la muestra, seleccionamos la unidad de análisis, la cual quedó delimita por “individuos”. Posteriormente se procedió a seleccionar la muestra, considerada como “un subgrupo de la población del cual se recolectarán los datos y debe ser representativo de ésta”( Hernández , et al,2010, 173)

Como menciona Creswell (2009, citado en Hernández , et al, 2010)

el muestreo cualitativo es propositivo. Las primeras acciones para elegir la muestra ocurren desde el planteamiento mismo y cuando seleccionamos el contexto en el cual, esperamos encontrar los casos que nos interesan. En las investigaciones cualitativas nos preguntamos: ¿qué casos nos interesan inicialmente y dónde podemos encontrarlos?(p. 394)

En esta investigación, la encontramos en la Asociación de Yoga del Este Mendocino (A.Y.E.M.) ubicada en el departamento de San Martín, a 40 kilómetros de la ciudad de Mendoza. Dicha muestra se caracteriza por ser homogénea, donde las unidades a seleccionar poseen un mismo perfil o características (Hernández, et al, 2010), la cual cubre la condición de ser adultos que practican regularmente yoga.

En capítulos anteriores, se estableció lo que se entiende por practicantes de yoga, desde los 8 Sutras de Patañjali también se consideró como la práctica regular, la frecuencia mínima de dos sesiones semanales, con un mínimo de un año de práctica. A su vez, se destacó por estar compuesta por especialistas en el tema, para conocer la perspectiva de ellos, se entiende por especialista a las personas que hayan obtenido el título de instructor, profesor o maestro en yoga. Este tipo de muestra según Hernández, et al, (2010) la denomina muestra de expertos.

En este caso la muestra participó voluntariamente, se realizó una nota para que las personas que poseen las cualidades antes mencionadas; determinen si desean o no participar y den su consentimiento informado (anexo 1).

Respecto al tamaño de la muestra Hernández, et al,( 2010, 394), sostienen que “en los estudios cualitativos el tamaño de muestra no es importante desde una perspectiva probabilística, pues el interés del investigador no es generalizar los resultados del estudio a una población más amplia” .

Lo que se busca en la indagación cualitativa es profundidad, por lo que, las conclusiones que deriven de este trabajo no podrán generalizarse a toda la población, pero podrán marcar el inicio de investigaciones más complejas sobre la temática.

Por lo que la muestra es denominada no probabilística o también llamada dirigida según Hernández, et al, (2010, 176) quien sostiene “ que la elección de los elementos no dependen de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación”.

## 8.6 Técnica de recolección de información.

Se optó por la entrevista, entendiéndose por la misma como un encuentro entre entrevistador y entrevistado. De acuerdo a lo que sostiene Janesick, (1998, citado en Hernández y otros, 2010) se logró la construcción conjunta de significados respecto al tema investigado. Permitió entender la realidad desde el punto de vista del entrevistado, junto a los significados que la persona le otorga a su experiencia.

Hernández y otros (2010) agregan que en la investigación cualitativa, las primeras entrevistas son abiertas y van estructurándose conforme avanza el trabajo de campo. En este caso la entrevista se caracterizó por ser estructurada, ya que, se construyó una guía de preguntas específicas, sujetas exclusivamente a estas, en donde el instrumento prescribió que preguntar.

### 8.7 Instrumentos:

Para llevar a la práctica las entrevistas se elaboró un guion ( anexo 2), para que a todos los participantes se les preguntará el mismo interrogante. Se dispuso el uso de una grabadora durante las entrevistas, la cual permitió registrar con fidelidad los significados de los participantes.

### 8.8 Procedimiento:

En un primer momento se recolectó información acerca de la temática y se procedió a tomar contacto con individuos expertos en Yoga (profesores con antigüedad en la disciplina milenaria), para ir generando materia prima.

Posteriormente, se contactó con la Asociación de Yoga de Este, en la que se les informó sobre los objetivos y la forma de trabajo de dicha investigación.

A partir, de la aprobación de dicha institución, se les facilitó una nota a los participantes explicándoles el proyecto de investigación, se indicó que quienes querían participar voluntariamente tenían que dar su consentimiento informado y entrar dentro de las condiciones de la muestra: adultos, practicantes de yoga, regulares (practica dos veces por semana con un mínimo de un año en la práctica) y tener el título de instructor, profesor o maestro en yoga, para poder ser considerados como expertos en el tema.

Se realizaron las entrevistas en la institución a las personas que decidieron participar con la investigación, luego de sus clases o posterior a las reuniones que mantienen en la sede, con previo aviso.

Una vez realizadas las entrevistas se procedió a desgravarlas, se realizó el procesamiento y análisis de la información, posteriormente la discusión y conclusiones del trabajo.

# Capítulo IX :

## Presentación y análisis de resultados.

## 9.1 Introducción

A continuación, se presentan los resultados de la investigación realizada. No sin antes enunciar las características de la muestra, donde se realizó una tabla, que podría llegar a ser relevantes para posibles investigaciones futuras. Se resguarda la confidencialidad e identidad de los/as participantes, por este motivo, los nombres de los/as participantes fueron omitidos, se les asignó un número y sólo se incluyen sus características generales, tales como edad, sexo y otras relativas a su práctica de yoga, las cuales pueden ser importantes para la investigación. A su vez se pasó los datos en gráficos para su mayor visualización.

Luego se expone las categorías, con sus sub-categorías de investigación, se incluye las definiciones operativas, las cuales son tomadas del marco conceptual. Se presenta un cuadro que resume tales categorías y en el cual nos apoyamos para conocer la incidencia de la práctica regular de yoga en el bienestar psicológico. En el apartado de presentación de resultados, se utiliza el recurso de las tablas y gráficos para acompañar la visualización y análisis de los resultados.

## 9.2 Perfil de la muestra

La muestra se conformó por 11 personas, de ambos sexos, las edades se encuentran dentro del rango de 24 a los 80 años, quienes cumplieron con los

requisitos de dicha investigaciones y acreditan ser expertos en el tema a investigar, manteniendo la relación de profesor o instructor de yoga. La muestra pertenece al departamento de San Martín, Mendoza, centrados en la Asociación de yoga del Este.

Tabla 2: Característica de la muestra(n=11), se contempla sexo, edad, título, años de práctica.

Participante	sexo	Edad	Título	Años de Práctica
1	femenino	54	Profesora	19
2	femenino	24	Profesora	7
3	femenino	46	Profesora	8
4	femenino	39	Profesora	15
5	femenino	37	Instructora	3
6	masculino	80	Profesor/ Maestro	20
7	femenino	35	Profesora	6
8	femenino	46	Instructora	6
9	femenino	30	Instructora	12
10	femenino	44	Profesora	14
11	femenino	49	Instructora	8

Tabla 3: Sexo de la muestra: mujeres(n=10) y hombres(n=1).

Sexo	
Femenino	10
Masculino	1

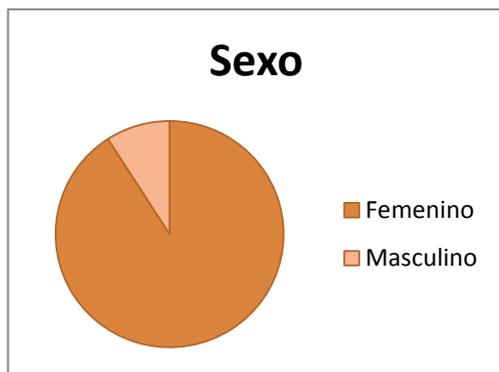


Fig. 3: Sexo de la muestra: mujeres(n=10) y hombres(n=1).

Tabla 4: Edades de la muestra, comprendidas entre los 24 a los 80 años.

Edad		
20-40	40-60	60-80
5	5	1

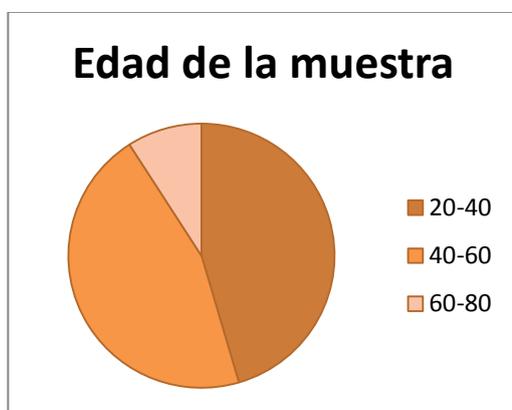


Fig. 4: Edades de la muestra, comprendidas entre los 24 a los 80 años.

Tabla 5: Relación con yoga, título de profesor(n=7) e instructor (n=4).

Título	
Instructor	Profesor
4	7

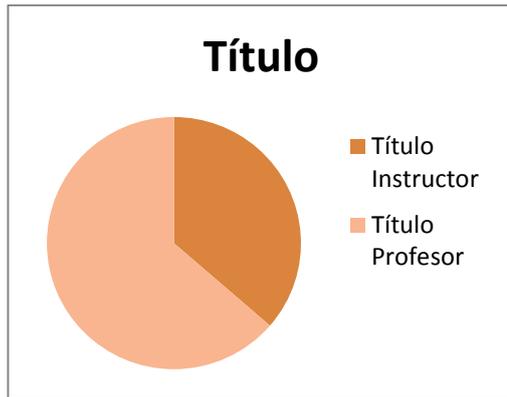


Fig. 5: Relación con yoga, título de profesor(n=7) e instructor (n=4)

Tabla 6: Años de práctica regular de yoga, de 0-5 años(n=1), 5-10 años(n=5) y 10-20 años (n=5).

Años de Práctica		
0-5 años	5-10 años	10- 20 años
1	5	5

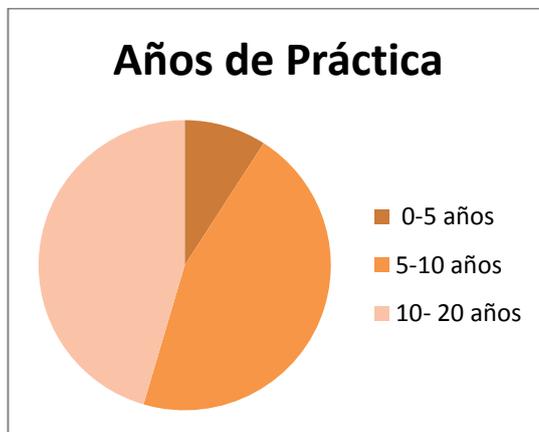


Fig.6: Años de práctica regular de yoga, de 0-5 años(n=1), 5-10 años(n=5) y 10-20 años (n=5).

### 9.3 Categorías.

Miles y Huberman (1994, citado en Fernández, 2006) sostiene que se puede crear una lista inicial de categorías con sus respectivos códigos. Esta lista se elabora antes del trabajo de campo y proviene del marco conceptual.

En esta investigación se procedió a realizar previamente las categorías, que permitieron realizar la codificación.

A continuación se presentan las categorías/ sub- categorías que se contemplaron a priori, con sus definiciones operativas, las cuales son sacadas del marco conceptual de dicha investigación, entre paréntesis se aclara su código.

Tabla 7: Categoría Positividad con sus respectivas sub-categorías del constructo multidimensional que contempla la teoría del Bienestar de Seligman (2011).

<b>Positividad:(P)</b>						
Actividad cognitiva intencional /incrementar la mayor, parte del tiempo, la cantidad de emociones positivas para ser feliz/Cap. Hedónica (Castro Solano,2010)						
<b>Emociones Positivas (EP)</b>	<b>Presente (Pre.)</b>		<b>Pasado (Pas.)</b>		<b>Futuro (F)</b>	
	Teoría de la Ampliación y la Construcción: (Fredrickson, 2009) <b>Alegría, serenidad, interés, orgullo, diversión, inspiración, asombro, y el amor</b> (Gratitud-esperanza) se codifican en las siguientes categorías y se definen	<b>Savoring (S)</b> Deleitar nuestros sentidos de la forma más auténtica posible  (Seligman, 2002, citado en Castro Solano, 2010, 24)	<b>Mindfulness (M)</b> Entrenamiento caracterizado por la atención plena a los pensamientos o sensaciones  (Seligman, 2002, citado en Castro Solano, 2010, 24)	<b>Gratitud (G)</b> Amplificación de nuestros recuerdos de buenos momentos vividos  (Castro Solano, 2010,90)	<b>Perdón (P):</b> Cambios pro sociales hacia la persona o situación que nos afectó  (McCullogh Pargamen y Thoresen, 2000, citado en Castro Solanos 2010, 89)	<b>Optimismo (O)</b> Característica psicológica disposicional que remite a expectativas positivas y objetivos de futuro.  (Peterson y Bossio, 1991; Scheier y Carver, 1993, citado en Vera, 2006, 6)

Tabla 8: Emociones positivas (Fredrickson,2009) .

<b>EMOCIONES POSITIVAS (Fredrickson,2009)</b>	
<b>Emoción</b>	<b>Definición</b>
<b>Serenidad</b>	Es cuando uno se encuentra sin perturbaciones y se siente relajado , disfruta al estar presente de lo que está viviendo
<b>Alegría</b>	Esta emoción se va a dar en ambiente familiar y seguro , se da en los momentos en los que uno los siente como perfecto
<b>Interés</b>	Cuando algo llama nuestra atención, provocándonos fascinación y curiosidad, nos mantiene vigorizados.
<b>Orgullo</b>	Poder atribuirnos los logros que resultan de un esfuerzo genuino. Es un balance con humildad.
<b>Diversión</b>	Se encuentra en aquello que nos hace reír, es algo más social que una experiencia a solo.
<b>Inspiración</b>	Dispara nuestra atención, le da calidez a nuestro corazón y nos involucra.
<b>Asombro</b>	Se experimenta en presencia de algo magnifico. Se da al reconocer que se estar frente de algo mucho más grande que nosotros mismos.
<b>Amor</b>	Es la emoción que abarca a todas las anteriores, es la integración de las emociones positivas. Permite una relación segura y abierta, aumenta nuestro bienestar

Tabla9: Categoría de Relaciones interpersonales (R) con sus sub-categorías del constructo multidimensional que contempla la teoría del Bienestar de Seligman (2011).

<b>Relaciones Interpersonales(R)</b>				
Proporcionan apoyo emocional e instrumental ,también proporcionan un sentido de conexión y la oportunidad de celebrar las cosas buenas de la vida(Peterson y Sun., 2013, 15)				
<b>Coherencia social. (Coher. Social)</b>	<b>Integración social. (Integ. Social)</b>	<b>Contribución social. (Contr. Social)</b>	<b>Actualización social (Act. Social)</b>	<b>Aceptación social. (Acep. Social)</b>
Percibir que el mundo social tiene lógica y es coherente y predecible.. (Hervás,2009, 34)	Sentirse parte de la sociedad y sentirse apoyado y con elementos a compartir (Hervás,2009, 34)	Percepción de que uno contribuye con algo valioso para la sociedad en general (Hervás,2009, 34)	La sociedad es un marco que crece y se desarrolla permitiendo además el crecimiento y la actualización personal (Hervás, 2009, 34).	Tener actitudes positivas hacia la gente. Sentir que el mundo no es un lugar hostil y cruel (Hervás,2009, 35)

Tabla 10: Categoría de Involucramiento (I) con sus sub-categorías del constructo multidimensional que contempla la teoría del Bienestar de Seligman (2011).

<b>Involucramiento (I):</b>	
Si somos conscientes de nuestras fortalezas y la dirigimos a una determinada tarea, se logrará la conexión denominada involucramiento (Castro Solano,2010, citado en Castro Solano, 2010)	
<b>Actividad FLOW (A.F.)</b>	<b>Virtud - Fortaleza (V-F)</b>
Experiencia que nos absorbe, a tal punto que nuestra atención está totalmente enfocada a esa actividad, que el paso del tiempo no se percibe  (Castro Solano,2010, citado en Castro Solano, 2010)	Vías por las cuales se alcanzan y/o manifiestan las virtudes nucleares  (Consentino, 2010, citado en Castro Solano, 2010)

A continuación se presenta una tabla con las virtudes y fortalezas, detallas con su definición, en el caso que aparezcan en la codificación de las entrevista se colocará el nombre completo de la virtud con la fortaleza.

Tabla 11: Listado de virtudes con sus respectivas fortalezas, definición (Peterson y Seligman 2004, citado en Castro Solano 2010, 117).

<b>Virtud</b>	<b>Fortaleza</b>	<b>Definición</b>
<b>Coraje</b>	<i>Valentía Persistencia integridad Vitalidad</i>	<i>Hago lo correcto, corriendo riesgos Concluyo mi Tarea, pese a los obstáculos Práctico lo que le predico a los demás Me siento vivo y efectivo</i>
<b>Justicia</b>	<i>Ciudadanía Liderazgo Imparcialidad</i>	<i>Me comprometo con mi grupo social Guío a mi grupo en armonía hacia el éxito Hago juicios sociales equitativos y "fríos"</i>
<b>Humanidad</b>	<i>Amor Bondad Inteligencia social</i>	<i>Busco estar cerca de mis afectos Ayudo a todos, sin fines utilitarios Sé lo que los demás desean y buscan</i>
<b>Sabiduría</b>	<i>Perspectiva Apertura mental Amor por el saber Curiosidad</i>	<i>Juicio elevado y profundo sobre la vida Busco visiones alternativas a las mías Busco más y mejores conocimientos Deseo vivo por experimentar y conocer</i>

	<i>Creatividad</i>	<i>Tengo ideas originales y útiles</i>
<b><i>Templanza</i></b>	<i>Clemencia</i> <i>Humildad</i> <i>Prudencia</i> <i>Autorregulación</i>	<i>Me torno benévolo hacia una transgresor</i> <i>Dejo que mis logros hablen por sí mismos</i> <i>Veo los pro y los contra de mis decisiones</i> <i>Gobierno mis respuestas a los estímulos</i>
<b><i>Transcendencia</i></b>	<i>Apreciación</i> <i>Gratitud</i> <i>Esperanza</i> <i>Humor</i> <i>Espiritualidad</i>	<i>Me emociono con los excelso</i> <i>Siento y expreso las gracias</i> <i>Sé que todo saldrá bien</i> <i>Me visión de la vida es alegre y serena</i> <i>Mi vida tiene un sentido más allá de mi</i>

Tabla 12: Categoría Sentido de Vida (S) del constructo multidimensional que contempla la teoría del Bienestar de Seligman (2011).

<b>Sentido de vida (S)</b>
"Sentido" se traduce en proporcionar una razón, orden o coherencia a la existencia del individuo; está relacionado con el concepto de "propósito", el cual hace referencia a la intención, al cumplimiento de alguna función o al logro de algún objetivo (Oramas, Santana y Vergara, 2006, 36)

Tabla 13: Categoría Meta Alcanzadas (M.A.) del constructo multidimensional que contempla la teoría del Bienestar de Seligman (2011).

<b>Metas Alcanzadas (M. A.)</b>
Persona que experimenta satisfacción al enfrentarse a retos y alcanzar logros- (Seligman, 2007,citado en Tarragona, 2013)

Se procedió a elaborar un cuadro que contiene todas las categorías, el cual fue de apoyo para conocer la incidencia de la práctica de yoga en el bienestar psicológico, se hace mención, que los colores de las categorías son a modo de visualización en la codificación de la entrevista .

Tabla 13 Cuadro con todas las categorías y su -categorías que constituyen el bienestar psicológico, constructo multidimensional de Seligman ,2011.

<b>BIENESTAR PSICOLÓGICO: MULTIDIMENSIONAL (PRISMA) Seligman,2011</b>	
<p><b>Positividad (P) :</b> Actividad cognitiva intencional /incrementar la mayor, parte del tiempo, la cantidad de emociones positivas para ser feliz/Cap. Hedónica. Castro Solano (2010, citado en Castro Solano, 2010).</p>	<p><b>Relaciones Interpersonales(R)</b> Proporcionan apoyo emocional e instrumental ,también proporcionan un sentido de conexión y la oportunidad de celebrar las cosas buenas de la vida. (Peterson y Sun, 2013,p. 15).</p>
<p><b>Emociones Positivas (EP)</b> Teoría de la Ampliación y la Construcción: <b>Alegría, serenidad, interés, orgullo, diversión, inspiración, asombro, y el amor</b> (Fredrickson,2009)</p>	<p><b>Presente (Pre):</b></p>
<p><b>Savoring (S)</b> deleitar nuestros sentidos de la forma más auténtica posible Seligman, (2002, citado en Castro Solano, 2010, p. 24)</p>	<p><b>Pasado Pas):</b></p>
<p><b>Mindfulness (M)</b>entrenamiento caracterizado por la atención plena a los pensamientos o sensaciones. Seligman, (2002, citado en Castro Solano, 2010, 24)</p>	<p><b>Futuro (F):</b></p>
<p><b>Gratitud (G)</b>amplificación de nuestros recuerdos de buenos momentos vividos ( Castro Solano, 2010, p.90)</p>	<p><b>Coherencia social.</b></p>
<p><b>Perdón (P) :</b> cambios prosociales hacia la persona o situación que nos afectó (McCullogh, Pargamen y Thoresen, 2000, citado en Castro Solanos 2010. p.89)</p>	<p><b>Integración social.</b></p>
<p><b>Optimismo(O)</b> característica psicológica disposicional que remite a expectativas positivas y objetivos de futuro (...)(Peterson y Bossio, 1991; Scheier y Carver, 1993, citado en Vera Poseck.2006.n.6)</p>	<p><b>Contribución social.</b></p>
<p><b>Esperanza(E)</b> ante las adversidades de la vida, son capaces de encontrarles alternativas ( Snyder,2002, citado en Castro Solano, 2010)</p>	<p><b>Actualización social</b></p>
<p>Percibir que el mundo social tiene lógica y es coherente y predecible. Hervas(2009, p 34)</p>	<p><b>Aceptación social.</b></p>
<p>Sentirse parte de la sociedad y sentirse apoyado y con elementos a compartir Hervas(2009, 34)</p>	<p><b>Actividad FLOW (AF)</b></p>
<p>Percepción de que uno contribuye con algo valioso para la sociedad en general (Hervas,2009, 34)</p>	<p><b>Virtud Fortaleza (V-F)</b></p>
<p>la sociedad es un marco que crece y se desarrolla pretermitiendo además el crecimiento y la actualización personal. Hervás (2009, 34)</p>	<p><b>Activo</b></p>
<p>Tener actitudes positivas hacia la gente. Sentir que el mundo no es un lugar hostil y cruel (Hervás, 2009, 35)</p>	<p><b>dad</b></p>
<p>experiencia que nos absorbe, a tal punto que nuestra atención está totalmente enfocada a esa actividad, que el paso del tiempo no se percibe ( Castro Solano,2010)</p>	<p><b>Flow</b></p>
<p>vías por las cuales se alcanzan y/o manifiestan las virtudes nucleares (Consentino, 2010,citado en Castro Solano, 2010)</p>	<p><b>(AF)</b></p>
<p>"sentido" se traduce en proporcionar una razón, orden o coherencia a la existencia del individuo; está relacionado con el concepto de "propósito", el cual hace referencia a la intención, al cumplimiento de alguna función o al logro de</p>	<p><b>Fortaleza</b></p>
<p>Persona que experimenta satisfacción al enfrentarse a retos y alcanzar logros (Seligman, 2007,citado en Tarragona, 2013)</p>	<p><b>leza</b></p>
<p><b>Involucramiento(I)</b> : si somos conscientes de nuestras fortalezas y la logrará la conexión denominada 'Involucramiento' (Castro Solano,2010).</p>	<p><b>Sentido de vida (S)</b></p>
<p><b>Metas Alcanzadas (M A)</b></p>	<p><b>Metas Alcanzadas (M A)</b></p>

#### 9.4 Presentación de los resultados por tablas y figuras

Considerando los objetivos propuestos se procedió a la codificación de las repuestas y al conteo de las frecuencias de los códigos observados que hacen al constructo multidimensional de la teoría del bienestar de Seligman, presentes en las respuestas.

Tabla 6: Incidencia de la práctica regular de yoga en los 5 elementos del Bienestar Psicológico. Categorías y sus sub- categorías (n=11).

PRISMA															
Positividad (P)							Relaciones Interpersonales (R)					Involucramiento (I):		Sentido de vida (S)	Meta Alcanzada (M.A.)
Emociones Positivas (EP)	Presente (Pre.)		Pasado (Pas.)		Futuro (F)		Coherencia social.	Integración social.	Contribución social.	Actualización social.	Aceptación social.	Actividad FLOW (AF)	Virtud - Fortaleza (V-F)		
	Savoring (S)	Mindfulness (M)	Gratitud (G)	Perdón (P):	Optimismo (O)	Esperanza (E)									
10	0	10	1	6	2	1	0	1	3	0	7	1	0	0	0

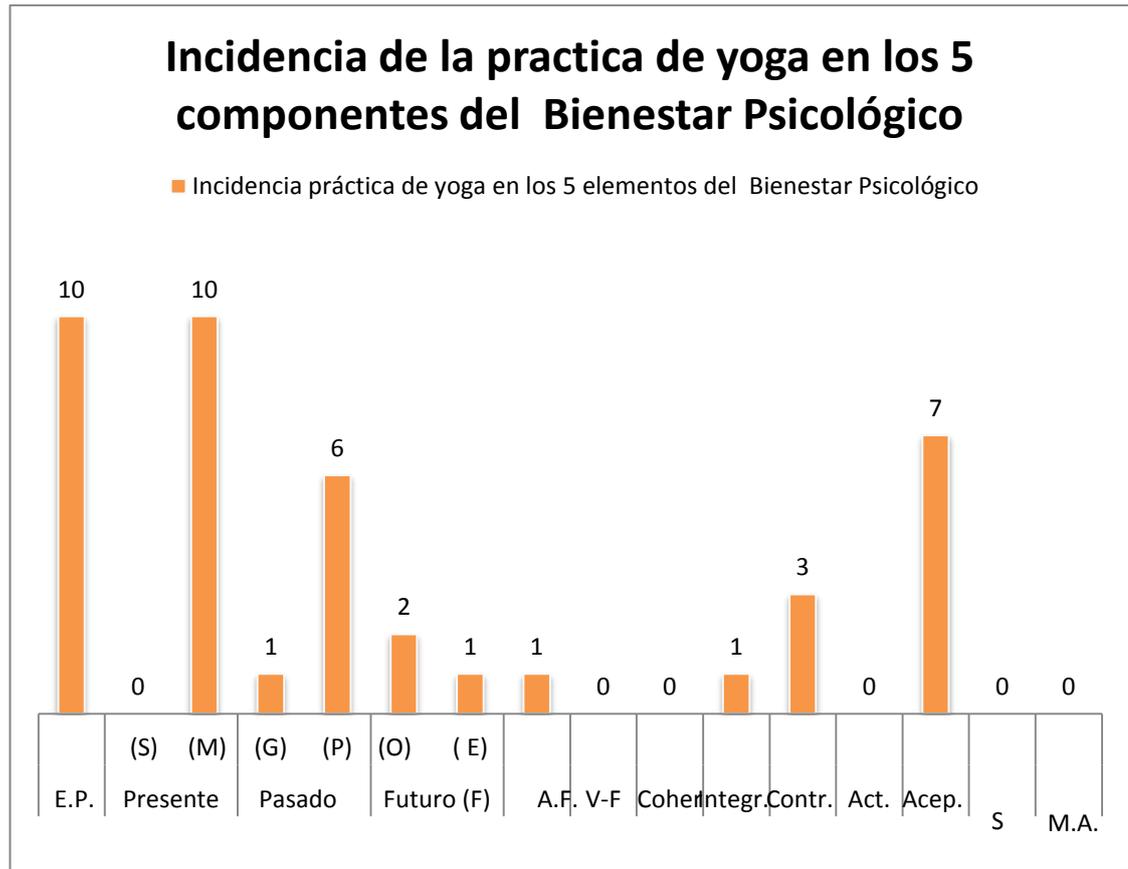


Fig. 6: Incidencia de la práctica regular de yoga en los 5 elementos del Bienestar Psicológico de Seligman.(n=11)

Tabla 7: Códigos presentes por respuestas, en la categoría positividad (n=11) del constructo multidimensional de Seligman.

	P						
	E.P.	Presente		Pasado		Futuro	
		(S)	(M)	(G)	(P)	(O)	(E)
1	3		3				
2	2					1	
3	2		2		1		
4	1		1		1		
5	1		2		1		
6	2		2				
7	1		1				
8	1		1		1		1
9	1		2		1		
10	2		2		1	1	
11			1				

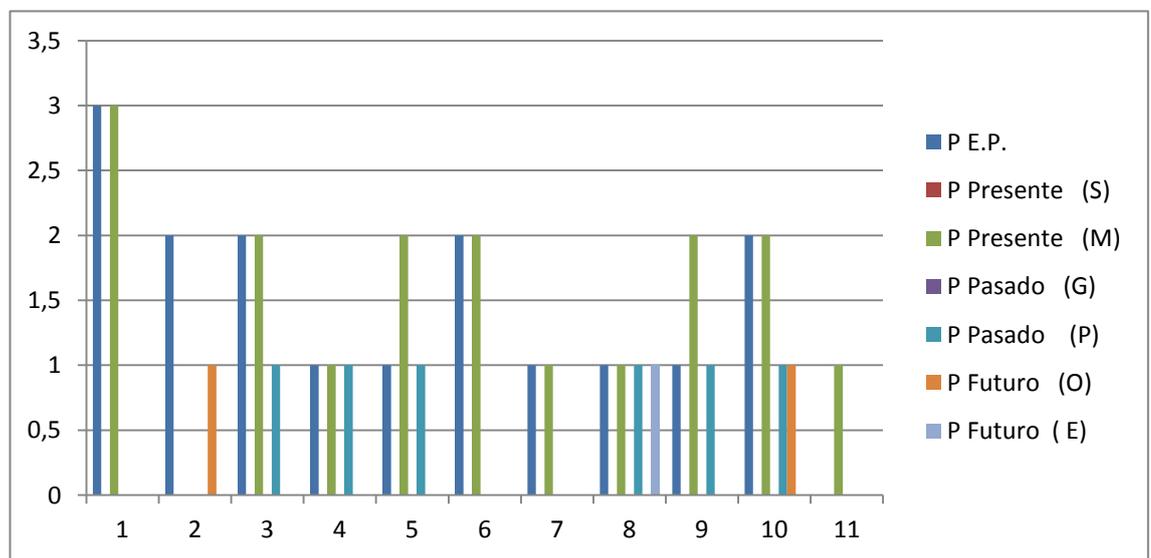


Fig.7: Códigos presentes por respuestas, en la categoría positiva del constructo multidimensional de Seligman, (n=11)

Tabla 8: Códigos presentes por respuestas, en las categorías, relaciones interpersonales, involucramiento, sentido de vida y metas alcanzadas, con sus respectivas sub-categorías (n=11) del constructo multidimensional de Seligman.

	I		R. I.					S	M. A.
	A.F.	V-F	Coher.	Integ.	Contr.	Act.	Acep.		
1	1			1			1		
2							1		
3							1		
4									
5					1		1		
6									
7							1		
8									
9							1		
10					2				
11							1		

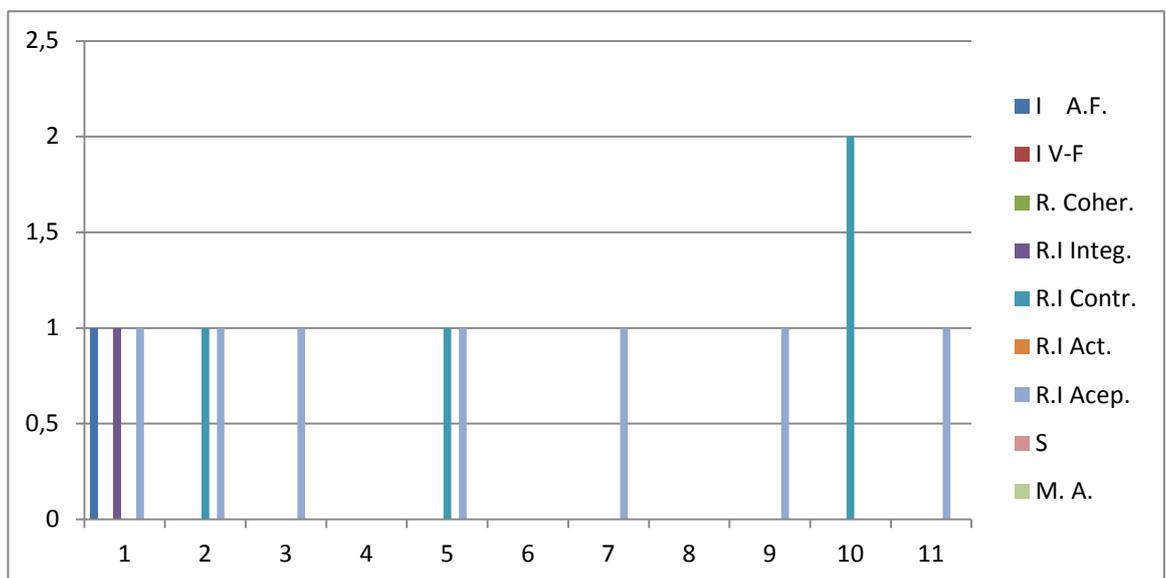


Grafico 8: cantidad respuestas dadas por las personas(n=11) respecto a las categoría involucramiento, relaciones interpersonales, sentido de vida y metas alcanzadas y sus respectivas sub-categorías

## 9.5 Análisis de los resultados

A continuación, se presentan los resultados derivados del proceso de análisis de los datos. Estos se presentan ordenados por categoría, cada una con sus respectivas sub-categorías e interpretaciones derivadas.

### Bienestar psicológico

Se entiende por Bienestar psicológico, desde la contribución de las autoras Vielma Rangel y Alonso (2010) como una experiencia que puede ser aprendida de manera consciente, disciplinada y autónoma, es por eso que se sostiene como la capacidad de Auto cuidarse. Lo cual contribuye a cuatro condiciones, desde el presente al estar y sentirse bien, en el futuro actuando para estar y sentirnos bien y contribuyendo desde nuestro bienestar psicológico al bienestar psicológico de los demás. Por último se considero agregar la condición del pasado: estar y sentirnos bien con el pasado, en consecuencia, a que el mismo también forma parte del bienestar psicológico, debido a que la calidad de nuestros momentos vividos será la base de nuestros recuerdos en el futuro( Castro Solano,2010)

Dicha definición la relacionamos con la de Teoría del bienestar desde Seligman,(2011) quien refiere el bienestar formado por cinco elementos, positividad, relaciones interpersonales, involucramiento, sentido de vida y metas alcanzadas. Desde la Teoría se considera que las personas que realmente “florecen” sienten emociones positivas con frecuencia y son optimistas, están involucradas en sus actividades cotidianas en el trabajo y fuera de él, tienen buenas relaciones con los demás, tienen un propósito que le da un sentido de vida y se sienten capaces de lograr cosas.(Tarragona,2012). Lo que se menciona tiene un elemento principal que es la implicancia de la persona.

Desde los expertos en yoga, quienes en su mayoría presentan más de cinco años en la práctica regular de yoga, expresan incidencia de la práctica del yoga en el bienestar psicológico, a continuación se amplía lo enunciado, desde las categorías y sub-categorías que forman el constructo de bienestar psicológico para Seligman (2011)

## Positividad

La positividad, es definida desde esta tesis como la actividad cognitiva intencional, en donde la persona puede crear y sostener vivencias positivas, determinada por la capacidad hedónica (Castro Solano, 2010, citado en Castro Solano, 2010) es a su vez una capacidad de auto cuidarse en donde la persona conscientemente incrementa la cantidad de emociones positivas para ser feliz, lo cual implica según Seligman(2002, citado en Castro Solano,2010) determinadas estrategias para mantener reguladas las emociones positivas, de acuerdo a cada tiempo(Presente: savoring y mindfulness, -Pasado: gratitud y el perdón y Futuro : optimismo y esperanza).

Esta categoría es la que presentó una codificación significativa a diferencias de las otras, por lo cual se infiere que las personas relacionan su práctica de yoga con la positividad, es decir las personas son conscientes de que para crear y sostener vivencias positivas, son autores de esos procesos:

6: He aprendido que para estar bien uno tiene que buscar, cuando lo encuentra, se entrega, se deja conducir, para sentirse mejor, hasta que uno mismo vuelve a ser su propio maestro, a conectarse con uno mismo, el yoga me enseñó conectarme, con lo que hago, lo que vivo y lo que siento. A relajarme y vivir el hoy

1: no te voy a decir que no me viene más los estados de pánico, los tengo, los acepto y cuando me vienen me paro, respiro, me conecto con el cuerpo, aplico lo que yo le digo a mis alumnos y da resultados.

## Emociones positivas

Se observó que a través de práctica constante de yoga, los participantes en su mayoría, refieren experimentar emociones positivas, como también da cuenta la investigación de las experiencias del bienestar psicológico en la práctica de yoga de Carrasco (2014,74) quien sostiene que la práctica de yoga“(...) sucede a un aumento de las emociones y sentimientos positivos, tales como la alegría, paz, calma, tranquilidad o dicha. Este tipo de afectos juegan un papel activo en la experiencia de bienestar emocional (...)”

La serenidad, según que Fredrickson (2009) entendida como un estado donde la persona se encuentra sin perturbaciones, se siente relajada y disfruta al estar presente de lo que está viviendo, es una de las emociones que más repercute en el bienestar psicológico, como así también es una de 10 formas de emociones

positivas que las personas reconocen con más frecuencia, siendo en esta oportunidad la emoción que presentó más codificación : “En mi caso personal que tengo mucha ansiedad, esos estados de tranquilidad, lo encuentro justamente en el yoga, porque yo me he dado cuenta, que ni caminando mira que caminando te sentís mas copado, ni pintando en contras eso que es más perdurable”<sup>2</sup> “También es como que te armoniza a nivel metal si un día estás muy ansiosa te calma o si estas bajoneada te sube el ánimo”<sup>5</sup>: “ A vivir con más tranquilidad, paz”.

Experimentar emociones positivas según Castro Solano (2010, citado en Castro Solano, 2010) le brindara mejores recursos psicológicos, mejorarán las relaciones sociales, las personas estarán más abierta a nuevas ideas y con una mejor salud física. A su vez como menciona Hervás (2009) será importante para su supervivencia ,no solo le servirá para generar recursos a medio sino que también a largo plazo.

## Presente

Estar y sentirse bien en el presente es una de las contribuciones que mencionan Vielma Rangel y Alonso (2010), a su vez, Seligman (2002, citado en Castro Solano,2010), menciona que desde el presente hay dos estrategias que permiten que las emociones positivas se mantengan las cuales son el savoring ,en lo que respecta a esta investigación la estrategia no fue reportada por los participante, a diferencia del mindfulness, la cual consiste en prestar atención a nuestros pensamiento o sensaciones, dicho en otras palabras es conectarnos con nosotros mismo.

Algunos informantes manifiestan desde que le prestan atención a sus sensaciones, respiración, pensamientos, le atribuyen que no solo les ayuda a estar en presente

sino que a estar más tranquilos: 9:“Creo que tiene que ver con un equilibrio en los pensamientos y cuando logras que esos soliloquios se calmen, es un párate, tomar conciencia de eso, porque sino eso te hace que respires mal, te quita tranquilidad.”, 4: “En mi vida marco un antes y un después porque siempre he sido muy ansiosa. Aprendí a manejar mi respiración, Controlo mis emociones no a la perfección, pero estoy más tranquila”.

A modo de contribución se cita al doctor en psiquiatría y psicología Stephen Parker, quien explicó la neurobiología del yoga y los beneficios de la meditación (2016), sostiene que una de las formas más simples y a la vez más importantes en un tratamiento es observar la respiración, en ese momento, la persona empieza a ser más consciente de su estado físico, de lo que está sucediendo en su mente, y el estar más consciente de todas estas cosas uno puede, por ejemplo, notar cuando una emoción está surgiendo, lo cual permite mirar la emoción y decidir, con mucha mejor sabiduría, cómo vamos a actuar. En vez de reaccionar instintivamente, podemos decidir qué acción vamos a tomar frente a esa emoción.8 :“Mi practica de yoga se relaciona con el bienestar justamente en la forma de ver las cosas, y actuar en las distintas situaciones no explosivamente, no dramáticamente, sino más equilibrada y más tranquila”.

## Pasado

En lo que respecta al pasado, se mencionó en párrafos anteriores que en la definición de las autoras Vielma Rangel y Alonso , se consideró agregar la condición de estar y sentirse bien con el pasado.

Castro Solano (2010, citado en Castro Solano, 2010) , considera que aunque las emociones ya no estén dadas desde primera mano, sino que están determinadas por aquello que pensamos de los que nos sucedió , existe la posibilidad de seguir viviendo con un mal recuerdo o transformar los pensamientos y sentimientos

volviéndolos positivos, A su vez Seligman (2002 ,citado en castro solano 2010) sustenta que a partir de cultivar estas estrategias perdón y la gratitud, se es posible mantener las emociones positivas.

En lo que respecta a los informantes, se observó la presencia del perdón en sus respuestas, a diferencia de la gratitud, por lo cual se entiende que las personas refieren mirar el pasado positivamente, esto implica un esfuerzo consciente por parte de las persona para transformar lo negativo en positivo, 10: “A entender los vínculos del pasado, la filosofía del yoga es muy importante y ayuda a sanar y perdonar cosas del pasado, sin revivir las cosas del pasado desde el dolor, sino que perdonando y entendiéndolo.” 9:“ A estar bien en el presente e incluso a perdonar y a entender cosas del pasado”.

La capacidad de perdonar ( Casullo, 2008, citado en Castro Solano,2010) resulta significativa, porque, no solo aumenta el bienestar psicológico, sino que también el capital psíquico y las fortalezas yoicas.

## Futuro

Según Seligman (2009, citado en Castro Solano, 2010) el bienestar psicológico está más relacionado con el futuro, con aquello que pensamos acerca de lo que nos va a suceder y de que el futuro será bueno, es decir, desde el optimismo y a la esperanza.

Desde esta investigación se observó que los participantes, expresan sentir incidencia desde la práctica de yoga con mayor influencia en el optimismo, cabe aclarar que las respuestas codificadas no son significativas con respecto a las

categorías mencionadas con anterioridad. Se infiere que las personas prevalecen en su historia pasada que en aquello que aspiran y sueñan.

## Relaciones interpersonales

Desde esta categoría, se infiere que las buenas relaciones interpersonales es la variable que mantiene más correlación con una buena vida psicológica. Se tomó el modelo bienestar social formado por coherencia social, integración social, contribución social, actualización social y la aceptación social.(Keyes y López, 2002 citado Hervás, 2009) para conocer la incidencia de la práctica de yoga en las relaciones interpersonales.

Se observó la presencia de la aceptación social sobre las otras variables. En cuanto a la coherencia social y actualización social no se codificaron respuestas.

Las personas refieren relacionarse mejor con su entorno familiar incluso con el del trabajo, desde lo mejor de uno a lo mejor del otro, por ende las relaciones se enmarcan dentro de lo que significan relaciones positivas.(aceptación social) Asimismo lo refiere la investigación de Carrasco al respecto de la experiencia del bienestar psicológico en la práctica de yoga (2014, 54) “ Se observa fuertemente el desarrollo de la capacidad de amar, o de entregar y generar afectos positivos con los demás, ya sea cariño o preocupación. Esto se da no solamente dentro del círculo más íntimo (familia, amigos), sino que con las personas en general”

De la siguiente manera los participantes lo expresan 5:“También a relacionarme mejor con las personas, desde el amor (...)” 8: “ Me relaciono mejor con mis hijos y con las demás personas, 9: en la manera de relacionarme uno aprende a relacionarse con lo mejor de uno y con lo mejor de la otra persona”, 10: “Incluso cambiaron mis relaciones sociales porque uno está menos agresivo y negativo, y mejora mucho los vínculos “.

A su vez se apreció la incidencia en la sub-categoría de contribución social, en donde las personas sostienen que tienen algo valioso para entregar al otro (Hervas, 2009)5: “(...) Poder contribuir con los demás desde lo mejor de uno hacia y no por mandatos sociales”, 11: “También en estar en actitud más de servicio, en decirles que no nos quedemos en el dolor, en la depresión, se puede estar mejor”

Solo se codificó una respuesta de integración social, donde la persona refiere que al hacer la practica con el otro y saber que había una persona esperando le quito esa actitud de mantenerse aislada, 1: “Me saco de la depresión, la depresión es inmovilidad, a veces yo me sentía obligada a ir a dar yoga porque me estaban esperando eso me quito de la inmovilidad y el aislamiento”.

## Involucramiento

Los informantes no manifestaron que la práctica yoga tenga incidencia en esta categoría, solo se codificó una respuesta, se destaca que la persona que lo refiere es uno de los informantes en Yoga con más años de práctica, en donde su discurso se aproximó a las nociones de la conceptualización de Flow o flujo de la conciencia. Esto es cuando nuestra atención está totalmente enfocada a una actividad, que el paso del tiempo no se percibe, pero a su vez es necesario ser conscientes de nuestras fortalezas y virtudes y dirigirla a la determinada tarea, para lograr la conexión denominada compromiso o involucramiento (Castro Solano, 2010, citado en Castro Solano 2010).

Si lo comparamos con la investigación de Carrasco(2014), concluimos destacando la misma característica, las personas que sostienen el estado de Flow, son los practicantes que llevan una larga trayectoria en la disciplina.

## Sentido de vida

En cuanto a esta categoría, los participantes no refirieron relacionar la práctica de yoga con el propósito de vida. El cual hace referencia al cumplimiento de alguna función o al logro de algún objetivo (Consentino, 2010, citado en Castro Solano 2010)

## Metas alcanzadas

No se codificaron respuestas en la categoría, por lo cual se infiere que los informantes no sienten incidencia en la experiencia de satisfacción al enfrentarse a retos y alcanzar logros.

# Capítulo X

## Conclusiones:

## 10.1 Conclusiones:

La presente investigación que entró en el mundo de la psicología de la salud y dentro de la misma, en la psicología positiva, para profundizar en el bienestar psicológico, así también viajar en la historia para centrarnos en la disciplina milenaria del yoga, estuvo guiada y acompañada por la siguiente pregunta:

*¿Cuál es la incidencia de de la práctica regular de yoga en el bienestar psicológico de los expertos en yoga de la A.Y.E.M.?*

Al entrar en este recorrido, surgió uno de los objetivos de ésta investigación, el cual fue definir el constructo de bienestar psicológico, debido a la cantidad de autores y de diferentes posicionamientos. Se consideró trabajar con los siguientes autores Vielma Rangel y Alonso y Seligman, quienes comparten un punto central e importante para esta tesina: *El bienestar es una experiencia que puede ser aprendida de manera consciente, disciplinada y autónoma.* (Vielma Rangel y Alonso ,2010) *contribuyendo desde el bienestar psicológico de uno al bienestar psicólogo de los demás.* En palabras Seligman (2011) *cuando las personas florecen, no solo lo hace para uno sino también para su entorno.*

Las autoras refieren que contribuye a tres condiciones, pero a partir de los planteos de Seligman y de su estrategia para mantener las emociones positivas reguladas, y su importancia de dos estrategias que hacen referencia a emociones que se centran dentro del pasado, se sostuvo que era necesario agregar una condición más a la definición.

De manera que, el bienestar psicológico atribuye importancia a 4 condiciones esenciales: “estar y sentirse bien en el presente” “queriendo y actuando para estar y sentirse bien en el futuro” “estar y sentirse bien con el pasado” y “contribuyendo desde el propio bienestar psicólogo al bienestar psicólogos de los demás”. Asimismo el bienestar está compuesto por un constructo multidimensional de cinco elementos: positividad, relaciones interpersonales, involucramiento, sentido de vida y metas alcanzadas, respaldados en la teoría del bienestar de Seligman (2011)

La presente investigación manifiesta un aporte de conocimiento sobre la temática. Si bien los resultados no son generalizables debido a la naturaleza misma de la investigación, es válido para la muestra y puede un ser puntapié para futuras investigaciones .

En función del recorrido teórico y del análisis de las entrevistas, se arribó a una serie de conclusiones en base a los objetivos planteados: Explorar la incidencia de la práctica regular del yoga en el bienestar psicológico de los adultos expertos en yoga de A.Y.E.M , como así también conocer determinada incidencia desde la construcción teórica de las autoras Vielma Rangel, Alonso y de la Teoría del Bienestar de Seligman.

Al analizar las codificaciones de las categorías en el constructo del bienestar psicológico que se elaboró para esta investigación se sostiene que:

La práctica regular de yoga, según los practicantes expertos en la disciplina, incide en el bienestar psicológico.

La incidencia comienza desde el posicionamiento en cuanto a su cuerpo, las personas se responsabilizan y se hacen cargo de sus estados, por lo tanto reconocerían que el bienestar psicólogo, estaría dado por su capacidad de autocuidarse conscientemente.

A su vez, lo mencionado podría tener relación con el mindfulness (presente), ya que las personas refieren que lograron desde el yoga prestar atención a sus pensamientos, emociones y respiración. Esto le permitiría estar y sentirse bien desde el presente al tomar plena conciencia de sus pensamientos, sensaciones y emociones.

Asimismo, desde el momento que la persona se conecta con su respiración y sus emociones, tendría la tendencia a controlar las circunstancias o estímulos externos, por consiguiente esto le brindaría apoyo a sus conductas prosociales.

La presencia de las emociones positivas tales como la serenidad, con mayor codificación, perdón y gratitud en segunda instancia, determinaría que la práctica del yoga incide en la emociones positivas, de manera que le permitiría a las personas ampliar sus repertorios no solo de pensamiento sino también de acción, a ser más creativas, resilientes, es decir mejor preparadas para imprevistos del futuro y socialmente mejor integradas.

Considerando lo manifestado y que la categoría de las relaciones interpersonales es la segunda que presenta codificaciones significativas, y desde lo desarrollado en esta investigación, se sostiene que la práctica de yoga al incidir en las emociones positivas, no solo transformaría a las personas sino que también lo haría en su ambiente, produciendo una resonancia, en su familia, trabajo, amistades, etc. Las personas no solo experimentan mejoría en las relaciones sino que incluso pueden contribuir con algo valioso para los demás.

Finalmente, se puede concluir y responder, que la práctica regular de yoga incidiría en el bienestar psicológico y lo haría desde el aumento de la positividad (actividad cognitiva intencional, donde se apunta a sostener y crear la mayor parte del tiempo emociones positivas.) Es decir, las personas que practican regularmente yoga experimentarían emociones positivas, que ante la presencia del yoga, la regularían desde el presente por el mindfulness, al prestarle atención a sus pensamientos, emociones, sensaciones en su cuerpo y al controlar su respiración,

Desde el pasado por la gratitud y por el perdón principalmente, esto implicaría un esfuerzo consciente por parte de la persona.

Por consiguiente al experimentar emociones positivas, las cuales invitan a compartir, a seguir explorando, a contar con mejores recursos psicológicos, a corto y largo plazo, las relaciones interpersonales de las personas se encuentran incididas, en este caso favoreciendo a la aceptación social (manteniendo relaciones positivas), a la contribución social, (teniendo algo valioso para dar y compartir) y por añadidura a la integración social.

Para finalizar el presente trabajo puede entenderse como un aporte para seguir investigando en aquello que favorezca al bienestar psicológico de las personas, incluso usar de apoyo el rastreo bibliográfico y la construcción del cuadro de bienestar psicológico (con sus categorías y sub-categorías) que se elaboro desde esta tesis para explorar la incidencia del yoga en el bienestar psicológico.

## 10.2 Recomendaciones para Investigaciones futuras

Seligman, sostiene que las emociones hacen referencia a un tiempo, en ésta investigación, como se menciono anteriormente las emociones positivas que prevalecen son SERENIDAD Y PERDÓN, las cuales, hacen referencia al pasado, esto genera las siguientes preguntas:

¿En las personas que practican yoga, su historia pasada prevalecería más que aquello que aspiran y sueñan? ¿El yoga incide en el pasado?, ¿El bien estar en el presente, les permite volver a lo que en el pasado no se perdono? Se sostienen estas preguntas, ya que, se registraron pocas emociones referentes al futuro. En cuanto a las categorías de sentido de vida y metas alcanzadas no se codificaron,

por lo que se sigue que estos planteamientos puedan ser temas de futuras investigaciones.

Así también se investigue sobre Flow en personas que sean practicantes regulares de yoga con más de 15 años, para conocer si la práctica influye en esta categoría. Se sustenta este tema para futuras investigaciones ya que en ésta investigación y en la de Carrasco (2014) sostenemos la misma observación: las personas con antigüedad en la disciplina, mencionaron a la práctica de yoga como una experiencia de Flow.

# Bibliografía

## Bibliografía:

- Bonilla, E. y Rodríguez, P. (1997). *Más allá de del dilema de los métodos. La investigación en ciencias sociales*. Santafé de Bogotá: Ediciones Uniandes.
- Calderón, C. (2015). 10 beneficios de practicar Yoga. Recuperado de: <https://tiasdehoy.com/2015/06/21/10-beneficios-de-practicar-yoga>.
- Carrasco, O. T. (2014). *Experiencias de bienestar psicológico en la práctica de yoga*. Memoria para optar el título de Licenciado en Psicología, Facultad de Educación y Humanidades, Escuela de Psicología, Universidad del Bío-Bío, Chillán, Chile.
- Castro Solano, A. (2009). El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 66 (23-3), 43-72.
- Castro Solano, A. (Comp.).(2010).*Fundamentos de psicología positiva*. Buenos Aires: Paidós.
- Casullo, M. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. Buenos Aires: Paidós.
- Casullo, M. M. y Castro Solano; A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología de la PUCP*, 1(18), 34-68. Recuperado de: <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/6840/6974>
- Cuadra, H. L. y Florenzano, R. (2003). El Bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 1(XII), 83-96.
- Dávila, B. (2016). Diez cosas que necesitas saber antes de practicar yoga. *About en español*. Recuperado de: <http://elyoga.about.com/od/Yoga-para-principiantes/a/Diez-cosas-que-necesitas-saber-antes-de-practicar-yoga.htm>

- Díaz, V.E. (2010). La psicología de la salud: antecedentes, definición y perspectivas. *Revista de psicología. Univ. Antioquia*, 2 (1). Recuperado de: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2145-48922010000100005](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922010000100005).
- Española, R. A. (2014). *Diccionario de lengua española*. Madrid: Asale. Recuperado de: <http://dle.rae.es/?id=DsFSpIT>.
- Española, R. A. (2014). *Diccionario de lengua española*. Madrid: Asale. Recuperado de: <http://dle.rae.es/?id=Lo2KGeF>.
- Fernández, L. (2006). ¿Cómo analizar datos cualitativos?. *Butlletí la Recerca*, 7, 1-13
- Fredes, F. E. (2009). Raja yoga: La esencia de todos los métodos serios. *Yoga*, 7, 1-20.
- Fredes, F. E. (2010). La esencia del yoga. *Yoga*, 8,1-14 .
- Fredes, F. E. (2008) A.Y.E.M. Un camino de 10 años. *Yoga*, 6, 1-21.
- Fredes, F. E.(2015). Novedades. *Yoga*, 13,1-21.
- Fredrickson, B. (2004).El poder de los buenos sentimientos. *Mente y cerebro*.
- Fredrickson, B. (2009). Positivity. Groundbreaking. Research to release you inner optimist and thriu. England: A one word publication.
- Galeano, E. (1993) *El libro de los abrazos*. Uruguay: Siglo XXI.
- García, C. (2016). Emociones positivas, pensamiento positivo y satisfacción con la vida. *International Journal of Developmental and Educational Psychology INFAD. Revista de Psicología*, 1(2) ,17-22. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.17060/ijodaep>.
- García, L.M. (2005). Psicología positiva. La teoría de ampliar y construir de las emociones positivas de Barbara Fredrickson. *Hojas Informativas de los psicólogos de las Palmas*, 73.

- Gil, A. (2015). Positividad, el camino para convertir los hábitos en resultados (I). *Psicólogos empresariales*, 249,65-89.
- Góngora, V. C. y Castro Solano, A. (2014). La validación de un índice de bienestar para población adolescente y adulta de la ciudad de Buenos Aires. *PSIENCIA. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 7, 329-338. doi: 10.5872/psiencia/7.2.2
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista L. P. (2010). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista L. P. (2006). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill.
- Hernández, E. T. y Grau, J. (2005). Psicología de la Salud: fundamentos y aplicaciones. *Centro Universitario en Ciencias de la Salud*, 33-84. Recuperado de: <http://instituciones.sld.cu/psicosaludhabana/files/2012/01/PSICOLOG%C3%8DA-DE-LA-SALUD-ASPECTOS-HIST%C3%93RICOS-Y-CONCEPTUALES.pdf>.
- Hervás, G. (2009) Psicología positiva: una introducción. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 66, 23-43. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3098194>.
- Iyengar, B.K.S. (2012). *La luz del yoga*. Buenos Aires, Argentina: kairós.
- Iyengar, B.K.S. (2014). *El árbol del yoga*. Buenos Aires, Argentina: kairós.
- Iyengar; G.S. (2015). *Yoga para la mujer*. Capital Federal, Argentina: Kairós.
- Junta Directiva de la Alapsa (1997). Psicología de la Salud: Una perspectiva latinoamericana. *Boletín Latinoamericano de Psicología de la Salud*, 1, 6-19.
- Lanantuoni, S. (2004). *Yoga para toda la vida*. Buenos Aires: Agama.
- López, V. y Díaz, A. (1998). Medicina alternativa. Efectos del Hatha-Yoga sobre la salud. Parte I. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 14 (4), 393-397. Recuperado de: <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v14n4/mgi12498.pdf>.

- Mariñelarena, L. (2012). Recepción de la psicología positiva en la Argentina: un estudio socio-bibliométrico de artículos de revistas científicas. *Revista Argentina de ciencias del comportamiento*, 1,27-47.
- Martín, L. (2003). Aplicaciones de la psicología en el proceso salud enfermedad. *Revista Cubana Salud Pública*, 29(3). Recuperado de: <http://scielo.sld.cu/pdf/rcsp/v29n3/spu12303.pdf>.
- Matarazzo, J. D. (1982). Behavioral health's challenge to academic, scientific, and professional psychology. *American Psychologist*, 37, 1-4.
- Muñoz, A. (2016). ¿Qué es el bienestar psicológico? El modelo de Carol Ryff. *About en español*. Recuperado de: <http://motivacion.about.com/od/psicologia/fl/iquestQue-es-el-bienestar-psicologico-El-modelo-de-Carol-Ryff.htm>.
- Oblitas, L. A. (2007). *Manual de Psicología Clínica y de la salud hospitalaria*. Bogotá D. C. Colombia: Psicom editores. Recuperado de: <https://es.scribd.com/doc/208303041/Manual-de-Psicologia-Clinica-y-de-La-Salud-Hospitalaria>.
- Oramas , A., Santana, S. y Vergara, A.( 2006). El bienestar psicológico, un indicador positivo de la salud mental. *Revista Cubana de Salud y Trabajo*, 7 (1-2), 34-9.
- Organización Mundial de la Salud (1948). Constitución de la Organización Mundial de la Salud. Recuperado de: [http://www.who.int/gb/bd/PDF/bd46/s-bd46\\_p2.pdf](http://www.who.int/gb/bd/PDF/bd46/s-bd46_p2.pdf).
- Osho. (2011)*El libro del yoga II: Más allá del espacio, el tiempo y el deseo* Barcelona, España: Kairos.
- Páramo, M. A. (2012) Normas para la presentación de citas y referencias bibliográficas según el estilo de la American Psychological Association (APA): Tercera edición traducida de la sexta en inglés. Documento de cátedra de Taller de Tesina. Facultad de Psicología, Universidad del Aconcagua. Mendoza

- Parker, S. (14 de agosto de 2016). Doctor en psiquiatría explica la neurobiología del yoga y los beneficios de la meditación. *El universo*. Recuperado de: <http://www.eluniverso.com/vida-estilo/2016/08/14/nota/5743332/doctor-psiquiatria-explica-neurobiologia-yoga-beneficios>.
- Peterson, P. C. y Sun, J. k. (2013) La Psicología Positiva: Investigación y aplicaciones. *Terapia psicológica*, 31(1), 11-19.
- Quiñoy, E. J. y Díaz, A. J. (2012). *Yoga: salud física y mental*. Universidad de Matanzas, Camilo Cienfuegos, Cuba.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1.069-1.081.
- Seligman; M.y Csikszentmihalyi; M. (2000). Positive Psychology. *An Introduction American Psychologist*, 55 (1), 5-14 doi: 10.1037//0003-066x.55.1.5
- Seligman, M.E.P. (2011). *Flourish. A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.
- Tarragona, M. (2013). Psicología Positiva y Terapias Constructivas: Una Propuesta Integradora. *Terapia Psicológica*, 1(31) ,115-125.
- Tarragona, M. (2012). Tu mejor versión: Construir una Identidad Positiva. *Menta Sana*, 7.
- Umaña, Y. S. (2012). *Hatha yoga, bienestar subjetivo y calidad de sueño en un grupo de empleados del Banco Nacional de Costa Rica, Sede Central, San José*, Tesis para optar al título de Magíster Scientiae en Salud Integral y Movimiento Humano, con mención en Salud, Facultad en Ciencias de la Salud, Escuela de ciencias del movimiento humano y calidad de vida, Universidad Nacional, Heredia, Costa Rica.

Urfeig, V. (2007, Septiembre 02). Se duplicó la cantidad de gente que practica yoga en la ciudad. *Los Andes*. Recuperado de:

<http://edant.clarin.com/diario/2007/09/02/laciudad/h-05815.htm>.

Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. J. y Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la psicología positiva. *Anuario de psicología clínica y de la salud*, 5, 15-28.

Vera, B. (2006) Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología.

*Papeles del psicólogo*, 27 (1). Recuperado de:

<http://www.papelesdelpsicologo.es/vernumero.asp?id=1279>.

Videla, M, (1997). *Prevención. Intervención psicológica en salud comunitaria*. Bs. As: Ediciones Cinco.

Vielma Rangel, J. y Alonso, L. (2010). El estudio del Bienestar Psicológico Subjetivo.

Una breve revisión teórica. *Edurece*, 49(14), 265-275.

**Anexo:**

**Anexo 1:**

Carta de consentimiento informado (Carrasco, 2014)

**San Martin, Mza. ....de Agosto, 2016**

Yo, \_\_\_\_\_ confirmo que he recibido del investigador, la información pertinente respecto a los objetivos e intenciones de la investigación, teniendo el espacio de preguntas adecuado, y recibiendo respuestas satisfactorias a mis dudas. Accedí a conceder una entrevista en profundidad, la que es dirigida por Frigini, Antonella M. L. estudiante de quinto año de Psicología, Universidad del Aconcagua, Facultad de Psicología.

Estoy consciente de que mi participación en la investigación es voluntaria, sin remuneración monetaria, y que puedo declinar ante una pregunta, abandonar la entrevista o la investigación cuando lo desee y sin compromisos posteriores de ningún tipo.

He sido informado/a de forma clara, precisa y suficiente acerca de la confidencialidad con que se tratará la información que yo otorgue en la entrevista, así como también, del resguardo de mi identidad personal, información que será omitida en el informe de la investigación, y no será develada en lo sucesivo.

Cualquier relato que se hable en la entrevista o fuera de ella podrá ser omitido en la investigación si yo lo deseo y en este evento, tomaré contacto con el investigador para que los datos particulares sean resguardados y no publicados.

Declaro que he leído y conozco el contenido de este documento, comprendo los compromisos que asumo y los acepto a cabalidad. Por este motivo, procedo a firmar este consentimiento informado de forma voluntaria para manifestar mi

deseo de participar activamente aportando mi experiencia personal, en esta investigación titulada “Incidencia de práctica regular de yoga en el bienestar psicológico”, a través de una entrevista que tendrá una duración aproximada de 1 hora y media a 2 horas.

Al firmar este consentimiento no renuncio a ninguno de mis derechos. Recibiré una copia del mismo, que quedará en mí poder para futuras revisiones y consultas.

Universidad del Aconcagua, Facultad de Psicología – Mendoza, Argentina

Firma participante: \_\_\_\_\_

Para cualquier duda, comentario o consulta, sírvase a efectuar contacto con el investigador:

Frigini, Antonella M. L.

Cel:2634330495

Correo: antonellafrigini@gmail.com

Universidad del Aconcagua , Facultad de Psicología – Mendoza, Argentina

## Anexo 2:

ENTREVISTA Nº

Fecha:

Sexo:

Cantidad de años en la práctica:

Edad:

**¿Tú practica regular de yoga cómo se relaciona con tu bienestar psicológico?**

(En caso que la pregunta no se entienda, se puede cambiar la pregunta por: ¿Tu práctica de yoga, incide en tu bienestar psicológico?)

## Anexo 3:

## Codificación de las entrevistas:

Tabla 9: Codificación de las entrevistas

Participantes	Preguntas	Respuesta	Codificación CÓDIGOS
1	<p><b>¿Tú practica regular de yoga cómo se relaciona con tu bienestar psicológico?</b></p>	<p>En mi caso personal que tengo mucha ansiedad, esos estados de <b>tranquilidad</b>, lo encuentro justamente en el yoga, porque yo me he dado cuenta, que ni caminando mira que caminando te sentís más copado, ni pintando en contras eso que es más perdurable. Practicándolo, sino que también guiando una clase, al hablarla ya lo tenes incorporado en tu cuerpo haciendo la clase. <b>Es la única actividad, ámbito que yo me he integrado, sin hablar de mis conflictos, me siento integrada, y el tiempo no existe, incluso cuando me despido y digo namaste, pierdo la noción del tiempo.</b> Yo te lo voy a graficar con mi historia personal, después de mi divorcio donde sufrí de violencia de género, quede con un trastorno de pánico y con depresión, me costó mucho salir del divorcio, estaba medicada y con una terapeuta y mi papá que me iba induciendo en que hiciera el profesorado de yoga yo no quería, no le encontraba sentido, yo ya tenía una profesión .No te voy a decir que fue inmediato, me resistí no le encontraba sentido, yo ya tenía una profesión.</p> <p>Me recibí, tenía un solo alumno, pero con el tiempo me fui dando cuenta que cuando empecé a hacer mi práctica, empecé a descubrir que estaba más estable, y por otro lado cuando llegaba a casa me decían estas mejor. Ya el otro me devolvía eso que yo apenas intuía, y con el tiempo</p>	<p>P - EP- serenidad R-Acep. Social P-Pre- M R- Integ. Social I-A F</p>

eso se fue haciendo más notable después ya me decía anda hacer yoga.

Yo me sentía más relajada, más tranquila, pero no podía entender que eso se estaba mostrando hacia afuera y que a los demás los estaba tratando mejor.

Ahora después de 19 años creería en esto, la gente de afuera de mi trabajo lo notan si vos nunca estas enojada, no contestas nunca mal, estas como siempre muy tranquila. Sí, yo ya estoy consciente de que me siento así.

Me siento emocionalmente más estable, mira que un momento a mi medicaron con litio por las distimias, yo ya deje los psicofármacos, deje los antidepresivos, me dije a mi misma si yo con la practica me siento fuerte a ver si esto que me enseñaron del yoga sirve, bueno hoy hace un mes y medio que deje el antidepresivo y dos semanas el rivotril, no te voy a decir que no me viene más los estados de pánico, los tengo, los acepto y cuando me vienen me paro, respiro, me conecto con el cuerpo, aplico lo que yo le digo a mis alumnos y da resultados..

Me saco de la depresión, la depresión es inmovilidad, a veces yo me sentía obligada a ir a dar yoga porque me estaban esperando eso me quitaba de la inmovilidad y el aislamiento. Cuando hacia la práctica y lo hacía, me movía con al otro, eso me fue llevando a darme cuenta, que cuando estas depresivo te tenes que moverte suavemente, rápidamente como quieras e integrarlo con la respiración, incluso hay posturas, cuando estas deprimida tu postura se encorva, yo me he dado cuenta que cuando yo uso un almohadón o un elemento de apertura de tórax mi postura de sifosis, me cambia mi actitud corporal, cuando me levanta ya estoy mirando hacia arriba, también me conecto con el presente conectarme con el presente lo he encontrado con el yoga, a través de un apostura o una asana y poder disfrutar del aquí. Te conecta con ese vacío

2	¿Tú practica regular de yoga cómo se relaciona con tu bienestar psicológico?	Bueno en cuanto la parte de Física me da cierta estabilidad, o sea mejora calidad de vida, en todos los aspectos tanto a nivel cardiovascular, como resistencia, elongación, fuerza equilibrio y a nivel psíquico, también es como que te armoniza a nivel mental si un día está muy ansiosa te calma o si estas bajoneada te sube el ánimo, por eso armoniza. Repercute, en las relaciones con los demás, desde la ética, lo solidario, no quedarnos con nuestro bienestar sino llevar el yoga a los demás y ayudar a los demás, desde nuestro bienestar. También desde la perspectiva que uno tiene de la vida mucho, más abierto, optimista	P-F-O P-EP-Serenidad- Alegria R-Acep. Social R- Contri. Social
3	¿Tú practica regular de yoga cómo se relaciona con tu bienestar psicológico?	El yoga me da calma, gratitud, me ayuda en el perdón, tolerar mejor las cosas, comprendes más a las personas, te llevas mejor con el mundo. Bueno como dije antes me ayuda a estar bien, en el momento presente. Me ayuda a estar en el presente, conectándome, es un ejercicio constante, de estar en el aquí, la mente te lleva	P-EP-Serenidad P-Pas.-G P-Pas- P. P-Pre M R-Acep. Social
4	¿Tú practica regular de yoga cómo se relaciona con tu bienestar psicológico?	Más conciencia en el día, menos ansiedad, más serenidad, perdón, aceptación	. P-EP-Serenidad P-Pas. P
5	¿Tú practica regular de yoga cómo se relaciona con tu bienestar psicológico?	En mi caso personal que empecé con yoga porque me operaron de un pecho y era la única activad que podía hacer, me ayudo para conectarte con mi cuerpo, incluso me ayudo con los ataques de pánico que me agarraron después de la operación, porque me sirvió para conectarme con lo que me pasaba en ese momento. A vivir con más tranquilidad, paz. También a relacionarme mejor con las personas, desde el amor, poder contribuir con demás desde lo mejor de uno hacia y no por mandatos sociales. A ver cosas del pasado, mirarlas de otra manera, perdonar situaciones.	P-Pre. M P-EP-Serenidad R.- Acept. Social R-Contr. Social P-Pas. P

6	<p><b>¿Tú practica regular de yoga cómo se relaciona con tu bienestar psicológico?</b></p>	<p>El yoga me dio primero un orden en la vida, es decir que empecé a disciplinarme, llevaba una vida media alocada, me fue ordenando, <b>segundo aquieta mis ansiedades</b>, empecé a aceptar las cosas que no podía cambiar, eso fue muy valioso, porque vivía un momento de gran convulsión, los montoneros, era parte de ese movimiento revoltoso, pero había una diferencia había aprendido algo de los libros de la cultura oriental, <b>me dieron un enfoque distinto, yo era un revolucionario , pero ahí estaba la diferencia por eso los montoneros no me pudieron enganchar, yo soy un guerrero de la pluma y a palabra, no de las armas para ir a matar</b>, ahí se acabó la amistad con los montoneros. Me enseñó <b>conectarme, con lo que hago, lo que vivo y lo que siento.</b> A relajarme y vivir el hoy.</p>	<p>P-Pre. M. P.EP. Serenidad</p>
7	<p><b>¿Tú practica regular de yoga cómo se relaciona con tu bienestar psicológico?</b></p>	<p>En poder mantener la conexión con el cuerpo y la mente, <b>la tranquilidad en todos los momentos del día. En la manera de relacionarme con las personas, en el trabajo, desde una forma más positiva.</b></p>	<p>P. Pre. M P.EP. Serenidad R. Acep. Social</p>
8	<p><b>¿Tú practica regular de yoga cómo se relaciona con tu bienestar psicológico?</b></p>	<p>Mi practica de yoga se relaciona con el bienestar justamente en la forma de <b>ver las cosas, y actuar en las distintas situaciones no explosivamente, no dramáticamente, sino más equilibrada y más tranquila.</b> Busco de ver porque pasan las cosas y no me quedo en el problema, le busco alternativas. <b>Me relaciono mejor con mis hijos y con las demás personas.</b> Me ayudo a centrarme en el presente. también me ha ayuda a mirar cosas del pasado, a entenderlas y desde otra mirada, a perdonar</p>	<p>P. Pre. M P.EP. Serenidad P.F.E P. Pas .P</p>

9	<p>¿Tú practica regular de yoga cómo se relaciona con tu bienestar psicológico?</p>	<p>En mi vida marco un antes y un después porque siempre he sido muy ansiosa. Aprendía manejar mi respiración, controlo mis emociones no a la perfección, pero trato de estar más tranquila. También en la manera de relacionarme uno aprende a relacionarse con lo mejor de uno y con lo mejor de la otra persona. A estar bien en el presente e incluso a perdonar y a entender cosas del pasado</p>	<p>P.EP. Serenidad R. Acep. Social. P. Pas. P P. Pre, M</p>
10	<p>¿Tú practica regular de yoga cómo se relaciona con tu bienestar psicológico?</p>	<p>Yo entre en el yoga porque no estaba bien a los 12 años mi mamá me fue induciendo, porque hacía poco que mi mamá se había separado y al año siguiente hubo un terremoto, y me dio ataques de pánico, quisieron medicarme y mi mamá no quiso y ahí empecé a hacer yoga, me acuerdo muy pocas cosas no te puedo decir que me hizo. Cuando volví al yoga fue por cambios, me había casado, veía que no podía con todo, y ahí empecé a hacer yoga y me ayudo a superar las situaciones, haciendo que este más tranquila para llevar adelante las situaciones que esté llevando adelante. Cambiando mis emociones de miedo angustia estrés, por emociones mas lindas, más tranquila, saber que me puede a conectarme con mi cuerpo. Incluso cambiaron mis relaciones sociales porque uno está menos agresivo y negativo, y mejora mucho los vínculos. Con muchos planes del futuro con todo el positivismo aun cuando las cosas no salen como uno espera. He aprendido mucho a identificar emociones en el cuerpo a conectarme con el cuerpo. A entender los vínculos del pasado, la filosofía del yoga es muy importante del yoga y ayuda. Sanar y perdonar cosas del pasado, sin revivir las cosas del pasado desde el dolor, sino que perdonando y entendiéndolo.</p>	<p>P.EP. Serenidad P. Pre. M P. Pas .P P. F. O</p>
11	<p>¿Tú practica regular de yoga</p>	<p>Desde que descubrí el yoga primero me genero un bienestar en emocional y mental que repercutió en mi cuerpo. Primero lo use para mí y después me comprometí con los demás, para darle bienestar también a los demás, desde mi bienestar, habiendo experimentado estar mejor,</p>	<p>P. Pre. M R. Acep. Social R. Contr. Social</p>

<p><b>cómo se relaciona con tu bienestar psicológico?</b></p>	<p>se que los demás también lo puede estar. He experimentado la pausa en la vida de hoy, el conectarme. Hubo un cambio radical en las relaciones, muy positivo y también en estar en actitud más de servicio, en decirles que no nos quedemos en el dolor, en la depresión, se puede estar mejor.</p>
---	---

## Anexo 4.

### Entrevistas.

#### Entrevista N°: 1

Fecha: 15-09-2016

Sexo: femenino

Cantidad de años en la práctica: 20 años

Edad: 54

#### ¿Tú practica regular de yoga cómo se relaciona con tu bienestar psicológico?

En mi caso personal que tengo mucha ansiedad, esos estados de tranquilidad, lo encuentro justamente en el yoga, porque yo me he dado cuenta, que ni caminando mira que caminando te sentís más copado, ni pintando en contras eso que es más perdurable. Practicándolo, sino que también guiando una clase, al hablarla ya lo tenes incorporado en tu cuerpo haciendo la clase.

Es la única actividad, ámbito que yo me he integrado, sin hablar de mis conflictos, me siento integrada, y el tiempo no existe, incluso cuando me despido y digo namaste, pierdo la noción del tiempo. Yo te lo voy a graficar con mi historia personal, después de mi divorcio donde sufrí de violencia de género, quede con un trastorno de pánico y con depresión, me costó mucho salir del divorcio, estaba medicada y con una terapeuta y mi papá que me iba induciendo en que hiciera el profesorado de yoga yo no quería, no le

encontraba sentido, yo ya tenía una profesión .No te voy a decir que fue inmediato, me resistí no le encontraba sentido, yo ya tenía una profesión.

Me recibí, tenía un solo alumno, pero con el tiempo me fui dando cuenta que cuando empecé a hacer mi práctica, empecé a descubrir que estaba más estable, y por otro lado cuando llegaba a casa me decían estas mejor. Ya el otro me devolvía eso que yo apenas intuía, y con el tiempo eso se fue haciendo más notable después ya me decía anda hacer yoga.

Yo me sentía más relajada, más tranquila, pero no podía entender que eso se estaba mostrando hacia afuera y que a los demás los estaba tratando mejor.

Ahora después de 19 años creería en esto, la gente de afuera de mi trabajo lo nota si vos nunca estas enojada, no contestas nunca mal, estas como siempre muy tranquila. Sí, yo ya estoy consciente de que me siento así.

Me siento emocionalmente más estable, mira que un momento a mi medicaron con litio por las distimias, yo ya deje los psicofármacos, deje los antidepresivos, me dije a mi misma si yo con la practica me siento fuerte a ver si esto que me enseñaron del yoga sirve, bueno hoy hace un mes y medio que deje el antidepresivo y dos semanas el rivotril, no te voy a decir que no me viene más los estados de pánico, los tengo, los acepto y cuando me vienen me paro, respiro, me conecto con el cuerpo, aplico lo que yo le digo a mis alumnos y da resultados..

Me saco de la depresión, la depresión es inmovilidad, a veces yo me sentía obligada a ir a dar yoga porque me estaban esperando eso me quitaba de la inmovilidad y el aislamiento. Cuando hacia la práctica y lo hacía, me movía con al otro , eso me fue llevando a darme cuenta, que cuando estas depresivo te tenes que moverte suavemente, rápidamente como quieras e integrarlo con la respiración , incluso hay posturas, cuando estas deprimida tu postura se encorva, yo me he dado cuenta que cuando yo uso un almohadón o Un elemento de apertura de tórax mi postura de sífosis, me cambia mi actitud corporal, cuando me levanta ya estoy mirando hacia arriba, también me conecto con el presente conectarme con el presente lo he encontrado con el yoga, a través de un apostura o una asana y poder disfrutar del aquí. Te conecta con ese vacío.

## **Entrevista N: 2**

Día: 23/09

Sexo: Femenino

Cantidad de años en la práctica: 7 años

Edad: 24 años

**¿Tú practica regular de yoga cómo se relaciona con tu bienestar psicológico?**

Bueno en cuanto la parte de Física me da cierta estabilidad, o sea mejora calidad de vida, en todos los aspectos tanto a nivel cardiovascular, como resistencia, elongación, fuerza equilibrio y a nivel psíquico, también es como que te armoniza a nivel mental si un día esta muy ansiosa te calma o si estas bajoneada te sube el ánimo, por eso armoniza. Repercute, en las relaciones con los demás, desde la ética, lo solidario, no quedarnos con nuestro bienestar sino llevar el yoga a los demás y ayudar a los demás, desde nuestro bienestar. También desde la perspectiva que uno tiene de la vida mucho, más abierto, optimista.

**Entrevista N:3**

Día: 23/09/2016

Sexo: femenino

Cantidad de años en la práctica: 8 años

Edad: 46 años

**¿Tú practica regular de yoga cómo se relaciona con tu bienestar psicológico?**

El yoga me da calma, gratitud, me ayuda en el perdón, tolerar mejor las cosas, comprendes más a las personas, te llevas mejor con el mundo. Bueno como dije antes me ayuda a estar bien, en el momento presente. Me ayuda a estar en el presente, conectándome, es un ejercicio constante, de estar en el aquí, la mente te lleva.

**Entrevista N:4**

Día: 23/09

Sexo: femenino

Cantidad de años en la práctica: 15 años

Edad: 39

**¿Tú practica regular de yoga cómo se relaciona con tu bienestar psicológico?**

Más conciencia en el día, menos ansiedad, más serenidad, perdón, aceptación.

**Entrevista N: 5**

Fecha: 11-10-2016

Sexo: femenino

Cantidad de años en la práctica: 3 años

Edad: 37

**¿Tú practica regular de yoga cómo se relaciona con tu bienestar psicológico?**

En mi caso personal que empecé con yoga porque me operaron de un pecho y era la única actividad que podía hacer, me ayudo para conectarte con mi cuerpo, incluso me ayudo con los ataques de pánico que me agarraron después de la operación, porque me sirvió para conectarme con lo que me pasaba en ese momento. A vivir con más tranquilidad, paz. También a relacionarme mejor con las personas, desde el amor, poder contribuir con demás desde lo mejor de uno hacia y no por mandatos sociales. A ver cosas del pasado, mirarlas de otra manera, perdonar situaciones.

**Entrevista N: 6**

Fecha:

Sexo: Masculino

Cantidad de años en la práctica: 19

Edad: 80 años

**¿Tú practica regular de yoga cómo se relaciona con tu bienestar psicológico?**

El yoga me dio primero un orden en la vida, es decir que empecé a disciplinarme, llevaba una vida media alocada, me fue ordenando, segundo quieto mis ansiedades, empecé a aceptar las cosas que no podía cambiar, eso fue muy valioso, porque vivía un momento de gran convulsión, los montoneros, era parte de ese movimiento revoltoso, pero había una diferencia había aprendido algo de los libros de la cultura oriental, me dieron un enfoque distinto, yo era un revolucionario, pero ahí estaba la diferencia por eso los montoneros no me pudieron enganchar, yo soy un guerrero de la pluma y a palabra, no de las armas para ir a matar, ahí se acabó la amistad con los montoneros. Me enseñó conectarme, con lo que hago, lo que vivo y lo que siento.

A relajarme y vivir el hoy.

**Entrevista N° 7:**

Fecha: 11/10/2016

Sexo: femenino

Cantidad de años en la práctica: 6 años

Edad: 35 años

**¿Tú practica regular de yoga cómo se relaciona con tu bienestar psicológico?**

En poder mantener la conexión con el cuerpo y la mente, la tranquilidad en todos los momentos del día. En la manera de relacionarme con las personas, en el trabajo, desde una forma más positiva.

**Entrevista N° :8**

Fecha: 15/10/2016

Sexo: femenino

Cantidad de años en la práctica: 4 años

Edad: 46

**¿Tú practica regular de yoga cómo se relaciona con tu bienestar psicológico?**

En mi vida marco un antes y un después porque siempre he sido muy ansiosa. Aprendía manejar mi respiración, controlo mis emociones no a la perfección, pero trato de estar más tranquila. También en la manera de relacionarme uno aprende a relacionarse con lo mejor de uno y con lo mejor de la otra persona. A estar bien en el presente e incluso a perdonar y a entender cosas del pasado.

**Entrevista N° : 9**

Fecha: 15/10/2016

Sexo: femenino

Cantidad de años en la práctica: 12 años

Edad: 30 años

**¿Tú practica regular de yoga cómo se relaciona con tu bienestar psicológico?**

En mi vida marco un antes y un después porque siempre he sido muy ansiosa. Aprendía manejar mi respiración, Controlo mis emociones no a la perfección, pero trato de estar más tranquila. También en la manera de relacionarme uno aprende a relacionarse con lo mejor de uno y con lo mejor de la otra persona. A estar bien en el presente e incluso a perdonar y a entender cosas del pasado.

**Entrevista N°: 10**

Fecha: 15/10/2016

Sexo: femenino

Cantidad de años en la práctica: 14 años

Edad: 44 años

**¿Tú practica regular de yoga cómo se relaciona con tu bienestar psicológico?**

Yo entre en el yoga porque no estaba bien a los 12 años mi mamá me fue induciendo, porque hacía poco que mi mamá se había separado y al año siguiente hubo un terremoto, y me dio ataques de pánico, quisieron medicarme y mi mamá no quiso y ahí empecé a hacer yoga, me acuerdo muy pocas cosas no te puedo decir que me hizo. Cuando volví al yoga fue por cambios, me había casado, veía que no podía con todo, y ahí empecé a hacer yoga y me ayudo a superar las situaciones, haciendo que este más tranquila para llevar adelante las situaciones que esté llevando adelante. Cambiando mis emociones de miedo angustia estrés, por emociones mas lindas, más tranquila, saber que me puede a conectarme con mi cuerpo. Incluso cambiaron mis relaciones sociales porque uno está menos agresivo y negativo, y mejora mucho los vínculos. Con muchos planes del futuro con todo el positivismo aun cuando las cosas no salen como uno espera. He aprendido mucho a identificar emociones en el cuerpo a conectarme con el cuerpo. A entender los vínculos del pasado, la filosofía del yoga es muy importante del yoga y ayuda. Sanar y perdonar cosas del pasado, sin revivir las cosas del pasado desde el dolor, sino que perdonando y entendiéndolo.

**Entrevista N° 11**

Fecha: 15/10/2016

Sexo:

Cantidad de años en la práctica: 8 años

Edad: 49 años.

**¿Tú practica regular de yoga cómo se relaciona con tu bienestar psicológico?**

Desde que descubrí el yoga primero me genero un bienestar en emocional y mental que repercutió en mi cuerpo. Primero lo use para mí y después me comprometí con los demás, para darle bienestar también a los demás, desde mi bienestar, habiendo experimentado estar mejor, se que los demás también lo puede estar. He experimentado la pausa en la vida de hoy, el conectarme. Hubo un cambio radical en las relaciones, muy positivo y también en estar en actitud más de servicio, en decirles que no nos quedemos en el dolor, en la depresión, se puede estar mejor.

