



**Universidad Abierta
Interamericana**

UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA

Facultad de Psicología y Relaciones Humanas

Estrés Percibido y Sentido en la Vida en Practicantes de Yoga de Zona

Sur del Gran Buenos Aires durante el año 2023

Autora: María Aranzazú Hernández

Título a obtener: Licenciatura en Psicología.

Tutor: Lic. Gonzalo Alfredo Castiglia

Co-tutora: Lic. Paula Natalia Gerardi

DICIEMBRE 2023

Índice

Resumen	3
Abstract.....	4
Introducción.....	5
Objetivo General.....	11
Objetivos Específicos	11
Hipótesis	11
Metodología.....	11
Diseño	11
Participantes	12
Instrumentos	12
Procedimiento	13
Análisis de Datos	14
Resultados.....	14
Discusión	18
Bibliografía.....	22
Anexos.....	26
Anexo I. Cuestionario Sociodemográfico	26
Anexo II. Escala de Estrés Percibido [EEP].....	27
Anexo III. Test de Sentido en la Vida [PIL]	28

Resumen

Se realizó un estudio con enfoque cuantitativo, de tipo ex post facto, de alcance correlacional y de corte transversal cuyo objetivo fue describir y relacionar los niveles de estrés percibido y de sentido en la vida de las personas practicantes de yoga. La muestra estuvo conformada por 105 practicantes de yoga, de ambos sexos (84.8% femenino, 15.2% masculino), con edades comprendidas entre 18 y 79 años pertenecientes a zona sur del Gran Buenos Aires. Se aplicó la Escala de Estrés Percibido [EEP] y el Test de Sentido en la Vida [PIL], junto con un cuestionario sociodemográfico diseñado para el presente trabajo. Los resultados dieron cuenta de correlaciones negativas del estrés percibido con el sentido en la vida y todas sus dimensiones: percepción de sentido, vivencia de sentido, actitud ante la muerte. En cuanto a las variables sociodemográficas, el grupo de mayor edad (50 a 79 años), en comparación con el de menor edad (18 a 49 años) presentó mayor sentido en la vida y, particularmente, más vivencia de sentido. Se observó que los niveles de estrés se reducen con el tiempo de práctica de yoga, pero sólo en los primeros años de práctica (menos de 1 año a 3 años). Asimismo, una mayor frecuencia de práctica (3 veces por semana o más) refleja más percepción de sentido en la vida y una actitud más positiva ante la muerte. Se concluye que las variables de estudio están relacionadas en la población de practicantes de yoga, de modo que, a mayores niveles de estrés en los sujetos, menor resulta su percepción de que la vida tiene un propósito o sentido.

Palabras clave: Estrés percibido – Sentido en la Vida – Yoga – Adultos.

Abstract

A quantitative, ex post facto, cross-sectional, correlational study was carried out with the objective of describing and relating the levels of perceived stress and meaning in the lives of yoga practitioners. The sample consisted of 105 yoga practitioners of both sexes (84.8% female, 15.2% male), aged between 18 and 79 years, from the southern area of Greater Buenos Aires. The Perceived Stress Scale [PSS] and the Meaning in Life Test [PIL] were administered, together with a sociodemographic questionnaire designed for the present study. The results showed negative correlations of perceived stress with meaning in life and all its dimensions: perception of meaning, experience of meaning, attitude towards death. With regard to sociodemographic variables, the older age group (50 to 79 years), compared to the younger age group (18 to 49 years), presented greater meaning in life and, particularly, more sense of meaning. It was observed that stress levels decrease with time of yoga practice, but only in the first years of practice (less than 1 year to 3 years). Likewise, a higher frequency of practice (3 times per week or more) reflects a greater perception of meaning in life and a more positive attitude towards death. It is concluded that the study variables are related in the population of yoga practitioners, so that the higher the levels of stress in the subjects, the lower their perception that life has a purpose or meaning.

Key words: Perceived stress - Meaning in life - Yoga - Adults.

Introducción

Durante el año 2023, la consultora Voices y la Worldwide Independent Network of Market Research (WIN) realizaron un estudio global en el que analizaron el estado de ánimo de los habitantes de 39 países. En este contexto, Argentina obtuvo una cifra muy por debajo del promedio global e incluso una baja notoria y alarmante con respecto a un estudio anterior del año 2018, resaltando el estrés como una de las principales causas del estado de ánimo negativo en los argentinos (Voices, 2023).

Actualmente, las personas viven bajo un enorme frenesí que combina muchas actividades, exigencias laborales y sociales, horarios difíciles de cumplir y dificultades para compartir tiempo de calidad con las personas del entorno. Es sabido que este ritmo de vida tan acelerado puede contribuir con la aparición de distintos síntomas que se instalan en la vida de los individuos de manera abrupta y se asocian con un incremento considerable del estrés. En este contexto, la práctica de Yoga se vuelve más frecuente por la gran cantidad de personas que la inician con el objetivo de mejorar su calidad de vida (Vidal, 2015).

Al hablar de estrés se hace referencia a una reacción emocional con distinto grado de intensidad en el organismo, la cual depende de diversos factores psicosociales de vulnerabilidad para el sujeto, también conocidos como “factores estresantes” (Castrillón et al., 2015). Cuando estos estímulos se presentan el ser humano tiene la capacidad de provocar la respuesta de estrés, que involucra síntomas de tensión, preocupación, alteración del sueño, fatiga atípica, limitaciones cognitivas como la dificultad para memorizar, entre otros (Taibi & Vitello, 2011). Asimismo, si se extiende durante un período prolongado de tiempo, puede aumentar el riesgo de cardiopatía, dolor crónico, ansiedad, depresión e hipertensión arterial (Chrousos, 1995).

Con el propósito de medir los niveles de estrés que perciben los individuos, Cohen y colaboradores (1983) desarrollaron el instrumento Perceived Stress Scale (PSS), el cual fue traducido al español como Escala de Estrés Percibido (EEP) y se utiliza para evaluar el grado en que la vida resulta para el sujeto impredecible, incontrolable o sobrecargada, entendiendo estos aspectos como componentes centrales de la experiencia del estrés (Cohen et al., 1983). En la validación española, Remor (2006) evaluó los puntajes obtenidos en la escala por 441 adultos, quienes alcanzaron una media de 25.00 ($DE=8.10$) con puntaje mínimo de 3 puntos y un máximo de 45. En la misma línea, otros investigadores utilizaron la EEP, en su versión de 10 ítems, para medir el estrés percibido en una muestra de 45 pacientes con un diagnóstico de artritis reumatoidea en Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina. Se observó que el promedio de puntaje total para la muestra era de $M=17.20$. También dieron cuenta de relaciones positivas del estrés percibido con la ansiedad, la depresión y la discapacidad funcional y, una relación negativa, con la calidad de vida (Martínez-Muñoz et al., 2019).

De acuerdo con Anderzén-Carlsson et al. (2014) los síntomas relacionados con el estrés suelen tratarse, en primera instancia, con tratamiento farmacológico, ya que no existe otro plan o pauta de tratamiento que permita mejorar la sintomatología. En este sentido, se vuelve necesaria la implementación de otros métodos que contribuyan con la reducción de los estresores, siendo el Yoga una de las posibilidades que se ofrece como tratamiento complementario en el ámbito de la atención de salud. El principal resultado del yoga médico como tratamiento de atención primaria cuando se padece una enfermedad relacionada con el estrés no es la recuperación, sino la sensación de mayor plenitud por parte del paciente, caracterizándose como una forma de aliviar el dolor, proporcionar herramientas para afrontar el estrés y atravesar la situación actual de

sufrimiento de un modo práctico, lo que aumenta la autoestima, autoconciencia y el impacto positivo implícito en la vida del individuo (Anderzén-Carlsson et al., 2014).

Ahora bien, ¿qué es el Yoga y que implica su práctica? La palabra Yoga significa unión y forma parte de una filosofía milenaria originaria de la India que contempla la renovación de la mente, el cuerpo y el espíritu (yo individual), buscando armonizarlas con el universo a partir de una serie de posturas físicas, conciencia de la respiración y enfoque de la mente. En los inicios del siglo XX, esta práctica comenzó a utilizarse como un modo terapéutico de intervención y reducción de los niveles de estrés, siendo reconocida en la promoción de la salud. Sin embargo, su acceso no es generalizado a toda la población, debido a la existencia de resistencias por parte de grupos religiosos, sociales y culturales (Quilty et al., 2013).

El objetivo de la práctica es unificar el yo en todos sus planos: físico, emocional, espiritual, cognitivo y social, adoptando posturas, ejecutando ejercicios de respiración, aplicando técnicas de relajación y utilizando mecanismos de meditación. Estas cuatro actividades del Yoga conducen al despertar universal, pero también ayudan al individuo a lograr el alivio sintomático y obtener un cúmulo de experiencias de vida gratificantes en torno a la salud (Giambrone et al., 2018).

Según Li y Goldsmith (2012), los beneficios medicinales del Yoga cuentan con evidencia científica, la cual sustenta los argumentos acerca de una mejora de la salud física y mental, regulación del sistema nervioso parasimpático y reducción efectiva de la presión arterial, la frecuencia respiratoria, la tensión de los músculos, la frecuencia cardíaca y las concentraciones de cortisol que se incrementan cuando se activa la respuesta de estrés. Años más tarde, Escobar-Zurita et al. (2019) revisaron más de cien ensayos clínicos aleatorios de los últimos cinco años en bases de datos como MEDLINE, PsycInfo, OVID, AgeLine, PubMed y SciELO, con el objetivo de investigar los beneficios,

desventajas y efectividad de la práctica de yoga en la reducción de los niveles de estrés de quienes la realizan, avalando su implementación como una práctica eficiente para mitigar los efectos del estrés y ser utilizada como terapia alternativa.

También han surgido aportes al campo de conocimiento sobre los efectos de un tipo de yoga pasivo, que busca alcanzar la relajación profunda y al cual se denominó nidra. Dol (2019) investigó los modos en que 1 hora de yoga nidra cada 15 días durante 2 meses podía tener efectos en los niveles de estrés vital y la autoestima de un grupo de estudiantes universitarios de Corea. Los participantes del estudio se dividieron en dos grupos, uno de ellos participó de las sesiones de yoga y el otro se estableció como grupo control. El análisis pretest-posttest identificó una disminución significativa de la intensidad del estrés vital y un aumento significativo de la autoestima de los practicantes en comparación con el grupo control.

Otro estudio llegó a conclusiones similares al analizar 18 artículos de la base de datos MedLine sobre salud, estrés y yoga en estudiantes universitarios del área de salud. Los autores identificaron que estos grupos suelen estar altamente estresados por las exigencias académicas que impactan negativamente en la salud y el desempeño. De esta manera, la práctica de yoga suele utilizarse como una herramienta de disminución de los estresores percibidos que incrementar su bienestar físico y mental (Escobar-Domingo et al., 2021).

En la actualidad, muchas personas inician la práctica no sólo como un camino espiritual, sino también, como una herramienta de relajación, un hábito saludable, un modo de prevenir enfermedades, reducir el estrés y/o equilibrar el funcionamiento general del organismo (Brito, 2010). De esta manera, el Yoga otorga a las personas nuevos objetivos y propósitos de vida (Yadav et al., 2015).

Para Frankl (1990, 1992, 1994, 2001) todos los seres humanos tienen una orientación fundamental hacia el sentido, por lo que buscan encontrar un por qué y un para qué vivir como parte de su motivación básica. Partiendo de esta premisa, el autor consideró el vacío existencial como uno de los más importantes problemas de la humanidad. Dicho problema se origina por la falta de voluntad de sentido, una fuerza interior asociada a la dimensión espiritual de las personas que, por distintos motivos se encuentra inactiva. En este punto, explica que la dinámica espiritual para encontrar el sentido se manifiesta en dos polos: por un lado, el significado que debe cumplirse y, por otro lado, el individuo que debe cumplirlo (Gottfried, 1999).

El vacío en la existencia se experimenta cuando la persona no logra descubrir un significado, razón o motivo de su vida, o al menos algún medio de vida, ya sea obtener placer, dinero, prestigio, reconocimiento u otro fin. Aquel sujeto que no vive en la búsqueda y el descubrimiento de sentido tiene mayor probabilidad de presentar una patología psicológica conocida como frustración existencial, cuyos síntomas principales son la angustia, la apatía, la abulia, la falta de metas, entre otros. Cuando se atraviesa un vacío existencial aumenta la proliferación de estados depresivos, adictivos y agresivos (Frankl, 1990).

Con la intención de evaluar el constructo propuesto por Frankl, se han desarrollado diversos instrumentos que pretenden su medición cualitativa y cuantitativa. Crumbaugh y Maholick (1969) implementaron el Purpose in Life Test (PIL) para medir el sentido de la vida en contraposición con el vacío existencial. Dicho instrumento ha sido ampliamente utilizado y el interés por aplicarlo aumentó considerablemente en los últimos años, especialmente en América Latina y particularmente en Argentina, donde fue traducido y adaptado al castellano para ser utilizado con población local (Gottfried, 2016).

En la validación argentina, el instrumento fue aplicado a una muestra de 1441 personas, de ambos sexos, que residían en cinco provincias de Argentina (Mendoza, Buenos Aires, Salta, Entre Ríos y Neuquén), los resultados arrojaron promedios levemente más altos para los varones ($M=109.27$) en comparación con las mujeres ($M=108.12$) y para las personas del grupo de edad 31 a 60 años ($M=112.89$) en comparación al grupo de 18 a 20 ($M=106.61$) y al grupo de 21 a 30 ($M=107.76$). En el caso de la edad, se observó que la diferencia resultaba estadísticamente significativa; asimismo, el hallazgo resultó indicativo de mayor sentido de la vida conforme avanzaba la edad de los participantes (Gottfried, 2016). Por su parte, el estudio realizado por Noblejas de la Flor (2011) utilizó el PIL en una muestra de adultos de nacionalidad española con edades comprendidas entre 16 y 81 años, alcanzando un puntaje promedio de 108.07 en sentido de la vida para la muestra total, con un puntaje mínimo de 47 y un máximo de 135.

Con base en los antecedentes hallados, se observa que no se ha investigado hasta el momento el estrés percibido en conjunto con el sentido en la vida en muestras de adultos argentinos que practican yoga. Investigar la temática resulta relevante para conocer si la práctica puede beneficiar a todas las personas por igual, aun cuando estas presentan condiciones físicas o psicológicas tales como, altos niveles de estrés. Asimismo, pretende indagar si tener un propósito como motivación vital básica se asocia con dichos niveles. Por todo lo mencionado, el presente estudio pretende responder las siguientes preguntas de investigación: ¿cómo son los niveles de estrés percibido y el sentido en la vida de las personas que practican yoga? ¿el sentido en la vida se incrementa con la edad de los practicantes? ¿existe relación significativa entre el estrés percibido y el sentido en la vida en la muestra de practicantes de yoga?

Objetivo General

Describir y relacionar los niveles de estrés percibido y de sentido en la vida de las personas practicantes de yoga.

Objetivos Específicos

- Describir los niveles de estrés percibido y sentido en la vida de los participantes.
- Comparar el estrés percibido y el sentido en la vida de los practicantes de yoga según variables sociodemográficas (género, edad, frecuencia de práctica de yoga, tiempo de práctica de yoga).
- Relacionar el estrés percibido y el sentido en la vida con la edad de los participantes.
- Relacionar el estrés percibido con el sentido en la vida en la muestra de practicantes de yoga.

Hipótesis

H1: a mayor edad de los practicantes de yoga, mayores resultan sus niveles de sentido en la vida.

H2: a mayor tiempo de práctica de yoga, menores resultan los niveles de estrés percibido de los practicantes.

H3: existe una relación significativa y negativa entre el estrés percibido y el sentido en la vida de los practicantes de yoga.

Metodología

Diseño

Se realizó un estudio de enfoque cuantitativo, basado en un diseño ex post facto con un alcance correlacional. Los instrumentos de recolección de datos fueron

administrados en un momento determinado, por lo que, la investigación fue de corte transversal (Cancela Gordillo et al., 2010).

Participantes

Se utilizó un muestreo no probabilístico por decisión razonada, donde la elección de los elementos de la muestra no dependió de la causalidad, sino en función de algunas de sus características (Corbetta, 2007). Se establecieron los siguientes criterios de inclusión: ser mayor de 18 años, ser practicante de yoga, residir en zona sur del Gran Buenos Aires. Se decidió excluir de la muestra los protocolos de aquellas personas que practicaban otra actividad diferente al yoga y/o que tomaban alguna medicación psiquiátrica.

Instrumentos

Cuestionario de datos sociodemográficos compuesto por preguntas relativas a género, edad, lugar de residencia, nivel educativo, ocupación, frecuencia de práctica de yoga, tiempo de práctica de yoga, tipo de yoga que practica, si asiste a terapia, si realiza otra actividad física, si recibe alguna medicación psiquiátrica.

Escala de Estrés Percibido [PPS] (Cohen et al., 1983) en su versión al español (Remor, 2006). Este instrumento de autoinforme fue diseñado para medir el grado de estrés percibido en el último mes. Consta de 14 ítems que se responden utilizando una escala Likert de 5 puntos (0=nunca; 1=casi nunca, 2=de vez en cuando, 3=a menudo, 4=muy a menudo). La puntuación total de la PSS se obtiene invirtiendo las puntuaciones de los ítems 4-5-6-7-9-10-13 y sumando posteriormente los valores de todos los ítems de la escala. Una puntuación más alta indica un mayor nivel de estrés percibido. La fiabilidad

relativa a la consistencia interna (coeficiente alfa) para la PSS fue de .81. El valor alfa de Cronbach obtenido con la muestra del presente estudio fue de .620 para la escala total.

Test de Sentido en la Vida [PIL] (Crumbaugh & Maholick, 1969) en su versión adaptada para población argentina (Gottfried, 2016). Este instrumento de autoinforme fue diseñado para medir la presencia o carencia de sentido en la vida. Consta de 20 ítems que se responden utilizando una escala Likert de 1 a 7 puntos, entre dos sentimientos extremos. La puntuación mínima del test es de 20 puntos y la máxima de 140 puntos. El instrumento se compone de 3 factores: percepción de sentido (ítems 4, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 17, 18, 20), vivencia de sentido (ítems 1, 2, 3, 5, 19) y actitud ante la muerte (ítems (6, 10, 15, 16). En cuanto a la consistencia interna, el primer factor obtuvo un alfa de 0.83; el segundo un alfa de 0.76 y el tercer factor un alfa de 0.66. El estudio de la confiabilidad de los 20 reactivos alcanzó un coeficiente de alfa de 0.89 (Gottfried, 2016). El valor alfa de Cronbach obtenido con la muestra del presente estudio fue de .896 para la escala total.

Procedimiento

Se accedió a la muestra a través de grupos de WhatsApp, redes sociales y contacto directo por parte de la investigadora con centros donde se practicaba yoga. Se informó a las personas sobre el objetivo general de la investigación y se las invitó a colaborar de manera voluntaria con el estudio. Quienes se mostraron interesados en participar recibieron acceso a formulario de Google Forms, el cual contenía un consentimiento informado que debía ser aceptado para poder acceder a la batería de administración. Aquellos participantes que no utilizaban tecnología recibieron el consentimiento informado y la batería de administración en formato impreso y debieron completarlo de

modo manual. En todo momento, se garantizó el anonimato y la confidencialidad de los datos, conforme lo reglamentado por la Ley N° 25.326.

Los instrumentos se administraron durante el período comprendido entre octubre y noviembre del año 2023, de acuerdo con el siguiente orden: cuestionario sociodemográfico, Escala de Estrés Percibido [PPS], Test de Sentido en la Vida [PIL]. El tiempo de administración fue de 10 a 15 minutos. Finalmente, los datos fueron exportados o cargados manualmente a una planilla de datos para su posterior análisis.

Análisis de Datos

Los datos fueron sistematizados con el software IBM-SPSS versión 26. Se realizó la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov, observando asimetría ($p < .05$) en todas las variables y sus dimensiones, a excepción de la escala de estrés percibido, cuya distribución fue simétrica. Se decidió utilizar estadísticos no paramétricos: U de Mann Whitney y H de Kruskal Wallis para comparar grupos; Rho de Spearman para relacionar variables.

Resultados

En la Tabla 1 se presentan las características de los participantes del estudio. La muestra estuvo compuesta por $N=105$ practicantes de yoga, con edades comprendidas entre 18 y 79 años ($M=49.29$; $DE=14.37$).

Tabla 1.

Caracterización de la muestra de practicantes de yoga.

Variable	Valores	<i>N</i>	<i>Porcentaje</i>
Género	Femenino	89	84.8
	Masculino	16	15.2
Máximo nivel educativo alcanzado	Primario	2	1.9
	Secundario	30	28.5
	Terciario/universitario	67	63.8
	Posgrado	6	5.8

Ocupación	Jornada parcial	21	20.0
	Jornada completa	60	57.1
	No trabajo	24	22.9
Tiempo de práctica de yoga	Menos de 1 año	36	34.3
	Entre 1 y 3 años	28	26.7
	Entre 4 y 6 años	17	16.2
	Más de 6 años	24	22.9
Frecuencia de práctica de yoga	1 vez por semana	52	49.5
	2 veces por semana	41	39.0
	3 veces por semana o más	12	11.4
Tipo de yoga	No lo sé o no lo recuerdo	22	21.0
	Natha	46	43.8
	Hatha	37	35.2
Tratamiento psicológico	Si	32	30.5
	No	73	69.5

En la Tabla 2 se realizó la descripción de las variables de estudio utilizando medidas de tendencia central y de dispersión. De esta manera se informó de cada variable la media (*M*), el desvío estándar (*DE*), los puntajes mínimos (*Mín.*) y los máximos (*Máx.*)

Tabla 2.

Descripción de las variables de estudio con sus dimensiones.

Variable	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>Mín.</i>	<i>Máx.</i>
Estrés Percibido [EEP]	21.79	7.03	5	43
Percepción de sentido	66.40	8.57	28	77
Vivencia de sentido	27.52	5.34	10	35
Actitud ante la muerte	23.60	3.36	14	28
Sentido en la Vida [PIL]	117.52	15.57	53	140

En la Tabla 3 se compararon los niveles de estrés percibido y sentido en la vida según la edad de los participantes. Se decidió utilizar la media de edad ($M=49.29$) como punto de corte para dividir la muestra en dos grupos, uno de menor edad (18 a 49 años) y otro de mayor edad (50 a 79 años). Se observaron diferencias en la variable Sentido en la Vida y su dimensión vivencia de sentido, los valores fueron significativamente más altos para el grupo de mayor edad. Asimismo, en la dimensión actitud ante la muerte se observa una tendencia ($p=.053$) del grupo de mayor edad a obtener puntajes más elevados.

Tabla 3.*Comparaciones según grupos de edad.*

Variable	Menor edad <i>Rango promedio</i>	Mayor edad <i>Rango promedio</i>	<i>U</i>	<i>p.</i>
Vivencia de sentido	44.42	61.42	932.00	.004
Actitud ante la muerte	47.22	58.67	1077.50	.053
Sentido en la Vida [PIL]	45.53	60.33	989.50	.013

Estadístico aplicado: U de Mann Whitney.

Con la intención de comparar el estrés percibido y el sentido en la vida según la frecuencia de práctica de yoga de los participantes, se utilizó la prueba H de Kruskal Wallis, hallando diferencias significativas ($p < .05$) en la variable sentido en la vida y sus dimensiones actitud ante la muerte y vivencia de sentido. De esta manera, se procedió a utilizar la prueba U de Mann Whitney para comparar grupos de a pares.

Se comparó el grupo de sujetos que practicaban 1 vez por semana con el grupo de sujetos que practicaba 2 veces por semana, no hallando diferencias significativas en ninguna de las variables estudiadas. En la Tabla 4 se comparó el grupo de sujetos que practicaba 2 veces por semana con el grupo que practicaba 3 veces por semana o más. Se encontró que las personas que practicaban yoga más veces en la semana tenían puntajes significativamente más altos en la variable Sentido en la Vida y en sus dimensiones percepción de sentido y actitud ante la muerte.

Tabla 4.*Comparación de a pares según frecuencia de práctica de yoga.*

Variable	2 veces por semana <i>Rango promedio</i>	3 veces por semana o más <i>Rango promedio</i>	<i>U</i>	<i>p.</i>
Percepción de sentido	24.56	35.33	146.00	.033
Actitud ante la muerte	23.96	37.38	121.50	.008
Sentido en la Vida [PIL]	24.37	36.00	138.00	.022

Estadístico aplicado: U de Mann Whitney.

Con la intención de comparar el estrés percibido y el sentido en la vida según el tiempo de práctica de yoga de los participantes, se utilizó la prueba H de Kruskal Wallis, hallando diferencias significativas ($p < .05$) en las variables Estrés percibido y Sentido en la Vida con sus dimensiones percepción de sentido y vivencia de sentido. De esta manera, se procedió a utilizar la prueba U de Mann Whitney para comparar grupos de a pares.

En la Tabla 6 se comparó el grupo de sujetos que practicaban hace menos de 1 año con el grupo de sujetos que practicaba hace entre 1 y 3 años, hallando diferencias significativas en Estrés percibido y percepción de sentido. En Estrés percibido, los valores fueron más altos para las personas que practicaban yoga hace menos de 1 año, mientras que, en percepción de sentido fueron más altos para quienes practicaban en un período de 1 a 3 años. Luego se comparó el grupo de sujetos que practicaban hace entre 4 y 6 años con el grupo de sujetos que practicaba yoga hace más de 6 años, no hallando diferencias significativas en ninguna de las variables estudiadas.

Tabla 6.

Comparación de a pares según tiempo de práctica de yoga.

Variable	Menos de 1 año <i>Rango promedio</i>	Entre 1 y 3 años <i>Rango promedio</i>	<i>U</i>	<i>p.</i>
Estrés Percibido [EEP]	36.51	27.34	359.50	.050*
Percepción de sentido	28.46	37.70	358.50	.049*

Estadístico aplicado: U de Mann Whitney.

En la Tabla 8 se presentan las correlaciones entre las variables de estudio. Se observó que la variable Estrés Percibido correlacionó en forma negativa con Sentido en la Vida y con todas sus dimensiones. Este resultado indica que, a mayor sentido en la vida de los practicantes de yoga, menores resultan sus niveles de estrés percibido. Las fuerzas de correlación fueron moderadas en todos los casos. En cuanto a la edad, se observaron relaciones significativa y negativa con el Estrés percibido; y positiva con el Sentido en la

Vida y sus tres dimensiones: percepción de sentido, vivencia de sentido, actitud ante la muerte.

Tabla 8.

Correlación entre las variables de estudio.

	Estrés Percibido [EEP]	Percepción de sentido	Vivencia de sentido	Actitud ante la muerte	Sentido en la Vida [PIL]	Edad
Estrés Percibido [EEP]	.	-.514**	-.542**	-.554**	-.595**	-.207*
Percepción de sentido		.	.645**	.645**	.927**	.245*
Vivencia de sentido			.	.494**	.837**	.299**
Actitud ante la muerte				.	.761**	.275**
Sentido en la Vida [PIL]					.	.309**
Edad						.

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

Discusión

El objetivo del presente estudio fue describir y relacionar los niveles de estrés percibido y de sentido en la vida de las personas practicantes de yoga de zona sur del Gran Buenos Aires. Para el presente TIF se plantearon cuatro objetivos específicos, los cuales se abordan en la presente discusión.

El primer objetivo específico se propuso describir los niveles de estrés percibido y sentido en la vida, hallando que la muestra presentaba mayores puntajes en la dimensión percepción de sentido de la variable Sentido en la Vida, seguida de la vivencia de sentido y, por último, la actitud positiva ante la muerte. La escala total alcanzó una media de 117.52, lo que resultó más elevado que los promedios reportados por Noblejas de la Flor (2021) en su investigación con adultos de España, donde la media obtenida fue de 108.07.

En cuanto al estrés percibido, el puntaje promedio fue de 21.79, el cual fue más bajo del obtenido por Remor (2006) en la validación española del instrumento. Por su parte, el uso de la EEP con una muestra de pacientes argentinos, indicó niveles aún más bajos de estrés percibido ($M=17.20$; Martínez-Muñoz et al., 2019), no obstante, esta diferencia de puntaje puede explicarse por la versión del instrumento, ya que en el estudio de Martínez-Muñoz y cols. (2019) se utilizó la versión abreviada de la EEP que consta de 10 ítems en lugar de 14 y, por lo tanto, tiene un menor rango de puntajes.

El segundo objetivo específico buscó comparar el estrés percibido y el sentido en la vida de los practicantes de yoga según variables sociodemográficas. En primer lugar, se hallaron diferencias significativas según la edad, observando que el grupo de mayor edad (50 a 79 años), en comparación con el de menor edad (18 a 49 años) presentaba mayor Sentido en la Vida y, particularmente, más vivencia de sentido. Este resultado fue consistente con los hallazgos de Gottfried (2016), quien indicó que el sentido en la vida se incrementaba conforme avanzaba la edad de las personas, siendo que las diferencias entre grupos en su investigación otorgaban mayor sentido a los sujetos de 31 a 60 años en comparación con adultos menores, de 18 a 20 y de 21 a 30 años. Además, el análisis de correlaciones de este trabajo arrojó relaciones significativas y positivas de la edad con todas las dimensiones del Sentido en la Vida, lo que resulta consistente con la argumentación de este autor. De esta manera, la hipótesis 1 del estudio queda confirmada.

La hipótesis 2 sostuvo que, a mayor tiempo de práctica de yoga, menores resultan los niveles de estrés percibido de los practicantes. Al respecto, los resultados permitieron confirmar parcialmente la hipótesis, ya que las diferencias se hallaron únicamente entre quienes practicaban hacía menos de un año y quienes llevaban practicando yoga entre 1 y 3 años. Pasados los 3 años de práctica, no se encontraban diferencias significativas entre grupos. En este sentido, los niveles de estrés se reducen con el tiempo de práctica de yoga,

pero sólo en los primeros años de práctica. Sobre este hallazgo, el estudio de Dol (2019) arrojó información relevante, ya que su análisis pre y post test, indicaba que la intensidad del estrés vital en un período de 2 meses disminuía significativamente conforme se avanzaba en la práctica de yoga. Otros estudios, también revelan la importancia del yoga como una práctica que ayuda a reducir los efectos del estrés (Brito, 2010; Escobar-Domingo et al., 2021; Escobar-Zurita et al., 2019).

Las diferencias de grupos en torno a la frecuencia de práctica también indican que una mayor frecuencia (3 veces por semana o más) refleja mayor percepción de sentido en la vida y mayor actitud positiva ante la muerte. Esto puede explicarse por los postulados de autores como Giambrone et al. (2018) y Yadav et al. (2015), quienes daban cuenta de los efectos del yoga para producir experiencias de vida gratificantes, otorgar objetivos y propósitos vitales, armonizando el yo en sus planos físico, emocional, espiritual, cognitivo y social.

En cuanto a la relación entre el Estrés Percibido y el Sentido en la Vida, se observó que estas variables con sus dimensiones correlacionan en forma significativa, negativa y moderada. Lo que indica que, a mayor nivel de estrés de los practicantes, menores resultan sus niveles de percepción de sentido, vivencia de sentido y actitud positiva ante la muerte. Si bien no se han hallado investigaciones que vinculen el Sentido en la Vida medido con el PIL y el Estrés percibido con la EEP, puede observarse una relación teórica entre estas variables al tomar los aportes de Anderzén-Carlsson et al. (2014), quienes indicaban que, en el tratamiento de la sintomatología de estrés, no se buscaba la recuperación sino la sensación de mayor plenitud por parte del paciente, ya que el impacto positivo implícito en la vida del individuo contribuía con el alivio del dolor y la reducción del estrés.

Como limitaciones del presente trabajo se destaca, en primer lugar, el número muestral, el cual, si bien fue considerado adecuado, podría ampliarse en futuras

investigaciones para aumentar la representatividad de la muestra. En este sentido, un total de 105 participantes resulta representativo de una zona geográfica en particular, en este caso zona sur del Gran Buenos Aires, pero puede no reflejar las características particulares de todos los practicantes de yoga de Buenos Aires u otros lugares.

En segundo lugar, se destaca como limitación la heterogeneidad de la muestra, principalmente se observa la baja cantidad de sujetos de género masculino, siendo que el grupo femenino representó el 84.8% del total de la muestra. De esta manera, las comparaciones entre grupos pudieron incluir sesgos por la disparidad en las muestras. En torno a este aspecto, se recomienda realizar comparaciones con grupos homogéneos de varones y mujeres para alcanzar resultados certeros.

En tercer lugar, se destaca como limitación el momento en el cual fueron administradas las técnicas, considerando que las personas en Argentina durante el período octubre-noviembre se encontraban en épocas de elecciones presidenciales, lo que puede aumentar la incertidumbre y los niveles de estrés percibido en la población. Por último, cabe hacer referencia a la escasez de estudios sobre la práctica de yoga y su relación con el estrés y el sentido en la vida, lo que dificulta la recolección de antecedentes de la investigación.

Para finalizar, queda abierto un camino en el campo de la investigación en el cual se espera que se continúe investigando la temática, con distintas poblaciones y culturas. Se recomienda realizar comparaciones entre los practicantes en función del tipo de yoga que practican (Natha, Hatha) para evaluar si cada una de estas prácticas guarda relación con los constructos psicológicos como el estrés, el sentido de vida, la satisfacción, la calidad de vida, la autoestima, el autoconocimiento, entre otros. También sería beneficioso profundizar en la relación entre la duración y la frecuencia de la práctica de yoga y sus efectos en el estrés y el sentido en la vida. Podría considerarse realizar un

seguimiento a largo plazo de los practicantes para evaluar cómo estos constructos evolucionan a medida que transcurre el tiempo y cómo los beneficios varían con la continuidad de la práctica.

Bibliografía

- Anderzén-Carlsson, A., Persson Lundholm, U., Köhn, M., & Westerdahl, E. (2014). Medical yoga: Another way of being in the world—A phenomenological study from the perspective of persons suffering from stress-related symptoms. *International journal of qualitative studies on health and well-being*, 9(1), 1-10. <https://doi.org/10.3402/qhw.v9.23033>
- Brito, C. (2010). Yoga en el Tratamiento de Adicciones: La Experiencia de Dos Años de Práctica de Yoga con Pacientes del Centro de Rehabilitación Takiwasi. *Psicoperspectivas, Individuo y Sociedad*, 9(2). <https://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas-Vol9-Issue2-fulltext-90>
- Cancela Gordillo, R., Cea Mayo, N., Gabildo Lara, G., & Valilla Gigante, S. (2010).
- Castrillón, E., Sarsosa, K., Moreno F., & Moreno S. (2015). Estrés académico y sus manifestaciones inmunológicas: la evidencia de la psico-neuro-endocrino-inmunología. *Salutem Scientia Spiritus*, 1(1), 16-28. https://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/03/986679/02_vol01_num01_2015.pdf
- Chrousos G. P. (1995). *Stress: Basic mechanisms and clinical implications*. New York Academy of Sciences.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behaviour*, 24(4), 385-396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Corbetta, P. (2007). *Metodologías y Técnicas de Investigación Social*. McGraw-Hill/Interamerica.

- Crumbaugh, J. C. & Maholick, L. T. (1969). *Manual of Instructions for the Purpose in Life Test*. Viktor Frankl Institute of Logotherapy.
- Dol, K. S. (2019). Effects of a yoga nidra on the life stress and self-esteem in university students. *Complementary therapies in clinical practice*, 35, 232-236. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2019.03.004>
- Escobar Zurita, E. R., Serrano Ávalos, K. V., Villavicencio Narváez, L. D. C., & Gallegos Murillo, P. D. L. (2019). Utilización de yoga como terapia alternativa en el tratamiento del estrés, mitos y realidades. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 48(4), 875-886. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0138-65572019000400014&script=sci_arttext
- Escobar-Domingo, M. J., Piedrahíta-Yusti, I., Becerra, L., Moreno, F., Ortega, J. G., & Moreno, S. (2021). Relación entre la disminución del estrés académico y la práctica de yoga en estudiantes de las áreas de la salud. Revisión de la literatura. *Universitas Medica*, 62(4), 1-18. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.umed62-4.yoga>
- Frankl, V. E. (1990). *Teoría y terapia de las neurosis*. Herder.
- Frankl, V. E. (1992). *Psicoanálisis y existencialismo: de la psicoterapia a la logoterapia*. Fondo de Cultura Económica.
- Frankl, V. E. (1994). *La Voluntad de Sentido*. Herder.
- Frankl, V. E. (2001). *Ante el Vacío Existencial*. Herder.
- Giambrone, C.A., Cook-Cottone, C.P., Klein, J.E. (2018). The Africa yoga project and well-being: a concept map of students' perceptions. *Appl Psychol Health Well Being*, 10(1), 149-170. <https://doi.org/10.1111/aphw.12124>

- Gottfried, A. (1999). *La dinámica espiritual en la Logoterapia de Viktor Frankl: entre el ser y el deber ser*. (Tesis de Licenciatura en Psicología inédita). Facultad de Psicología, Universidad del Aconcagua.
- Gottfried, A. E. (2016). Adaptación argentina del PIL Test (Test de Sentido en la Vida) de Crumbaugh y Maholick [en línea]. *Revista de Psicología*, 12(23), 49-65. <https://core.ac.uk/download/pdf/79192539.pdf>
- Li, A. W., & Goldsmith, C. A. W. (2012). The effects of yoga on anxiety and stress. *Alternative Medicine Review*, 17(1), 21-35. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22502620/>
- Metodología de la Investigación Educativa: Investigación Ex Post Facto*. Universidad Autónoma de Madrid.
- Martínez Muñoz, A., Bande, J. M., Papasidero, S. B., Machado Escobar, M., Yacuzzi, M. S., Salazar, M. M., & Rillo, O. L. (2019). Nivel de estrés, medido a través de la Escala de Estrés Percibido (EEP-10), y su asociación con la actividad de la enfermedad en pacientes con Artritis Reumatoidea. *Revista argentina de reumatología*, 30(4), 10-13. http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S2362-36752019000500003&script=sci_arttext&tlng=en
- Quilty, M. T., Saper, R. B., Goldstein, R., & Khalsa, S. B. S. (2013). Yoga in the real world: Perceptions, motivators, barriers, and patterns of use. *Global advances in health and medicine*, 2(1), 44-49. <https://doi.org/10.7453/gahmj.2013.2.1.008>
- Remor, E. (2006). Psychometric properties of a European Spanish version of the Perceived Stress Scale (PSS). *The Spanish journal of psychology*, 9(1), 86-93. <https://doi.org/10.1017/S1138741600006004>

- Taibi, D. M., & Vitiello M. V. (2011). A pilot study of gentle yoga for sleep disturbance in women with osteoarthritis. *Sleep Medicine*, 12(5), 512–517.
<https://doi.org/10.1016/j.sleep.2010.09.016>
- Vidal, A. (2015). *Yoga para ejecutivos*. PROFIT.
- Voices. (2023). *Una encuesta mundial evaluó el estado de ánimo de los argentinos y el resultado es impactante*. Voicesconsultancy.com (7 de noviembre 2023).
<https://www.voicesconsultancy.com/Prensa/Una-encuesta-mundial-evaluo-el-estado-de-animo-de-los-argentinos-y-el-resultado-es-impactante>
- Yadav, S. K., Kumar, A., Kumar, V., & Kumar, A. (2015). Importance of yoga in daily life. <http://dx.doi.org/10.13140/RG.2.1.4538.3842>

Anexos

Anexo I. Cuestionario Sociodemográfico

Edad: _____ Género: ____Masculino ____Femenino ____Otro

Lugar de residencia: ____Zona sur GBA ____Zona norte GBA ____Zona oeste GBA
____Otra

Nivel educativo alcanzado: (Marcar con una cruz)

☐	No asistí a la escuela
☐	Primario incompleto
☐	Primario completo
☐	Secundario incompleto
☐	Secundario completo

☐	Terciario/universitario incompleto
☐	Terciario/universitario completo
☐	Posgrado incompleto
☐	Posgrado completo
☐	

Ocupación (Marcar con una cruz)

☐	No trabajo
☐	Jornada parcial (6hs)
☐	Jornada completa (más de 6hs)

¿Con qué frecuencia practicas yoga? (Marcar con una cruz)

☐	1 vez x semana
☐	2 veces x semana

☐	3 veces x semana
☐	Más de 3 veces x semana

Si lo recordás, indicá qué tipo de yoga practicás: _____

¿Hace cuánto tiempo practicas yoga? (Marcar con una cruz)

☐	Hace algunos meses (menos de 1 año)
☐	Entre 1 y 3 años

☐	Entre 4 y 6 años
☐	Más de 6 años

¿Practicas otra actividad física? ____Sí ____No

¿Recibís tratamiento psicológico? ____Sí ____No

¿Tomas medicación psiquiátrica? ____Sí ____No

Anexo II. Escala de Estrés Percibido [EEP]

Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el último mes. En cada caso, por favor, indique con una cruz cómo usted se ha sentido o ha pensado en cada situación utilizando la escala de respuesta.

<i>En el último mes...</i>	Nunca	Casi Nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1 ¿Con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?					
2 ¿Con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?					
3 ¿Con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?					
4 ¿Con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?					
5 ¿Con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?					
6 ¿Con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?					
7 ¿Con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?					
8 ¿Con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?					
9 ¿Con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?					
10 ¿Con qué frecuencia se ha sentido al control de todo?					
11 ¿Con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?					

12 ¿Con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por lograr?					
13 ¿Con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?					
14 ¿Con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?					

Anexo III. Test de Sentido en la Vida [PIL]

En cada una de las siguientes afirmaciones, rodee con un círculo el número que refleje mejor la verdad sobre usted mismo/a. Por favor, señale su propia posición sin considerar las fluctuaciones pequeñas y momentáneas. Dese cuenta que los números representan desde un sentimiento extremo hasta su contrario, pudiendo seleccionar desde el 1 hasta el 7. Si contesta neutro significa que no puede inclinarse hacia ninguno de los extremos; intente utilizarlo lo menos posible. No existen respuestas correctas ni incorrectas.

Generalmente estoy...						
1	2	3	4	5	6	7
Completamente aburrido			Neutro			Totalmente entusiasmado
La vida me parece...						
7	6	5	4	3	2	1
Siempre Emocionante			Neutro			Completamente Rutinaria
Para mi vida...						
1	2	3	4	5	6	7
No tengo ninguna meta ni propósito claro			Neutro			Tengo metas y propósitos bien definidos
Mi existencia, mi vida personal...						
1	2	3	4	5	6	7
No tiene ningún sentido			Neutro			Tiene mucho sentido
Vivo cada día como...						
7	6	5	4	3	2	1

Constantemente Nuevo			Neutro				Exactamente idéntico	
Si pudiera elegir, preferiría...								
1	2	3	4	5	6	7		
No haber nacido	Neutro				Vivir mil veces una vida idéntica a la mía			
Después de jubilarme o retirarme, me gustaría...								
7	6	5	4	3	2	1		
Hacer algunas de las cosas que siempre me han interesado	Neutro				Vaguear el resto de mi vida			
En alcanzar las metas de la vida...								
1	2	3	4	5	6	7		
No he progresado nada	Neutro				He progresado mucho como para estar completamente satisfecho			
Mi vida está...								
1	2	3	4	5	6	7		
Vacía, llena de desesperación	Neutro				Llena de cosas buenas y valiosas			
Si muriera hoy, sentiría que mi vida...								
7	6	5	4	3	2	1		
Valió mucho la pena	Neutro				No valió la pena para nada			
Al pensar mi vida...								
1	2	3	4	5	6	7		
Me pregunto a menudo por qué existo	Neutro				Siempre veo una razón por lo que estoy aquí			
Considero que el mundo en el que vivo...								
1	2	3	4	5	6	7		
Me confunde	Neutro				Tiene sentido para mi			
Yo soy								
1	2	3	4	5	6	7		
Muy irresponsable	Neutro				Muy responsable			
Creo que el hombre para tomar sus propias decisiones es...								
7	6	5	4	3	2	1		

Totalmente libre para elegir						Completamente limitado por su herencia y ambiente
Neutro						
Con respecto a la muerte...						
7	6	5	4	3	2	1
Estoy preparado y no tengo miedo						No estoy preparado y tengo miedo
Neutro						
Con respecto al suicidio...						
1	2	3	4	5	6	7
He pensado seriamente que es una salida						Nunca he pensado en ello
Neutro						
Considero que mi capacidad para encontrar un sentido, un propósito o una misión en mi vida...						
mi vida...						
Es muy grande						Es prácticamente nula
Neutro						
Mi vida está...						
7	6	5	4	3	2	1
En mis manos y bajo mi control						Fuera de mis manos y controlada por factores externos
Neutro						
Enfrentarme a mis tareas diarias es...						
7	6	5	4	3	2	1
Una fuente de placer y satisfacción						Una experiencia aburrida y penosa
Neutro						
Yo he descubierto que...						
1	2	3	4	5	6	7
No tengo ningún sentido, ni propósito, ni misión en mi vida						Tengo metas claras, delimitadas y un sentido de vida que me satisface
Neutro						