



UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y RELACIONES HUMANAS
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA
“Bienestar Psicológico en practicantes de Yoga”

Autor: Marisa Cajés

Tutor: Lic. Claudio Mestre

Sede: Centro Turno Mañana

Número de Legajo: A0910083338-P1

E-mail: marisacajes@gmail.com

Título por obtener: Licenciatura en Psicología

Año 2024

Resumen

El propósito de este trabajo es examinar los posibles beneficios que pueden aportar los ejercicios de yoga en adultos sobre el bienestar psicológico de los sujetos. Además, describir y analizar el nivel de bienestar psicológico de personas que practican regularmente yoga a diferencia de quienes no lo practican. Se trata de indagar la relación entre la práctica de Yoga y el bienestar mental en dos grupos de sujetos de entre 18 y 80 años, uno de ellos realizan la práctica de yoga al menos una vez por semana o más y el otro grupo no realiza dicha actividad, utilizando como instrumento; la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff para medir la variable Bienestar Psicológico; definiendo las dimensiones del constructo: Autonomía, Relación con otros, Manejo del ambiente, Crecimiento personal, Sentido de la vida y Autoaceptación. Estas surgen del planteamiento teórico humanista sobre la salud y la felicidad. Se seleccionará una muestra no probabilística compuesta por 100 participantes adultos de entre 18 a 80 años de la Ciudad de Buenos Aires, Argentina. Los criterios de inclusión adoptados serán: Sujetos que participen en la práctica de yoga desde los últimos 6 meses en clases de 60 minutos de duración con una frecuencia regular (más de una vez por semana), y sujetos que no practican yoga.

Los resultados refutan la hipótesis principal que se ha propuesto, los practicantes de Yoga tenderán a tener más bienestar psicológico en comparación con un grupo de no practicantes. Así mismo dentro del grupo que practican yoga se observó el Bienestar Psicológico sobre los sujetos que practican con más frecuencia y hace más tiempo que aquellos que practican hace menos tiempo y con menos frecuencia.

Palabras Claves: Yoga – Cuerpo – Bienestar Psicológico

Abstract

The purpose of this work is to examine the potential benefits that yoga exercises can provide to the psychological well-being of adults. Additionally, it aims to describe and analyze the level of psychological well-being among individuals who regularly practice yoga compared to those who do not. The goal is to investigate the relationship between the practice of yoga and mental well-being in two groups of subjects aged between 18 and 80 years old. One group engages in yoga practice at least once a week or more, while the other group does not engage in such activity. The Ryff Psychological Well-being Scale will be used as an instrument to measure the psychological well-being variable. This involves defining the dimensions of the construct: Autonomy, Relationship with others, Environmental mastery, Personal growth, Purpose in life, and Self-acceptance. These dimensions stem from the humanistic theoretical approach to health and happiness. A non-probabilistic sample composed of 100 adult participants aged between 18 and 80 years old from Buenos Aires City, Argentina, will be selected. The inclusion criteria adopted will be: Subjects who have been participating in yoga practice for the last 6 months in 60-minute classes with regular frequency (more than once a week).

The results refute the main hypothesis that has been proposed, Yoga practitioners will tend to have more psychological well-being compared to a group of non-practitioners. Likewise, within the group that practices yoga, Psychological Well-being was observed in the subjects who practiced more frequently and for longer than those who practiced for less time and less frequently.

Keywords: Yoga, Body, Psychological Well-being

Índice

Resumen	¡Error! Marcador no definido.
Abstract	3
Indice	4
Introducción	6
Objetivo de Investigación	11
Objetivos Generales	11
Objetivos Específicos	11
Hipótesis	12
Método	12
Diseño	12
Participantes	12
Instrumentos	¡Error! Marcador no definido.3
Procedimiento	¡Error! Marcador no definido.3
Análisis de datos	¡Error! Marcador no definido.4
Resultados	¡Error! Marcador no definido.5
Estadísticos Descriptivos	¡Error! Marcador no definido.5
Discusión y Conclusión	25

Referencias Bibliográficas	29
Anexo	31
Cuestionario Sociodemográfico	31
Escala de Bienestar Psicológico de Ryff	34

Introducción.

El origen del presente trabajo es el interés de indagar los posibles beneficios que pueden aportar los ejercicios de yoga, en adultos sobre el bienestar psicológico de los sujetos en tanto que la motivación hacia el estudio parte de la creciente cantidad de personas que practican yoga y el interés de una disciplina que integre el cuerpo y la mente. Entendiendo al cuerpo como una pluralidad de fuerzas en relación a otras que van en diferentes sentidos que pueden oponerse, aliarse o tensionarse; el cuerpo es un traje hecho a medida, más que un mosaico de zonas erógenas, varía según el individuo y esa imagen corporal se va construyendo en el contexto (Mestre, 2023)

Es así que a partir de esta investigación podremos reflexionar sobre el bienestar subjetivo que a cada sujeto implique esta práctica que será atravesada por su contexto personal.

La palabra yoga viene de la palabra en sánscrito “yuj” que significa unión y hace referencia a la unión mente-cuerpo del ser humano que se busca con esta disciplina, siendo un estilo de vida saludable naturalmente y se lo relaciona con la felicidad. Es una sabiduría ancestral que pretende llevar a las personas a ser conscientes de su propio potencial, se la describe como una disciplina completa para el cuidado del cuerpo, la mente y el espíritu manteniendo a la persona en armonía y en ese estado se experimenta la unidad dentro de uno mismo. La práctica de Yoga está clasificada como ejercicio físico no convencional siendo una práctica milenaria con componentes esenciales, como la elongación muscular, ejercicios de control de respiración, la meditación y el fortalecimiento muscular, para una intervención cuerpo-mente; también la práctica puede desarrollar emociones positivas,

fortalecer la imagen corporal, favorecer la estimulación física y ayuda a la activación del sistema corporal. Esta práctica altera la percepción del mundo, fomenta la vitalidad física, la serenidad mental y las posibilidades de autodesarrollo. Giménez et al., (2020)

Cuando hacemos referencia a la imagen corporal es tomada como el conjunto de las primeras y numerosas impresiones grabadas en el psiquismo y que se actualizan en el aquí y ahora y puede obtener conciencia y/o transformación a través de la práctica de yoga.

La imagen inconsciente del cuerpo es la síntesis viva de nuestras experiencias emocionales: interhumanas, repetitivamente vividas a través de las sensaciones erógenas electivas, arcaicas o actuales. Se la puede considerar como la encarnación simbólica inconsciente del sujeto deseante. Si, en principio, el esquema corporal es el mismo para todos los individuos (de una misma edad o viviendo bajo un mismo clima, poco más o menos) de la especie humana, la imagen del cuerpo, por el contrario, es propia de cada uno: está ligada al sujeto y a su historia. Alarcón, C. (2018).

El primer escritor que habló del yoga en sus escritos fue Patánjali que escribió un texto breve llamado “Yoga-Sutra” se piensa que fue en el siglo II en el que se define esta disciplina como el cese de las fluctuaciones de la mente. Curiosamente en este texto apenas se hace referencia a las asanas o posturas, que es lo más representativo del yoga en occidente,. Si bien tiene unos 2500 años de antigüedad, se estima que la práctica del yoga tiene más de 5000 años de tradición. Su origen sería en la India y extendiéndose por el mundo a raíz de los beneficios psíquicos y psicológicos que refieren quienes lo practican. Estos beneficios están siendo investigados por la ciencia con la intención de objetivar lo que narran los practicantes o “yoguis”. (López y López 2016)

Las prácticas de Meditación y yoga se puede ver desde una dinámica que estimula el surgimiento de una serie de experiencias emocionales y cognitivas a través de la experiencia corporal, promoviendo un cambio subjetivo, por lo que se considera que ésta práctica consiste en un proceso de disciplina corporal y mental en el que a través de experiencia de una mirada introspectiva y un desarrollo de autocontrol los practicantes llegan a un “ideal” de perfección que conduce a la transformación de sus cuerpos y mentes, aunque recrean una identidad ajustada a determinados modelos y valores (Bastos 2022)

Por su parte una investigación llevada a cabo en España en el año 2023 por un grupo de investigadores de la Universidad Alfonso X El Sabio, sobre Actividad Física de Cuerpo y Mente. Pilates y Yoga. Efectos en la Vitalidad y Salud Mental. Revisión Sistemática y Metaanálisis donde se analizó los efectos de los ejercicios de Pilates y Yoga en la vitalidad y salud mental identificando un total de 20 artículos. Observaron cambios estadísticamente significativos en la salud mental, por lo tanto los resultados respaldan que los ejercicios de Pilates y Yoga son eficaces como terapias físicas y mejora la calidad de vida de manera moderada. Y en la conclusión mencionan que el método de pilates y yoga producen beneficios psicológicos en los practicantes, en tanto que la mejora de la salud mental pudo deberse a mecanismos beneficiosos relacionados con técnicas de respiración, concentración y meditación que provocan disminuciones de la actividad nerviosa simpática, la secreción de cortisol, la presión arterial y el estrés, mejorando la ansiedad y sintomatología depresiva. La práctica de Pilates y yoga según ésta investigación de la Universidad Alfonso X El Sabio contribuye a una correcta gestión emocional tanto de las emociones negativas como positivas, mejorando la comunicación, socialización,

autoconfianza, fortaleciendo el ego y aliviando los síntomas depresivos. También reduce el cansancio y agotamiento.

El conocimiento de sí mismo y autonomía personal, debe entenderse como ámbito de la experiencia con el aprendizaje de actividades, procedimientos y conceptos del sujeto, con una participación activa con el entorno relacionado con el conocimiento del propio cuerpo y la gestión de emociones. Estos aprendizajes se pueden desarrollar a partir de propuestas basadas en la práctica de Yoga. Huertas (2020). Por tanto la práctica de Yoga puede permitir el reconocimiento del propio cuerpo a través de las posturas, asanas; desarrollando la elongación y elasticidad y fortaleciendo los músculos. También permite la conciencia de la respiración y ganó autonomía en la aplicación de las técnicas de relajación. Con respecto a la conciencia emocional la práctica de Yoga aporta recursos para identificar y expresar las emociones desarrollando una mirada introspectiva estimulando emociones positivas como la calma y la alegría; de ésta manera la práctica de Yoga se manifiesta como una herramienta útil para que los practicantes desarrollen una sensación de bienestar, reduciendo el cansancio y tensión. Huertas (2020)

Es relevante investigar las teorías que sustentan el bienestar psicológico, ya que es un factor con importantes implicancias, como mencionáramos para el bienestar corporal, esto implica la salud mental y física de la persona, incluyendo el contexto social y comunitario, lo que en la práctica se refleja en estabilidad y satisfacción familiar, relaciones interpersonales positivas, rendimiento a nivel laboral, buena salud y longevidad (Lyubomirsky, King y Diener, 2005 citado en Hervás, 2009). Entendiendo como positivas las relaciones asociadas a mejorar la calidad de vida sin dejar de elaborar los conflictos.

La práctica del yoga utiliza una variedad de movimientos, ejercicios de respiración, meditación y técnicas de relajación para ayudar al practicante a lograr la unión (equilibrio) entre la mente, el cuerpo y el espíritu (Gayle Sulik, 2010)

La práctica del yoga y la meditación facilita un estado contemplativo apto para la creatividad. La creación emerge del silencio cristalino y transparente que ilumina de sabiduría y música callada, la creación despierta nuestra fuerza y deseo interior, la práctica de yoga posibilita un estado de conciencia naciente, una vitalidad repleta de alegría y amor a la vida. La práctica constante, paciente y sistemática de yoga conduce a la contemplación, la apertura a los detalles, a valorar y ver lo que suele pasar desapercibido. Yoga es un fluir de la existencia cuya finalidad no reside en una promesa venidera sino en un aquí y ahora que se efectúa a través de la conciencia corporal y la percepción de la propia respiración. Aunque el yoga es una antigua tradición que se remonta a miles de años, el yoga moderno se ha transformado en una variedad de nuevos estilos que incorporan filosofías y métodos clásicos y contemporáneos. El yoga de hoy se puede practicar como una forma de religión, estilo de vida, ocio o ejercicio (Gayle Sulik, 2010). En el caso de nuestra investigación tomaremos el sentido del aporte de esta práctica que hace foco en el cuerpo para el logro de aspectos variados respecto al bienestar psicológico como complemento de tratamientos psicoterapéuticos.

Vemos así que muchos practicantes modernos, el setenta por ciento de los cuales son mujeres, hacen yoga específicamente para mejorar su salud. (López y López, 2016) El yoga se ha vuelto tan popular como una modalidad de salud, los médicos están comenzando a recomendar el yoga a sus pacientes para mejorar su calidad de vida y la salud (Clarke 2010).

Dentro de la salud bienestar psicológico según Alarcón (2010) se entiende como un estado de satisfacción ligado a la felicidad, de duración relativa a cada individuo, y que se experimenta subjetivamente de manera individual o colectiva. El bienestar psicológico está ligado a elementos reconocidos como un estado de bienestar interior, es decir psicológico y emocional, por ello para mantener la salud mental debemos darnos tiempo para relajarnos mediante actividades e incluso técnicas que mejoran nuestra capacidad cognitiva, como la meditación en todas sus formas reconocidas. (Chávez Alcántara, 2008)

Además, en los últimos tiempos se comenzó a implementar las llamadas terapias alternativas para mantener o llegar a un bienestar mental. Una de ellas corresponde a la práctica de Yoga. Que no es una estrategia de complementariedad terapéutica en un sentido estricto, porque en ello el uso de la disciplina alternativa se asocia con búsquedas individuales relacionadas al campo espiritual y no con la selección de prácticas para tratar alguna enfermedad tanto física como mental. (Saizar et al. 2013)

Objetivos de investigación

- **Objetivos generales:**

Describir y analizar el nivel de bienestar psicológico de personas que practican regularmente yoga a diferencia de quienes no practican.

- **Objetivos específicos:**

Conocer la calidad de vida de las personas que practican yoga y de quienes no practican teniendo en cuenta la autoaceptación y el crecimiento personal, además de la autonomía y relaciones positivas con otras personas.

Hipótesis

H1. Los practicantes de yoga tenderán a tener mejor bienestar psicológico en comparación de aquellos que no practican.

H2. Las personas que practican yoga con respecto a quienes no practican, tienen una mejor calidad de vida mostrando mejor autoaceptación y crecimiento personal.

H3. Los practicantes de yoga son propensos a tener una mejor autonomía y relaciones positivas con otras personas a diferencia de los sujetos no practicantes de yoga.

Métodos

Diseño

El diseño de la investigación será con un enfoque cuantitativo, con un diseño de tipo no-experimental, transversal de tipo descriptivo ya que medirá variables en determinadas personas en un momento dado, con alcance correlacional en tanto que se asocian variables como la práctica de yoga puede generar bienestar psicológico y se tratara de un análisis comparativo entre quienes realizan esta práctica y quienes no la realizan.

Participantes

Se seleccionará una muestra no probabilística compuesta por 100 participantes adultos de entre 18 a 80 años de ambos sexos de la Ciudad de Buenos Aires, Argentina. Los criterios de inclusión adoptados serán: Sujetos que participen en la práctica de yoga en los últimos 6 meses en clases de 60 minutos de duración con una frecuencia regular (al menos una vez por semana). El 50% practicaba Yoga y el 50% no lo practicaba. El 80% mujeres y el 20% hombres. (M=47,52; DS=14,49).

Con respecto a los criterios de exclusión encontrar en los sujetos si existe alguna patología diagnosticada como depresión, estrés, y si en el momento siente angustia por alguna situación en particular surgida en los últimos días. Además, que la frecuencia de los practicantes de yoga se haya abandonado por algún motivo.

Instrumentos.

Para medir la variable de Bienestar Psicológico, se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff adaptada al español por Díaz, et al. (2006) y está conformada por seis subescalas: Autonomía, Manejo del Ambiente, Crecimiento Personal, Relación con otro, Sentido de la Vida y Autoaceptación, con una elevada consistencia interna con valores de alfa de Cronbach comprendidos entre 0,83 autoaceptación y 0,68 Crecimiento Personal. La escala de respuestas es un continuo de seis posibilidades que va desde totalmente en desacuerdo, en desacuerdo, parcialmente en desacuerdo, parcialmente de acuerdo, de acuerdo y totalmente de acuerdo.

Procedimiento

Para realizar la siguiente investigación se utilizó la técnica de un formulario realizado a través de la herramienta digital Google Forms, el cual fue respondido sin límite de tiempo y enviado en un solo momento; el formulario contiene un consentimiento informado por el medio del cual se describe el objetivo de la investigación y se detalla la propuesta, invitando a los sujetos a colaborar con el estudio, los participantes son a 100 adultos de

entre 18 y 80 años, de los cuales 50 participan de la práctica de yoga, a diferencia de la otra mitad que no practica.

Para acceder a la muestra nos contactamos vía grupos de whatsapp de profesores y practicantes de yoga también desde instagram y también a sujetos al azar que no realizan la práctica.

Se administró el protocolo a cada sujeto con su respectivo consentimiento informado, se solicitó que la realicen utilizando el tiempo que precisen para responder en lo posible todos los ítems respetando a su vez su anonimato.

Análisis de Datos

Respecto al análisis de normalidad, se utilizó la significación de Kolmogorov-Smirnov para identificar la distribución de las variables. Las mismas se distribuyeron en su totalidad de manera no paramétrica (BP, AUA, RP, AUT, DE, PV y CP). Para las correlaciones, se procedió a utilizar estadísticos como Rho de Spearman para asociaciones entre BP, sus dimensiones con Edad y Nivel de Estudios, solo en el grupo que practicaba Yoga, se correlacionaron las variables de BP con Antigüedad en la práctica del Yoga y Frecuencia de la práctica. Para establecer las diferencias de grupos se utilizó U de Mann Whitney en el análisis de BP y sus dimensiones según si practica o no Yoga, el género, si estudia y si trabaja actualmente. Asimismo, para la variable Convivencia (en el grupo total) se analizó BP, AUA, RP, AUT, DE, PVy CP con H de Kruskal Wallis.

Por último, se realizó la prueba de normalidad de las variables psicológicas solo en el grupo que practicaba Yoga, evidenciando que AUA, RP y AUTse distribuyeron de

manera no paramétrica, no obstante, DE, CP,PV y BP obtuvieron una distribución paramétrica. Por lo cual en el análisis de las primeras se utilizó H de Kruskal Wallis, y para las segundas F de ANOVA según Momento del día en el que practicaba Yoga y Modalidad en la que lo hacían.

Los datos obtenidos fueron evaluados y sistematizados con el programa SPSS (Statistical Package for the Social Sciences).

Resultados

Estadísticos descriptivos

Respecto al género los sujetos fueron en su mayoría mujeres (80%) y un 20% hombres, con un nivel de estudios en un mayor porcentaje Universitario (completo 21% e incompleto 21%), seguido por Terciario completo (17%) y Posgrado completo (12%). A su vez, la mayoría de los sujetos estudian actualmente (61%), no trabajan (80%), y viven con la familia (45%). Respecto a la práctica de Yoga, el 50% de los sujetos realiza la práctica (n=50), en su mayoría hace 3 o más años (66%), 1 o 2 veces por semana (70%) por la tarde (38%), seguido de por la mañana (32%) y de manera presencial (76%). (ver tabla 1).

Tabla 1.

Descripción de datos sociodemográficos

Variable	Valores	Fi	F %
----------	---------	----	-----

Género	Mujer	80	80
	Hombre	20	20
Nivel Educativo	Primario completo	4	4
	Secundario incompleto	2	2
	Secundario completo	11	11
	Terciario incompleto	9	9
	Terciario completo	17	17
	Universitario incompleto	21	21
	Universitario completo	21	21
	Posgrado incompleto	3	3
	Posgrado completo	12	12
¿Estudia actualmente?	Sí	61	61
	No	39	39
¿Trabaja actualmente?	Sí	20	20
	No	80	80

Convivencia	Familia	45	45
	Pareja	31	31
	Solo/a	24	24
¿Practica Yoga?	Sí	50	50
	No	50	50
Antigüedad en la práctica	Menos de 6 meses	2	4
	Entre 7 y 12 meses	1	2
	Entre 1 y 2 años	14	28
	3 años o más	33	66
Frecuencia con la que practica	1-2 veces por semana	35	70
	3-4 veces por semana	9	18
	5 o más veces por semana	6	12
Momento del día en el que practica	Por la mañana	16	32
	Por la tarde	19	38
	Por la noche	5	10
	Cuando tengo tiempo	10	20

Modalidad de la práctica	Presencial	38	76
	Online	1	2
	Ambos	11	22

Nota. N=100

Se evidenció un puntaje promedio alto en BP así como en sus dimensiones AUA, RP, AUT, DE, CP y PV.(ver tabla 2).

Tabla 2.

Estadística descriptiva de Bienestar Psicológico

Variable	M (DS)	Min.	Max.
BP	178 (23.85)	83	218
AUA	26.91(4.612)	9	35
RP	27.29(5.532)	11	36
AUT	35.17(6.195)	15	45
DE	27.97(4.628)	13	35
CP	32.29 (3.833)	19	40

PV 28.49 (5.048) 10 36

Nota. N=100; BP = Bienestar Psicológico; AUA =Autoaceptación;RP = Relaciones Positivas; AUT = Autonomía;DE= Dominio del Entorno; CP = Crecimiento Personal; PV = Propósito en la Vida.

La edad no evidenció asociación con BP y sus dimensiones. Sin embargo, se halló relación significativa directa entre BP, AUA, RP y PV con Nivel de Estudios, no obstante, se halló una relación inversa entre esta última y AUT. Es decir, a mayor formación los sujetos poseen mayor Bienestar Psicológico, Autoaceptación, Relaciones Positivas y Propósito de Vida, no obstante, menor Autonomía. (Ver tabla 3).

Tabla 3.

Asociaciones entre Bienestar Psicológico, Edad y Nivel de estudios.

Variable	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
1.Edad	-	-.018	-.023	.086	-.132	-.034	.152	-.145	.134
2.Nivel de estudios		-	.199*	.225**	.279**	-.197**	.196	.090	.238*
3.BP			-	.767*	.678**	.652**	.814**	.605**	.826**
4.AUA				-	.406**	.374**	.665**	.429**	.693**

5.RP	-	.256*	.479**	.498**	.433**
6.AUT		-	.424**	.328**	.441**
7.DE			-	.346**	.786**
8.CP				-	.365**
9.PV					-

*

Nota. N= 100. Estadístico Utilizado. Rho de Spearman. $p < .05$; ** $p < .01$. BP = Bienestar Psicológico; AUA = Autoaceptación; RP = Relaciones Positivas; AUT = Autonomía; DE= Dominio del Entorno; CP = Crecimiento Personal; PV = Propósito en la Vida.

En los sujetos que practican Yoga (n=50) se halló una relación directa entre la Frecuencia con la que realizan la práctica y el BP, así como, con su dimensión RP. También se evidenció con esta última variable relación directa con el tiempo que hace que practica Yoga. Es decir, los que realizan Yoga con más frecuencia poseen mayor Bienestar Psicológico y Relaciones Positivas. Asimismo, esta última también aumenta si hace más tiempo realiza la práctica. (ver tabla 4).

Tabla 4.

Asociaciones entre Bienestar Psicológico, Frecuencia y Antigüedad en la práctica del Yoga.

Variable	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
1. Frecuencia	-	.283*	.297*	.248	.305*	.214	.130	.131	.200
2. Antigüedad		-	.242	.197	.306*	.054	.261	.084	.113
3. BP			-	.798**	.620**	.716**	.779**	.560**	.790**
4. AUA				-	.461**	.422**	.652**	.366**	.680**
5. RP					-	.193	.342*	.442**	.302*
6. AUT						-	.515**	.352*	.516**
7. DE							-	.228	.681**
8. CP								-	.273
9. PV									-

*
 Nota. $n=50$. Estadístico Utilizado. Rho de Spearman. $p < .05$; ** $p < .01$. BP = Bienestar Psicológico; AUA = Autoaceptación; RP = Relaciones Positivas; AUT = Autonomía; DE = Dominio del Entorno; CP = Crecimiento Personal; PV = Propósito en la Vida.

Diferencias de grupos

Se evidenció una diferencia significativa respecto al género en las variables Realización Personal y Crecimiento Personal, encontrándose más elevadas en las mujeres que en los hombres.(ver tabla 5).

Tabla 5.

Diferencia de grupos según Género y Bienestar Psicológico

Variable	Mujer (n=80)	Hombre (n=20)	Z	U	p.
Rangos Promedio					
BP	53.26	39.45	-1.905	579.000	.057
AUA	52.91	40.85	-1.670	607.000	.095
RP	55.24	31.55	-3.274	421.000	.001
AUT	48.89	56.93	-1.110	671.500	.267
DE	51.82	45.23	-.913	694.500	.361
CP	53.85	37.10	-2.319	532.000	.020
PV	52.13	44.00	-1.125	670.000	.261

Nota. Estadístico Utilizado. U de Mann Whitney. * $p < .05$; ** $p < .01$. BP = Bienestar Psicológico; AUA = Autoaceptación; RP =

Relaciones Positivas; AUT = Autonomía; DE = Dominio del Entorno; CP = Crecimiento Personal; PV = Propósito en la Vida.

No se evidenció diferencia significativa entre los sujetos que practican Yoga y los sujetos que no lo hacen. (ver tabla 6).

Tabla 6.

Diferencia de grupos según Practica Yoga y Bienestar Psicológico

Variable	Sí (n=50)	No (n=50)	Z	U	p.
Rangos Promedio					
BP	54.60	46.40	-1.414	1045.000	.157
AUA	55.51	45.49	-1.734	999.500	.083
RP	54.28	46.72	-1.306	1061.000	.192
AUT	50.65	50.35	-.052	1242.500	.959
DE	55.53	45.47	-1.741	998.500	.082
CP	55.23	45.77	-1.637	1013.500	.102
PV	54.54	46.46	-1.398	1048.000	.162

Nota. Estadístico Utilizado. U de Mann Whitney. * $p < .05$; ** $p < .01$. BP = Bienestar Psicológico; AUA = Autoaceptación; RP =

Relaciones Positivas; AUT = Autonomía; DE = Dominio del Entorno; CP = Crecimiento Personal; PV = Propósito en la Vida.

Finalmente, no se evidenció diferencia significativa según si estudia o trabaja actualmente, ni según con quien vive, Así como tampoco se evidenció diferencia en la población que practica Yoga, según Modalidad y Momento del día en el que realiza la práctica.

Discusión y Conclusión

El objetivo principal de esta investigación fue describir y analizar el nivel de bienestar psicológico de personas que practican regularmente yoga a diferencia de quienes no lo practican. Para conseguirlo se evaluó el bienestar psicológico en las dimensiones de autoaceptación, relación positiva con otras personas, dominio del entorno, propósito de la vida, crecimiento personal y autonomía.

En torno al objetivo general, los resultados obtenidos muestran que no se evidenció diferencia significativa entre los sujetos que practican Yoga y los sujetos que no lo hacen. Pero a su vez los practicantes de Yoga que mantienen una frecuencia alta aumenta el Bienestar Psicológico y su dimensión Relación Positiva por lo tanto los que realizan Yoga con más frecuencia poseen mayor Bienestar Psicológico con Relación Positiva y aumenta según el tiempo de antigüedad que realizan la práctica.

Los resultados refutan la hipótesis principal que se ha propuesto, los practicantes de Yoga tenderán a tener más bienestar psicológico en comparación con un grupo de no practicantes.

En tanto que la discusión general es que la práctica de Yoga en sí misma genera un incremento en el Bienestar Psicológico pero cuando se compara con personas que no realizan la práctica no hay diferencias y esto podría deberse a que las personas que no hacen Yoga pueden hacer otra práctica deportiva o de esparcimiento que genera un Bienestar Psicológico mas allá de la practica especifica del Yoga

Por su parte en el trabajo presentado por Bennetts Alison (2022) ¿Como produce la práctica y la terapia del Yoga Beneficios Psicológicos? manifiesta que para que se observe el cambio en los practicantes de Yoga debe relacionarse con un proceso específico de dicha práctica centrados en mecanismos psicológicos ya que existen diferentes estilos de yoga por lo que se discuten sus beneficios, por eso propone una discusión que implique futuras investigaciones apoyando la propuesta de un enfoque holístico.

Aunque en la práctica de Yoga se crea un lugar de expresión corporal que permite tomar consciencia del cuerpo y a la vez el registro del movimiento lleva al sujeto a lograr la integración y el bienestar psicológico.

Para Perez (2020) en el Programa de conciencia corporal como recurso para la resiliencia manifiesta que la conciencia corporal y la relación que una persona mantiene con su propio cuerpo, son herramientas poderosas que fortalecen de manera directa y significativa la autonomía en los practicantes de yoga. La relación que un sujeto tiene con su propio cuerpo es un proceso interactivo y dinámico que involucra el autoconocimiento y la autorregulación a través de la conexión cuerpo-mente, esto sucede mediante la atención de procesos corporales profundos y movimientos o posturas voluntarias. Perez (2020)

Como así también la experiencia corporal para Bastos Cecilia (2022) promueve cambios subjetivos por lo que se considera la práctica de Yoga una disciplina corporal y mental en el que a través de la experiencia constante y prolongada en el tiempo puede conducir a la transformación del sujeto.

Por su parte Claudio Mestre (2023) en el libro “Entre Escenas y Secretos” en uno de los capítulos manifiesta que el cuerpo es como un traje hecho a medida, más que un mosaico de zonas erógenas, varía según el individuo y esa imagen corporal se va construyendo

según el entorno. La vivencia que tiene cada sujeto con su propio cuerpo es subjetiva, relacionada a las vivencias e historias de vida por lo tanto lo que aporta a esta investigación es que cada sujeto practicante de yoga tiene su propia vivencia subjetiva con el compromiso en la disciplina de la practica y será la predisposición la que pueda generar cambios.

Alarcón (2010) menciona que el Bienestar Psicológico se relaciona con la felicidad y también dice que es subjetiva con duración efímera dependiendo de cada sujeto y se experimenta subjetivamente de manera individual y colectiva según el contexto.

De acuerdo a los resultados en las escalas se pudo demostrar que las personas que practican yoga con más frecuencia durante un lapso prolongado de tiempo, tienen mayor Bienestar Psicológico y su dimensión Relaciones positivas en comparación a las persona que realiza la práctica de manera esporádica. Así mismo las Relaciones Positivas pueden deberse al entorno o grupo donde se lleva a cabo la práctica. De igual manera no se establece diferencias entre los que practican Yoga con el grupo contraste; a su vez se da de manera estadísticamente significativa en relación al nivel de estudio, a mayor formación aumenta el Bienestar Psicológico pero disminuye el autoestima en toda la población.

El trabajo de esta investigación se realizó tomando una población que realiza la práctica de Yoga y un grupo que no lleva a cabo la práctica de tipo comparativo, sin acontecimientos traumáticos, también no se tuvo presente algún otro tipo de actividad física en los participantes.

Las limitaciones del siguiente estudio son por un lado la muestra relativamente pequeña, por otro haber realizado con un diseño transversal lo que no permite observar el proceso de desarrollo de los participantes, el no haber evaluado qué otro tipo de prácticas hacían los que realizaban la práctica de Yoga y haber usado una muestra no probabilística

lo cual hace que la muestra no sea representativa por lo tanto para futuras investigaciones se buscara hacer un estudio longitudinal para evaluar las trayectorias con un muestreo probabilístico y una muestra representativa y también evaluando qué otro tipo de actividades físicas realiza los participantes.

Para finalizar queda abierto el planteamiento para analizar el bienestar psicológico en personas que practican yoga a diferencia de personas que no practican, pero hacen también otro tipo de actividad física, es decir podemos reflexionar entonces que la experiencia activa y frecuente de lo que podemos denominar “corporeidad” como la integración mente-cuerpo en experiencias de prácticas de técnicas corporales varias que se insertan en nuestros hábitos, favorece el llamado bienestar psicológico.

Referencias Bibliográficas

- Alarcón, R. (2010) Bienestar Psicológico en practicantes de yoga. *Revista de psicología de la PUCP*, 19,1,27-46
- Alarcón, C. (2018). Imagen Inconsciente del cuerpo y su relación con el otro en un caso de obesidad infantil: alcances clínicos desde la teoría de Francoise Dolto.
- Bastos, Cecilia. (2022). Nueva Era, cuerpo y subjetividad: la performance de los practicantes de yoga y meditación. *Sociedad y religión*, 32(60), 7. http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1853-70812022000200007&lng=es&tlng=es
- Bennetts, A. (2022). ¿Cómo produce la práctica y la terapia del yoga beneficios psicológicos? Una revisión y modelo de procesos trans diagnósticos. *Terapias complementarias en la práctica clínica*, 46, 101514.
- Clarke, N. (2010). Inteligencia emocional y aprendizaje en equipos. *Revista de aprendizaje en el lugar de trabajo* , 22 (3), 125-145.
- Chávez Alcántara; S. (2008). *Bienestar psicológico en practicantes de yoga*. Tesis para optar por el Título de Licenciado en Psicología Clínica. Universidad Católica del Perú. Facultad de Letras y Ciencias Humanas Especialidad de Psicología.
- Huertas, S. M. (2020). El yoga como herramienta para el desarrollo de la conciencia corporal y emocional. e-Motion: *Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, (15), 31-46.
- Giménez, Gloria Concepción, Olguín, Gustavo y Almirón, Marcos Daniel. (2020). Yoga: beneficios para la salud. Una revisión de la literatura. *Anales de la Facultad de Ciencias Médicas (Asunción)* , 53 (2), 137-144. Publicación electrónica 00 de agosto de 2020. <https://doi.org/10.18004/anales/2020.053.02.137>
- López Mota, M., López Sánchez, L. (2016) Yoga y Salud Mental: Revisión bibliográfica. *XXXIII Congreso Nacional de Enfermería y Salud Mental*. Cádiz. España

- Luzuriaga Valencia, V. A. (2021). Bienestar psicológico y calidad de vida en personas que practican yoga en la ciudad de Azogues (Bachelor's thesis, Universidad del Azuay).
- Lisie,K Meier, L. Adaptation and Psychometric Analysis of Ryffs Scales of Psychological Well-Being in Argentinean Adolescents Vol.28 Núm.1 (2019)
- Mesa, M. M. L., Fernández, C. C., & Santos, D. F. (2023). Actividad física de cuerpo y mente: Pilates y yoga. Efectos en la vitalidad y salud mental. Revisión sistemática y meta análisis. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (50), 180-204.
- Mestre, C. (2023) *Entre escenas y secretos*. Primera edición. Buenos Aires, Argentina
- Pérez, J.M (2020) Programa de conciencia corporal como recurso para la resiliencia. Universidad Santo Tomas. Facultad de Psicología. Bogotá. Colombia.
- Saizar M., Sarudiansky M, Korman G. (2013) Salud mental y nuevas complementariedades terapéuticas. *La experiencia en dos hospitales públicos de Buenos Aires, Argentina*. *Psicol Soc*.25(2):451-460.
- Serrani Azcurra, D. (2015). Traducción, adaptación al español y validación de la escala de bienestar mental de Warwick-Edinburgh en una muestra de adultos mayores argentinos. *Acta Colombiana de Psicología*, 18 (1), 79-93.
- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. J. & Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 5 (2009), 15-28.

Anexos

Cuestionario Sociodemográfico

“Bienestar Psicológico en practicantes de Yoga”

Mi nombre es Marisa Cajés, soy estudiante de Psicología de la Facultad Abierta Interamericana, actualmente me encuentro cursando el último año de la carrera y realizando mi tesis de grado.

La presente encuesta es de carácter anónimo y con fines académicos, ningún dato será divulgado, la misma es de participación voluntaria. El objetivo de esta investigación es conocer el impacto que puede tener la práctica del yoga en el bienestar psicológico.

Quienes pueden participar: Adultos de entre 18 a 70 años de la Ciudad de Buenos Aires, Argentina. Sujetos que no participen en la práctica de yoga y otros que sí lo hagan en los últimos 6 meses en clases de 60 minutos de duración con una frecuencia regular (al menos una vez por semana).

y no contar con patología diagnosticada como depresión, estrés, y si en el momento siente angustia por alguna situación en particular surgida en los últimos días.

Ante cualquier duda puede contactarse conmigo al siguiente mail marisacajes@gmail.com

Consentimiento Informado:

Al aceptar participar certifico que soy mayor de 18 años, y acepto participar de manera voluntaria y libre en este estudio.

Desde ya se agradece su participación

- Si
- No

Edad (...)

Genero

- Femenino
- Masculino
- Otro

Nivel de estudio alcanzado

- Primario incompleto
- Primario completo
- Secundario incompleto
- Secundario completo
- Estudios terciarios incompletos
- Estudios terciarios completos
- Estudios universitarios incompletos
- Estudios universitarios completos
- Posgrado incompleto
- Posgrado completo
- Doctorado incompleto
- Doctorado completo

Estudia actualmente

- Si
- No

Trabaja actualmente?

- Si
- No

Con quienes vivís?

- Vivo solo
- Vivo con mi pareja
- Vivo con mi familia

Practicas Yoga?

- Si
- No

Con que frecuencia?

- 1-2 veces por semana
- 3-4 veces por semana
- 5 o más veces por semana

Hace cuanto practicas Yoga?

- Menos de 6 meses
- Entre 7 y 12 meses
- Entre 1 y 2 años
- 3 años o mas

En qué momento del día?

- Por la mañana
- Por la tarde
- Por la noche
- Cuando tengo tiempo

Qué modalidad tiene tu practica?

- Presencial
- Onlina
- Ambos

Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

A continuación realizaras un cuestionario, te pedimos que lo contestes con la mayor honestidad posible, no hay respuestas correctas o incorrectas. Contesta lo que consideres correcto y lo que se adapta a vos.

Las respuestas sugieren seis alternativas:

- 1-Totalmente en desacuerdo
- 2-En desacuerdo
- 3-Parcialmente en desacuerdo
- 4-Parcialmente de acuerdo
- 5-De acuerdo
- 6-Totalmente de acuerdo

Un mayor puntaje revela un mayor bienestar psicológico

Apéndice 1

Escalas de bienestar psicológico

- 1.Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas**
- 2. *A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones***
- 3.No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente**
- 4. *Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida***
- 5. *Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga***
- 6.Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad**
- 7.En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo**
- 8. *No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar***
- 9. *Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí***

10. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes

11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto

12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo

13. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría

14. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas

15. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones

16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo

17. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro

18. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí

19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad

20. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo

21. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general

22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen

23. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida

24. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo

25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida

26. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza

27. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos

28. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria

29. No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida

30. Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida

31. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo

32. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí

33. A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo

34. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está

35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo

36. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona

37.Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona

38.Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento

39.Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla

Autoaceptación: Ítems 1, 7, 13, 19, 25, y 31.

Relaciones positivas: Ítems 2, 8, 14, 20, 26, y 32.

Autonomía: Ítems 3, 4, 9, 10, 15, 21, 27, y 33.

Dominio del entorno: Ítems 5, 11, 16, 22, 28, y 39.

Crecimiento personal: Ítems 24, 30, 34, 35, 36, 37, y 38.

Propósito en la vida: Ítems 6, 12, 17, 18, 23 y 29.

Los ítems inversos se presentan en letra cursiva.

Los ítems seleccionados para la versión de 29 ítems se presentan resaltados en negrita.