

BIENESTAR PSICOLOGICO Y CALIDAD DE VIDA A TRAVÉS DEL YOGA

Presentado por
ACOSTA FONTALVO LAURA MILENA
ORTEGÓN ROZO ANDRÉS

Director
RICARDO ARTURO JARAMILLO



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
DIVISIÓN DE CIENCIAS DE LA SALUD
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
BOGOTÁ D.C. 2017

AGRADECIMIENTOS

Queremos dar un agradecimiento a cada una de las personas que estuvieron presentes en la realización de este trabajo. Expresando nuestra gratitud y alegría a nuestras familias, amigos y compañeros de universidad que han estado para nosotros dándonos ánimo y apoyo en las adversidades que encontramos en el camino y alentándonos para seguir y no decaer cuando nos sentimos estancados para seguir con nuestras metas y proyectos.

También queremos agradecer a aquellos docentes que fueron parte de nuestra formación profesional durante estos años, los cuales siempre nos acompañaron y estuvieron dispuestos a compartir sus conocimientos para formarnos como psicólogos. Igualmente queremos agradecer a nuestro director de trabajo de grado Ricardo Arturo Jaramillo, por guiarnos, dedicarnos su espacio y tiempo para llevar a cabo esta investigación.

Finalmente, culminamos con un reconocimiento a cada uno de los participantes de este trabajo académico, puesto que por medio de sus experiencias, conocimientos y relatos, nos invitaron a conocer acerca del yoga y las ventajas que este presenta en la vida, haciendo un cuestionamiento acerca de cómo conocemos el mundo y nos relacionamos con los otros y con lo que nos rodea.

INDICE

Índice,	3
Resumen,	5
Abstrac,	6
Introducción,	7
Problematización,	11
Planteamiento problema,	15
Justificación,	15
Objetivos,	18
Objetivo general,	18
Objetivo específico,	18
Marcos de referencia,	19
Marco Epistemológico y Paradigmático,	19
Constructivismo,	19
Filosofía Perenne,	24
Holismo,	25
Modelo Ecológico,	27
Marco Disciplinar,	31
Bienestar psicológico,	34
Psicología Transpersonal,	35
Psicología Perenne,	37
Oídateapia,	37
Marco Interdisciplinar,	40
Medicina,	41
Enfermería,	42
Salud Ocupacional,	43
Deporte y Salud Mental,	44
Nutrición,	46
Marco Legal,	47
Antecedentes Investigativos,	50

Metodología, 58
Método, 58
Participantes, 60
Instrumento, 62
Categorías, 64
Procedimiento, 67
Consideraciones Éticas y Bioéticas, 68
Resultados, 71
Discusión de Resultados, 79
Conclusiones, 90
Aportes y Limitaciones, 97
Referencias, 102
Apéndice, 115
Protocolo, 115
Consentimiento informado (Anexo A), 117
Acta de Devolución de Resultados (Anexo B), 119
Matriz transcripción participantes, 123
Tabla N° 1: entrevista participante (C1) N.A.T.P., 123
Tabla N° 2: entrevista participante (C2) M.I.R., 131
Tabla N° 3: entrevista participante (C3) B.B., 141
Matriz Categorial, 153
Tabla N° 4: matriz categorial, 153

RESUMEN

Esta es una investigación de tipo cualitativo con un enfoque fenomenológico – hermenéutico, en el cual se llevaron a cabo una serie de entrevistas semiestructuradas con tres participantes con edades entre los 25 y 40 años, residentes en la ciudad de Bogotá D.C., la cual tuvo como fin, analizar o explicar las ventajas que tiene la práctica del yoga en relación con el bienestar psicológico y la calidad de vida, desde la percepción de los participantes.

Dentro de los principales hallazgos se encontró que las personas que practican el yoga perciben cambios positivos en su bienestar psicológico y calidad de vida, además, que esta práctica modifica algunos aspectos de su vida cotidiana, orientándolos a su estilo de vida.

Palabras claves:

Calidad de vida, bienestar psicológico, práctica del yoga, salud.

ABSTRACT

This is a qualitative research with a phenomenological-hermeneutical approach, in which a series of semistructured interviews were carried out with three participants between the ages of 25 and 40, living in the city of Bogota DC, which End, analyze or explain the advantages of yoga practice in relation to psychological well-being and quality of life, from the participants' perception.

Among the main findings were found that people who practice yoga perceive positive changes in their psychological well-being and quality of life, in addition, that this practice modifies some aspects of their daily life, orienting them to their lifestyle.

Keywords:

Quality of life, psychological well-being, yoga practice, health.

INTRODUCCIÓN

Teniendo en cuenta que el yoga como lo expresa Mahaved Desai en su introducción a *Gita According to Gandhi*, (citado por Iyengar, 2005), significa “la adhesión de todas las fuerzas de cuerpo, mente y alma, disciplinamiento del intelecto, la mente, las emociones y la voluntad, equilibrio del alma que nos permite mirar la vida en todos sus aspectos con ecuanimidad”. Esto implica, que dicha práctica también significa actuar de tal manera que toda la atención esté dirigida hacia la actividad que se esté realizando en el presente y la ventaja de dicha atención es que todas las acciones realizadas tienden a mejorar y ser totalmente conscientes, (Desikachar, 2003).

A partir de lo anterior, se entiende que el yoga va más allá de la práctica a través de posturas conocidas como asanas, que son ejercicios de dicha práctica que unen el cuerpo con la mente, el cual consigue el equilibrio y la concentración, respiración consciente denominado el pranayama, que es el control de la respiración, es decir la manipulación de la energía vital, a través de ejercicios de respiración y meditación, los cuales toman como puntos de partida, momentos de la vida en los que hay cambios trascendentales, es decir, el hecho de alcanzar lo inalcanzable de manera consciente, por ejemplo, tomar la decisión de dejar atrás hábitos no saludables, por ejemplo, el consumo de alcohol, y darse el permiso de iniciarse en hábitos saludables, por ejemplo, buena alimentación.

En síntesis, todo cambio que nace del interior del ser en pro del bienestar físico, mental y espiritual, traza un antes y un después a través de la existencia de la persona, abarcando aspectos

físicos, emocionales, filosóficos y espirituales, que parten desde una práctica o técnica corpórea, mostrando el cuerpo como una construcción de gustos y disgustos, compulsiones y repulsiones, con todos sus sentidos estructurados por los determinismos sociales, incluso su sentido de dirección, tacto, equilibrio y practicidad, (Bourdieu, 1990 citado por Fajardo, 2009).

Es por esto que se busca demostrar de manera científica en este trabajo investigativo, que los resultados de aquellos que han practicado yoga, tienden a ser positivos. Asimismo, el desarrollo de esta investigación encuentra pertinente el ámbito de la psicología y sobre todo la psicología de la salud, contando con un registro a través de la transcripción de entrevistas, donde se abordan las percepciones que puedan demostrar si la práctica del yoga sirve como herramienta para mejorar la calidad de vida y el bienestar psicológico.

Para la psicología y otras disciplinas como la medicina, la nutrición, el deporte y la salud mental, el desarrollo de esta investigación puede resultar importante, puesto que al trabajar en el tratamiento de problemas físicos y psicológicos, la práctica del yoga puede ser útil para tratar problemáticas que tienen origen en dichas áreas.

Teniendo en cuenta las experiencias de las personas que han practicado el yoga hace más de un año, se puede observar como concuerdan en relación a mejorías en la salud, tanto física como mental. Por eso Baladev (Siglo XVIII) citado por Larson y Bhattacharya, (2008) basándose en la filosofía del yoga, menciona que esta consiste en agrupar principios fundamentales de las culturas humanas, como el valor del amor y el respeto a lo divino, permitiendo al ser humano su autorrealización en el desarrollo de la felicidad y la práctica del

bienestar físico a través de técnicas de respiración a nivel mental, educando en la meditación y espiritualidad en el fluir individual de la fe.

Adicional a esto, Waterman, (1999) citados por Romero, Gracia y Bustad, (2009) menciona que el bienestar psicológico, reúne sentimientos de "expresividad personal". Este tipo de estados son vinculados con la experiencia de las actividades que realiza la persona al sentirse viva y realizada, ya que todo lo que se hace tiene sentido, por tal razón, el bienestar se ha relacionado con la felicidad, calidad de vida y la salud mental, (Ballesteros, Medina y Caycedo, 2006).

Por ello el bienestar y la felicidad, son conceptos indisociables, ya que el primero es un estado en las personas, cuyas condiciones físicas y mentales le proporcionan un sentimiento de satisfacción y tranquilidad, generando felicidad que conlleva al agrado de gozar lo que se desea o por disfrutar de algo bueno, Gross y Jhon, (2003); Kahneman, (1999); Parducci, (1995) y Veenhoven, (1988) citados por Ballesteros, Medina y Caycedo, (2006) y relacionado con la salud, puesto que se busca el no padecer de alguna enfermedad y ejercer con normalidad todas las funciones de la persona, llevando a la búsqueda de una armonía en la vida, complementándola con un trabajo satisfactorio, vida amorosa afectiva y familiar, amistad, posibilidad para desarrollar aficiones, buena situación económica y bienestar psicológico y emocional, (Costa, McCrae y Zonderman, 1987; Buss y Hagerty, 2000 y Thompson, 2001 citados por Ballesteros, Medina y Caycedo, 2006).

En ese sentido, la psicología humanista considera al ser humano como un todo, sabiendo que existen factores que intervienen en la salud mental, los cuales convergen y se interrelacionan, con las emociones, el cuerpo, los sentimientos, la conducta, los pensamientos, entre otros, viendo en el hombre, valor y sentido que va más allá de los impulsos y abordando temáticas como la libertad de decisión, la búsqueda de sentido con el fin común de trascender, considerando al individuo como un ser responsable de su vida y de sus actos y capaz de encontrar su camino.

Es importante tener en cuenta que los seres humanos sienten una satisfacción con la vida, la felicidad y sus capacidades afectivas en la medida que las características positivas de estos factores, superen a las negativas, ya que cada ser humano es único, es por eso que el bienestar subjetivo es comprendido como una "amplia categoría de fenómenos que incluye las respuestas emocionales de las personas y los juicios globales sobre la satisfacción con la vida" (Piener, Suh, Lucas y Smith, 1999 citados por Romero, Gracia y Bustad, 2009).

Se concluye así, que la práctica del yoga genera mejoría en la salud de quienes la practican gracias a sus múltiples beneficios físicos, mentales y espirituales, garantizando un cuerpo firme, una mente estable y un espíritu benevolente y entendiendo que la actividad física permite beneficios en la salud y previene enfermedades, (OMS, 2016).

En esta misma línea, Hidalgo (2014), menciona que al llevar a cabo la actividad física del yoga, esta presenta unas ventajas las cuales reducen el estrés, mejoran el sueño, el mal humor, la concentración, favorece el autoestima, la comunicación con los demás y previene enfermedades

degenerativas; sin embargo dicha práctica también puede presentar desventajas, que como al realizar una mala postura, generaría una lesión, además si se presenta alguna discapacidad no se puede realizar este tipo de prácticas, sin embargo en esta investigación los resultados muestran lo contrario.

PROBLEMATIZACIÓN

El fin de la investigación es demostrar cómo la práctica del yoga contribuye al bienestar psicológico y la calidad de vida en personas residentes en la ciudad de Bogotá, que lo practicaron durante un lapso aproximado de un año.

Partiendo del hecho que existen situaciones de la vida cotidiana que generan sensación de estrés, ansiedad, mal humor, entre otras, las cuales pueden ser causadas por el estilo de vida o al manejo se tenga frente a ciertas adversidades y situaciones.

Este contexto lleva a la necesidad de buscar estrategias que generen formas de bienestar psicológico vinculadas a la capacidad de afrontar retos, lo cual implica la implementación de experiencias de aprendizaje que contribuyan a encontrar un sentido de vida, sin dejar a un lado la idea que este último es ya un concepto subjetivo.

Frente a este panorama, es importante realizar un acercamiento a la noción de desarrollo humano, definido como el proceso de ampliación de las posibilidades de elegir como individuos el objetivo de expandir oportunidades, para poder vivir una vida saludable, creativa y con los

medios adecuados para desenvolverse en un entorno social, (López y Vélez, 2003), por ello, al trabajar desde la práctica del yoga a través de *asanas* y *pranayama*, se facilita a quien lo practica a afrontar con mayor fluidez aquellas situaciones de su vida cotidiana, encontrando el bienestar psicológico y por ende calidad de vida. Afianzando en el sujeto los niveles de independencia, las relaciones sociales, las creencias personales y su relación con las características más destacadas del medio ambiente y de la salud personal, habilidades para la resiliencia, redes de apoyo social e integración a la comunidad, esto realizado por el propio sujeto, en función de su propia satisfacción vital, (Ballesteros, Medina y Caycedo, 2006).

La intención en el proceso investigativo, consiste en hacer énfasis en la relación que hay entre calidad de vida, el bienestar psicológico y la práctica del yoga, resaltando que su interacción no es independiente, por el contrario, cada uno de estos aspectos cumple una función complementaria con el otro, logrando así que la persona practicante del yoga observe cambios positivos en su vida, en especial en tres aspectos a saber: una mayor estabilidad emocional, mejora en la salud y un mayor rendimiento físico y mental.

Para tal fin, es necesario abordar aspectos integradores que faciliten el análisis y la comprensión de esta propuesta, uno de ellos es la psicología del deporte, ya que esta estudia los aspectos psicológicos relacionados con la práctica de la actividad física y el deporte, (Rubio 2001 citado por González, 2013), permitiendo evaluar en la práctica del yoga una modificación en el bienestar psicológico.

Sin embargo, esta no es la única área de la psicología que está involucrada, la psicología de la salud, observa los efectos que tiene la salud en la calidad de vida de las personas, abarcando aspectos relacionados con la calidad de vida (Oblitas 2008 citado por González, 2013). La investigación realizada por Hussain y Bhushan (2010), interpreta la relación de la meditación con el cuerpo y la mente para la salud y el bienestar, teniendo en cuenta que el yoga y la psicología buscan el bienestar y la realización humana, para la integración de la persona con los otros y en el encuentro con su verdadera identidad.

De otro lado, este proceso investigativo abordó tres categorías principales: calidad de vida, bienestar psicológico y yoga, este último, entendido como la unión del alma individual con la trascendencia y a través de esta conexión se conoce el origen, la naturaleza y el destino espiritual del alma, permitiendo un conocimiento para la formación de la conciencia, concluyendo que el nacimiento y la muerte, así como el éxito y la derrota, la felicidad y la aflicción son solo aspectos temporales de la naturaleza material, (Paramadvaiti, 2015).

La calidad de vida es abordada científicamente como un constructo muy amplio que abarca diversos significados que apuntan a la búsqueda de la explicación de la buena vida, aquella que se disfruta, satisface y produce estados de felicidad, tal como lo mencionan (Watanabe y Yasuko, 2005). De allí que sea la persona, desde su percepción, la que evalúe su propia vida, sus capacidades y en el propio contexto, desarrollando mecanismos de búsqueda del bienestar personal.

La tercera categoría es el bienestar psicológico, reconocido por sus componentes hedónicos, es decir, la satisfacción vital y la afectividad positiva en el momento presente y sus componentes eudamónicos, los cuales buscan el crecimiento personal, el desarrollo del potencial humano y el sentido de la vida en el presente y en el futuro, (Vielma y Alonso, 2010).

Frente a la pertinencia disciplinar, respecto a por qué el yoga aporta a la psicología, se enfatiza que dicha práctica es física y mental y su ejercicio constante muestra beneficios, garantizando un cuerpo firme, mente estable y espíritu benevolente, mostrando que puede mejorar la calidad de vida no solo a nivel físico, sino mental y espiritual. El yoga tiene como componentes la respiración, relajación, meditación, entre otras, que permiten a los practicantes, la búsqueda de un bienestar, logrando en esta práctica la integración el cual implica un estilo de vida, logrando esta práctica la integración del movimiento con la respiración, logrando en esta práctica la integración del movimiento con los cambios profundos a la salud y permitiendo a la psicología, observar e interpretar el comportamiento humano en relación con el medio ambiente físico y social .

Todo esto permite encontrar cambios importantes en sus practicantes, ya que reducen el estrés, la ansiedad, el sueño, las emociones, las relaciones interpersonales, la motivación, la conciencia.

Finalmente, para enmarcar la pregunta que da origen a esta investigación la Universidad Santo Tomas, propone la línea de investigación medular, la cual abordará la línea de Fray Angélico en torno al arte y la catedra de Fray Luis de Granada en torno al tema de la literatura,

ya que tienen un mayor acercamiento al presente trabajo de grado, teniendo en cuenta su núcleo problémico, el cual se realizan estudios de reflexión filosófica y social sobre su papel respecto al desarrollo humano.

En este orden de ideas y continuando con la línea de investigación de la Facultad de Psicología, la calidad de vida, bienestar psicológico en contextos clínicos, de la salud y ambientes psicosociales, la cual tiene como objetivo abordar problemas relacionados con el bienestar y la calidad de vida de individuos y su relación con factores de orden personal, social y cultural, promoviendo la calidad de vida, desde el favorecimiento del desarrollo de entornos saludables y productivos e incidir en las prácticas culturales, el cual busca generar fuentes de bienestar.

PREGUNTA PROBLEMA

¿Cómo la práctica del yoga promueves el bienestar psicológico y la calidad de vida en personas entre los 25 y 40 años?

JUSTIFICACIÓN

El propósito de esta investigación es revelar la relación de los marcos inter y transdisciplinar, alrededor del bienestar psicológico, la calidad de vida y el yoga, puesto que no son considerados, aspectos segmentados, sino que tienen una relación, la cual busca integrar y relacionarse con el objetivo de la investigación.

La relación entre bienestar psicológico y la calidad de vida y su conexión a la filosofía y práctica del yoga, inicia planteando que ésta es una filosofía proveniente del Oriente y que en los últimos años ha sido una práctica que ha tomado interés en Occidente, aclarando que el yoga originalmente proviene del Oriente con un fuerte arraigo en la filosofía hindú; a su vez, su práctica en el occidente evidencia un choque directo frente al contraste de tradiciones.

El yoga tiene repercusiones a nivel particular, es decir, desde lo individual (persona) y desde lo colectivo (sociedad), en relación con los aspectos sociales bajo los cuales se ha ido organizando una dinámica social carente de civismo, entendido por Pérez, (2008) como aquello que “designa un modo de comportamiento basado en actitudes de respeto y tolerancia activa hacia el ejercicio de los derechos y libertades de todos” (p.1) y de consciencia ambiental, comprendida por Alea, (2006) citado por Acebal, (2010) como “el sistema de vivencias, conocimientos y experiencias que el individuo utiliza activamente en su relación con el medio ambiente” (p.48), llevando a una calidad de vida, donde se satisface al que la vive y experimenta estados de felicidad y tiene en cuenta aspectos como los buenos hábitos, la espiritualidad y el bienestar.

Vale la pena aclarar que dentro de las diferentes prácticas sociales que constituyen las identidades de los sujetos, se encuentran el deporte y la cultura fitness, prácticas contemporáneas que hacen circular representaciones de masculinidad y feminidad, marcando los cuerpos, las apariencias, las formas de ser y de comportarse, (Vilodre, 2008). Por ello, dicha práctica en la cultura oriental, está dirigida a un bienestar corporal, mental y espiritual, el cual no la ve esta como algo únicamente estético o deportivo, como sucede en la cultura occidental,

complementando esto, para ambas culturas -oriental y -occidental, el yoga permite encontrarse consigo mismo, pero con distintos fines el estético y espiritual.

El ser humano por naturaleza se relaciona en los contextos que interactúa, a raíz de las percepciones que surgen en su realidad, por eso, Spradley y McCurdy, (1975) citados por Herrera, (2002) comentan que la cultura es definida como el conocimiento adquirido que las personas utilizan para interpretar su experiencia y generan comportamientos. Asimismo, Herrera (2002) plantea que la cultura es una abstracción y una construcción teórica a partir del comportamiento de los individuos, estableciendo una relación hacia el civismo, ya que la buena educación del ciudadano, es el proceso de asimilación de las cualidades que lo caracterizan como benefactor de la sociedad, (Paoli, 2010).

A partir de lo anterior, es relevante para esta investigación, la exploración de las comprensiones emergentes de los conocimientos sobre la función de la práctica del yoga y las relaciones que puede tener frente a las carencias, tanto de la sociedad como del individuo, además de esto, se busca dar cuenta cómo a través de dicha práctica, se genera bienestar, el cual es comprendido como “un concepto de orden superior que incluye tanto el bienestar emocional o psicológico, así como el bienestar social y colectivo”, (Larson, 1996 y Martikainen 2002 citados por Orosa, 2013), logrando así, armonizar una dinámica socialmente desorganizada, donde se influye a las costumbres, usos y creencias de una sociedad.

Por otra parte, éste tipo de investigación aporta a la disciplina psicológica ya que otorga mayor solidez tanto en lo teórico como lo práctico, para poder implementar con una adecuada

fundamentación, diferentes estilos de terapias alternativas. Aunque la psicología, en especial la transpersonal, indague sobre estos temas de trascendencia se debe reconocer que no se le ha dado el valor pertinente debido a que son fenómenos cualitativos y poco cuantificables.

Finalmente, se busca Invitara los lectores e investigadores a plantearse ideas o interrogantes de como la práctica del yoga y la psicología, buscan el bienestar y la realización humana, coincidiendo en encontrar la integración en la persona y en el encuentro de esta con su verdadera identidad, teniendo en cuenta que esta práctica además de ser un ejercicio, también es vista como la búsqueda de la paz interior e implica un estilo de vida.

OBJETIVO GENERAL

Identificar cómo la práctica del yoga promueve el bienestar psicológico y la calidad de vida, en personas entre los 25 y 40 años.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Describir cómo los participantes perciben la práctica del yoga en relación con el bienestar psicológico y la calidad de vida.
2. Caracterizar las diferencias y convergencias en los participantes, en relación al bienestar psicológico y calidad de vida con la práctica del yoga.

MARCO EPISTEMOLÓGICO Y PARADIGMÁTICO

Constructivismo.

Tal como lo mencionan Araya, Alfaro y Andonegui (2007), “El sujeto construye el conocimiento de la realidad, ya que ésta no puede ser conocida en sí misma, sino a través de los mecanismos cognitivos que se disponen, lo que a su vez, permite transformaciones de esa misma realidad”. Es así como el constructivismo se conoce como una teoría que ofrece explicaciones en torno a la formación del conocimiento, generando ideas que marcaron el camino del desarrollo, las cuales traslucen concepciones del hombre y del conocimiento. El cual se sitúa en el interior del sujeto” (Delval 1997, citado por Araya, Alfaro y Andonegui, 2007).

El constructivismo dispone entonces diferentes elementos, entre ellos la epistemología relativista, entendida como una concepción de las personas como agentes activos y una interpretación de la construcción del conocimiento como un proceso social y situado en un contexto cultural e histórico, (Pérez, 2005). Esta perspectiva epistemológica intenta explicar y comprender la naturaleza del conocimiento: cómo se genera y cómo cambia, proponiendo distintas explicaciones, Kant (1959) citado por Pérez, (2005) Kelly (1995) citado por Pérez, (2005), en la psicología de los constructos personales quienes definieron el carácter del conocimiento como construcción y como producto de la acción humana.

En ese sentido no existe un acuerdo general sobre la naturaleza del conocimiento en sí mismo o una única teoría del conocimiento. Es por eso que para Gergen (1995) citado por Pérez, (2005) la distinción fundamentales sobre la naturaleza del conocimiento a las que ha denominado

exógena y endógena. Lo exógeno adopta una perspectiva dualista en la que se asume la existencia de un mundo exterior o realidad material y un mundo psicológico subjetivo y lo endógeno, es la re-descripción representacional como un mecanismo explicativo de los cambios en el desarrollo, explicando donde se privilegia lo individual antes que lo social, (Gergen, 1995). De acuerdo con estas posiciones, el conocimiento se consigue cuando los estados interiores del individuo “reflejan o representan ajustadamente la existencia de los estados del mundo exterior (Rorty, 1979 citado por Pérez, 2005). Por ello la mente sirve como un ‘espejo de la naturaleza’, ya que el mundo es una realidad dada y los individuos mejor adaptados son aquellos que consiguen una representación más ajustada de la compleja realidad en la que viven, una copia mejor de la realidad exterior, (Pérez, 2005).

Para las teorías de la filosofía occidental, el conocimiento verdadero debe ser una representación ajustada de un mundo real que se concibe como una entidad con existencia separada e independiente de quien conoce (Glaserfeld, 1995 citado por Pérez, 2005).

Es claro que, para el constructivismo, el conocimiento es una construcción subjetiva, en la que la realidad deja de ser una entidad absoluta, como entidad independiente o externa a nosotros mismos, el constructivismo asume que el conocimiento supone una perspectiva relativa sobre la realidad (Pozo, Pérez & Mateos, 1997 citados por Pérez, 2005). Esta realidad es conocida a través de los mecanismos de los que disponen las personas, de modo que sus conductas determinan lo que conocen y cómo lo conocen. Por ello la realidad es un asunto de interacción, algo que se crea mediante acciones, (Pérez, 2005).

La psicología ha hablado de un constructivismo cognitivo terapéutico evolutivo y educativo, los ámbitos evolutivo y educativo han desarrollado distintas orientaciones teóricas y aplicadas, en ese sentido se plantean diversas corrientes de dicho constructivismo, entre ellos el Piagetiano, el constructivismo cognitivo inspirado en la teoría de esquemas y el procesamiento humano de la información, el constructivismo social o socio-cognitivo, la teoría histórico-cultural del desarrollo y del aprendizaje, la teoría sobre la construcción del conocimiento en dominios específicos, entre otros (Coll, Pozo, Rodrigo & Arnay, 1997 citados por Pérez, 2005).

Pérez (2005) aclara que las personas como agentes activos, generan un proceso creativo, en el que los significados son construidos, esto implica una concepción de las personas como agentes activos, frente a alguna información. Aunque la idea del aprendiz como un constructor activo está presente en todas las posiciones constructivistas, el significado varía cuando se pasa de una teoría a otra, puesto que algunas teorías lo interpretan como una construcción o reconstrucción de los significados, ya sea individualista o de interacción social.

Por ello el funcionamiento psicológico humano tiene sentido dentro de un flujo de interacción social en el que distintos participantes comparten una actividad práctica, con un conjunto de capacidades que se ponen en marcha en una interacción específica, en contextos prácticos de acción (Vygotski, 1978 citado por Pérez, 2005). El conocimiento, de acuerdo con esto, está inserto en las actividades y en las prácticas culturales.

Ahora, también se ha de tener en cuenta que la fundamentación filosófica del constructivismo se puede resumir en los siguientes principios, (Pérez, 2005).

- Principio de interacción del hombre con el medio.
- Principio de la experiencia previa como acondicionadora del conocimiento a construir.
- Principio de elaboración de “sentido” en el mundo de la experiencia.
- Principio de organización activa.
- Principio de adaptación funcional entre el conocimiento y la realidad.

Estos principios son fundamentales para entender la relación de esta teoría con la investigación, ya que el constructivismo es un modelo de aprendizaje que estructura un sujeto, en términos cognitivos, sociales y de comportamiento emocional, puesto que es una construcción constante, de acuerdo con esto, el conocimiento es formado por los esquemas mentales y a su vez reestructurados en el campo de lo social y cultural.

Por otra parte, para Aznar (1992) citado por Araya, et al. (2007), el hombre es concebido como:

- Un ser constitucionalmente inacabado, que tiene que hacerse y construirse.
- Un ser constitucionalmente abierto, lo que significa la posibilidad de proyectar su vida, construirse de una determinada manera, en función expresa de sus propósitos.
- En razón de su inclusión, se ve impelido a la acción y es precisamente, la apertura antes indicada la que posibilita dicha acción.
- Necesita construirse y esta necesidad sólo puede satisfacerla en la medida en que sea un ser que actúa, es decir, a través de su actividad.
- Dispone de la función simbólica del lenguaje, que multiplica y enriquece a sus posibilidades de acción.

- Como ser actuante requiere de un medio con el poder de interactuar.

En vista de que el constructivismo propone que el sujeto es quien recrea su realidad a partir de su interacción con el mundo, en esta investigación se toma esta perspectiva como referente puesto que son las interpretaciones que hace el sujeto de la relación entre el yoga, el bienestar psicológico y la calidad de vida, el objetivo central de conocimiento al que se quiere llegar.

Esta teoría permite conocer cómo el ser humano lleva a cabo sus aprendizajes a través de procesos mentales a partir de conocimientos adquiridos para la construcción de nuevos saberes; esto nos lleva a entender que los individuos al generar conocimientos, pueden ver la percepción de la realidad, lo que implica mirar las maneras de cómo son creadas y construidas, ya que se considera la realidad un producto del sujeto que actúa en sus interpretaciones y de su conocimiento cotidiano.

Por ende la calidad de vida, en el ser humano da su lugar en la existencia, en la cultura, con sus propias expectativas, normas e inquietudes, generando un bienestar psicológico, el cual conlleva a una interacción de la persona con su entorno, con su comunidad y con las actividades que hace día a día; por ello, la persona que practica yoga da cuenta de la unión del ser con el todo, obteniendo la percepción de que el yo es espiritual y no material teniendo en cuenta que esto se da si el practicante ve una postura espiritual y un bienestar físico y mental.

Finalmente puede decirse que el ser está en constantes relaciones con los otros y con su entorno, construyendo la posibilidad de proyectar su vida acorde a sus intereses, utilizando como herramientas el lenguaje verbal y no verbal ya que dichas acciones posibilitan en él, bienestar psicológico y calidad de vida con el fin de poder estar en armonía con sí mismo.

Filosofía Perenne.

Según Huxley (1999)

“La Filosofía Perenne enseña que es deseable y aún necesario conocer la base espiritual de todas las cosas, no sólo en el interior del alma, sino también fuera, en el mundo y más allá del mundo y el alma, en su alteridad trascendente. (Pg. 12).

El autor también menciona que hay tres tipos de entradas para estudiar dicha filosofía, la primera es la entrada superior, la cual considera las verdades metafísicas; la segunda es la entrada central, en la cual se le da un punto focal y se pretende dar unión a las dualidades mente-materia y acción-pensamiento; finalmente está la entrada inferior, la cual considera lo relacionado a la práctica y la moral.

En esa misma línea Eckhart (1924) citado por Huxley (1999) menciona que el conocimiento es una función del ser; cuando hay un cambio en el ser conociente, hay un cambio correspondiente en la naturaleza y la cuantía del conocimiento. Por ejemplo, el ser de un niño se transforma por el desarrollo y la educación en el de un hombre; entre los resultados de esta transformación está un cambio revolucionario en el modo de conocer y la cuantía y carácter de las cosas conocidas.

A medida que el individuo crece, su conocimiento toma una forma más conceptual y sistemática. Pero estas ganancias se hallan contrapesadas por cierto deterioro en la calidad de la aprehensión inmediata, por un embotamiento y pérdida de poder intuitivo.

Es por eso que al estudiar la filosofía Perenne, surge una relación interesante con los aspectos fundamentales en los que se enfoca el yoga (Mente, Cuerpo y Espíritu); además, busca encontrar ese punto ecuánime entre espiritualidad y existencia, para lograr la trascendencia como máxima expresión de bienestar en el ser, puesto que el yoga ve más allá de la esencia del ser, ayudando a través de su filosofía a entender que las acciones que realizamos esperan un resultado, el cual puede ser bueno o malo, llevando al sujeto a la búsqueda de la armonía consigo mismo y con los otros.

Lo anterior da cuenta que la persona es un ser capaz de integrar tanto lo social como lo cultural. Esto se evidencia a través del yoga, dado que ésta filosofía se ha podido adaptar a diferentes religiones, culturas y sociedades, permitiendo conseguir una calidad de vida en armonía, ya que esta sería constituida por los factores que inciden en cómo vive la persona, la satisfacción de sus necesidades materiales, el bienestar físico, la integración social, entre otros.

Holismo.

Según Dávalos, García, López, Medina & Rivera (2007), la propuesta holista se inclina hacia el desarrollo cognitivo, social y ecológico, educando para la democracia y promulgación de valores.

Según ellos:

“el modelo holista, permite al ser humano la comprensión profunda de la realidad, al indagar sobre la parte invisible de los conocimientos y fenómenos ya conocidos” (...), “de ahí que el planteamiento del pensamiento holista dé respuesta a las nuevas interrogantes de la ciencia y se convierta en un paradigma que integra: conceptos, visiones, reflexiones emergentes” (Pg. 03).

Lo anterior puede complementarse con lo planteado por Barrera (2006) citado por González (2007), quien dice que la holística es la comprensión filosófica que propicia una visión del mundo, de la vida y del sí mismo, desde la integralidad, con sentido de trascendencia, pero más allá, es una manera compleja e integrativa de saber, de conocer, siendo este, un movimiento filosófico y cultural, como una tendencia de la praxis y del conocimiento.

Teniendo en cuenta que el holismo, los procesos comprensivos, como también la manera de conocer, ocurren mediante desarrollos integrativos con las situaciones que expresan la realidad, se perciben y se atienden según las variadas maneras como ocurren, a fin de generar una dinámica comprensiva que establezca relaciones y propicie descubrir el sentido integral de las cosas (Barrera, 2006 citado por González, et al 2007).

Se puede entonces concluir que este tiene una visión del mundo, de la vida y del sí mismo, que va más allá de una manera compleja e integrativa del saber y del conocer, donde se generan unas reflexiones emergentes que parten de la experiencia misma de la persona a partir de su relación con la práctica y/o filosofía del yoga, así las experiencias son una realidad que afecta

las acciones y decisiones, en tanto al mundo físico, teniendo en cuenta que estas están sujetas a un cambio constante e inevitable, de igual forma la intención de dirigir la mente en dirección de los cambios positivos, la cual implica buscar serenidad para emitir juicios más justos y llevar en armonía la convivencia de lo que rodea al individuo.

Este tipo de reflexiones juegan un papel particularmente relevante, ya que posiblemente varias de éstas se verán identificadas en acciones relacionadas al bienestar tanto de manera individual como colectiva. Esto permite ver a la persona como un conjunto de forma global, teniendo en cuenta los aspectos del pensamiento, cuerpo, emociones y ámbito espiritual, que influyen en el individuo para encontrarse así mismo, permitiendo ver en el yoga una práctica que abarque todos los planos, en el físico, por ejemplo, la resistencia, la flexibilidad, ser consciente de los ritmos y necesidades naturales del cuerpo: en el plano mental, disminuir el estrés, favorecer la concentración, tener buen ánimo y adquirir armonía interior, conduciendo esto a la búsqueda de relacionarse mejor con el mundo, una mejor experiencia vital y una buena salud física.

Modelo Ecológico.

Siguiendo la línea de Bronfenbrenner (1979) citado por Pérez, (2004) se tendrán en cuenta los diferentes niveles del ambiente:

1. Microsistema. Complejo de relaciones que se dan entre las personas de un entorno, relaciones e interconexiones que influyen indirectamente sobre el sujeto que actúa dentro del mismo (existe un principio de interconexión dentro de los entornos).

2. Mesosistema. Complejo de interconexiones entre los diferentes entornos en los que la persona en participa realmente.

3. Exosistema. Complejo de interconexiones que se dan entre los ambientes en los que la persona no entra ni está presente, pero en los que se producen hechos o se toman decisiones que afectan directamente a esa persona.

4. Macrosistema. Complejo de sistemas seriados e interconectados de una determinada cultura o subcultura.

De acuerdo a lo anterior, se abordarán dos niveles de la línea Bronfenbrenner para esta investigación, el microsistema y mesosistema teniendo en cuenta que dicha teoría se basa en el contexto y la persona, ya que sugieren que el comportamiento humano se da por el intercambio de la persona en el ambiente, de esta manera el contexto y el ambiente pueden ser potencialmente benéficos o difícil para ciertas conductas.

Ahora bien, si se relaciona el modelo ecológico con la temática de la investigación el microsistema es entendido cómo la manera en que se dan las relaciones entre las personas en un entorno que influye indirectamente en el sujeto, puesto que el individuo, al compartir con su familia o con otros sujetos practicantes del yoga genera una armonía con su entorno y una amena relación con los otros y el mesosistema que se interpreta como las interconexiones que se dan entre los diferentes entornos en que la persona participa, lo cual puede generar estabilidad en los contextos que se encuentre el sujeto, ya que percibirá su realidad y puede ejercer una tranquilidad con su entorno, conectándose así, con la práctica del yoga, ya que cada sujeto al

llevar a cabo esta práctica, tiene una relación o acercamiento con el entorno que lo rodea, de igual forma conlleva a una conexión positiva y de buena fluidez en sí mismo y con lo que lo rodea.

No obstante a esto, se realizó una lectura de los otros dos sistemas, (aclarando que se trabajó en la investigación los dos niveles anterior mente mencionados), por ello el exosistema integra contextos más amplios que no incluye a la persona como sujeto activo y el macrosistema da a entender que la cultura y subcultura en la que se desenvuelve la persona y todos los individuos de su sociedad, permitiendo conocer como el sujeto interactúa con los otros y percibe la realidad.

Finalmente, al realizar una lectura de los conceptos anteriores en este marco, se puede dar cuenta que la calidad de vida es aquella condición que invita a la persona a existir con sensación de bienestar en todos sus aspectos y que además es vinculada a la sociedad donde se desenvuelve. Por esta razón el constructivismo permite entender que hay una formación del conocimiento, generando ideas que marcaron el camino del desarrollo, las concepciones del hombre y del conocimiento, dando cuenta que la realidad es subjetiva y a la vez objetiva en la persona, ya que a través de la experiencia, ésta conoce la cultura y la sociedad que lo rodea.

En este orden de ideas, es importante tener en cuenta que cultural y socialmente hablando de “realidades” establecidas, sin embargo dichas “realidades” se resignifican por la experiencia misma de la persona, generando nuevos aprendizajes, los cuales le permiten estar en el aquí y en el ahora. Entendiendo desde la fenomenología, que esta no busca contemplar al objeto mismo

sino la forma como es comprendido el mundo desde su conocimiento y perspectiva espacio-temporal.

En cuanto al holismo, este concepto es una comprensión más profunda de la realidad del ser, ya que indaga sobre los conocimientos y fenómenos ya conocidos por la persona de manera integradora, teniendo en cuenta conceptos, visiones y reflexiones emergentes. El modelo ecológico, se vincula puesto que el concepto de microsistema explica cómo se dan las relaciones entre las personas en un entorno que influye directamente en el sujeto y el mesosistema abarca las interconexiones que se dan entre los diferentes entornos en que la persona participa, por ende esto genera un bienestar psicológico en el ser humano, ya que este lucha el día a día, afrontando retos y obstáculos (ya sean a nivel introspectivo, como relacional) que surgen en la vida cotidiana, ideando estrategias para manejarlos y a la vez, aprendiendo de la experiencia.

Por último, la filosofía perenne, se enfoca en la base espiritual de las cosas, permitiendo mostrar con claridad por qué existe ese particular interés en el ser por descubrir todo aquello que tenga relación con la trascendencia; dicho interés se centra básicamente en buscar bienestar a nivel macro, sin embargo dicho nivel permite incursionar en niveles micro como lo es el bienestar psicológico, el cual da paso a encontrar calidad de vida y por ende el sentido de la vida y de la existencia misma.

MARCO DISCIPLINAR

La ciencia social según Popper (1961) es una relación dicotómica entre conocimiento e ignorancia, la cual permite “surgir” el conocimiento, además de ser el punto de partida para el conocimiento mismo, no la observación vulgar, sino el planteamiento de un problema, que deviene cuando algo se cree saber o conocer.

Por ello han sido varios los intentos a lo largo de la historia del pensamiento social por discutir estos aspectos del constructivismo, tanto como teoría del conocimiento, como teoría social, ambas con implicaciones metodológicas, (Retamozo, 2012).

Lo anterior permite una conexión con la investigación, ya que se busca comprender los ideales o conocimientos que tienen los participantes acerca de la calidad de vida, el bienestar psicológico y la práctica del yoga, lo cual facilitara entender cómo los participantes perciben su realidad al realizar dicha práctica.

Retamozo, (2012) continua diciendo que el objeto de estudio sociológico, avanzó la comprensión de las estructuras del mundo de la vida cotidiana, el campo de la intersubjetividad y de la acción social. Esto, gracias a debates sobre la epistemología de las ciencias sociales y las cuestiones concernientes a la comprensión e interpretación del sentido, que aporta a las bases de una ciencia social fenomenológica comprensiva, traducándose esto a una discusión ontológica clave en las ciencias sociales, a diferencia del positivismo, la fenomenología argumenta que lo

que conforma la realidad social es el sentido de las experiencias y no la estructura de una realidad objetual independiente de los sujetos (López 1995 citado por Retamozo, 2012).

Es por eso que la realidad social, para Schütz (1995) citado por Retamozo, (2012) está conformada por “la suma total de objetos y sucesos dentro del mundo sociocultural, tal como lo experimenta el pensamiento del sentido común de los hombres que viven su existencia cotidiana entre sus semejantes, con quienes lo vinculan relaciones de interacción”.

De otro lado Maturana, (1996) considera que la realidad es algo importante y cotidiano para el ser humano. Puesto que todo lo que se hace, tiene una entidad social que implica respuestas explícitas o implícitas, para justificar las acciones, determinando cómo una persona vive su vida y ve la realidad, lo mismo que la aceptación y el rechazo de otros seres humanos en la red de los sistemas que la persona íntegra.

En la vida cotidiana, el observador es un sistema viviente, ya que sus habilidades cognoscitivas se alteran y de algún modo su biología, teniendo en cuenta que los seres humanos operan como observadores haciendo diferencia en el lenguaje. Operando bajo la racionalidad y esto no necesita, ni puede explicarse, pero si se reflexiona sobre su experiencia, descubriéndose a sí mismo, al observar, hablar o actuar y cualquier explicación o descripción de lo que hacemos resulta secundaria respecto a nuestra experiencia de encontrarnos a sí mismos, (Maturana, 1996).

Ahora bien Bruner (1997) menciona que el lenguaje nunca puede ser neutral, ya que impone un punto de vista no sólo sobre el mundo al cual se refiere, sino hacia el uso de la mente con respecto

a este mundo. El lenguaje impone necesariamente una perspectiva en la cual se ven las cosas y una actitud hacia lo que miramos. El mensaje en sí puede crear la realidad que el mensaje encarna y predisponer a aquellos quienes lo oyen.

Si ésta es la base para nuestra comprensión de los mundos físicos y biológicos, es mucho más verdadera con respecto al mundo social en que vivimos, puesto que al mencionar otro tema conocido, las realidades de la sociedad son en sí, casi siempre productos del uso lingüístico representado en actos de habla.

Una vez que adoptamos la idea que una cultura en sí, comprende un texto ambiguo que necesita ser interpretado constantemente por aquellos que participan de ella, la función constitutiva del lenguaje en la creación de la realidad social es un tema de interés práctico, lo cual hace discutir sobre las realidades sociales como la democracia o la igualdad, por ello la realidad no reside en la conciencia, sino en el acto de discutir y negociar sobre el significado de esos conceptos. Las realidades sociales no son ladrillos con los que tropezamos, sino los significados que conseguimos al compartir las cogniciones humanas, (Bruner, 1997).

Desde otra perspectiva Foucault y Wallerstein (1998) citados por Araujo (2001) mencionan que lo que normalmente se entiende por cultura es un conjunto de premisas y prácticas, los cuales son los miembros de una comunidad, teniendo en cuenta que muchas veces son compartidas subconscientemente, por lo cual se generan en todos los grupos sociales, subgrupos que se escalonan según jerarquías y que entran en conflictos entre sí.

Por tal razón Morín (1994) citado por Elorriaga, Lugo y Montero (2012) menciona que para poder construir el conocimiento se busca poner orden al desorden, eliminando la ambigüedad a través de la jerarquización y buscando elementos que permitan descartar lo incierto e imponer lo cierto.

Finalmente al tener estas bases, se busca organizar los conocimientos de las disciplinas científicas, las cuales se ocupan de instrumentos que emplean para la gestión del conocimiento humano desde su organización y su documentación, exponiendo retos que se deben responder para lograr su consolidación de conocimientos y habilidades. Permitiendo a la investigación entender como los participantes perciben su realidad, a través de la construcción de su conocimiento y la función constitutiva de su lenguaje con sus entornos. Por eso la interacción de la persona con su entorno y la percepción de las relaciones con su comunidad y las actividades de su día a día, permiten al sujeto emplear sus habilidades mentales, sociales y sentimentales para desempeñarse con éxito en las interacciones cotidianas, (Novoa, 2008 citado por González, 2013).

Bienestar Psicosocial.

Este es “un concepto de orden superior que incluye tanto el bienestar emocional o psicológico, así como el bienestar social y colectivo” (Pg. 41). Entendiendo que el bienestar tiende a ser un fin que se logra a través de medios como prácticas y hábitos saludables, los cuales pueden generar un estilo de vida basado en una filosofía de vida, que tenga total congruencia con el propósito de bienestar, (Larson, 1996; Martikainen, 2002 citados por Orosa, 2013).

Según Martikainen (2002) citado por Orosa (2013) quien menciona que el bienestar psicológico agrupa conceptos bajo la palabra “psicosocial” que suelen hacer referencia a niveles “meso” (relación a la teoría de sistemas ecológicos de Bronfenbrenner, 1979), los cuales llevan a entender que este es un control percibido ante ciertas situaciones sociales, con balance de esfuerzo y recompensa en el trabajo, autonomía o conflictos familiares.

Entendiendo desde la literatura psicológica cambios socioculturales, en términos de salud mental (niveles de depresión y ansiedad, tasas de suicidio, etc.); recalando las medidas subjetivas de bienestar, tales como percepción de salud física, disfrute e interés en la vida, actitudes positivas, autoestima, entre otras, (Grob, Little, Wanner, y Wearing, 1996; Pinquart y Silbereisen, 2004 citados por Orosa, 2013).

Psicología Transpersonal.

Según Dean (2005):

“los psicólogos transpersonales tienen que ver con el desarrollo de una psicología que integra la sabiduría de las tradiciones espirituales del mundo (...)” y, además “es una consecuencia del movimiento humanista y está influenciada por su precursor, Abraham Maslow, quien considera que la “auto-realización” implica una mayor conciencia de la dimensión espiritual de la existencia.”

Dicho lo anterior se refiere a la experiencia, procesos y eventos que trascienden en la sensación de la identidad, permitiendo experimentar al sujeto una realidad mayor y más

significativa. Considerando esta teoría de reconocimiento y comprensión de los estados de consciencia, unitivos y espirituales.

Cortright citado por Dean, (2005), ha escrito ocho supuestos básicos de la psicología transpersonal:

1. Nuestra naturaleza esencial es espiritual.
2. La conciencia es multidimensional.
3. Los seres humanos tienen impulsos válidos hacia la búsqueda espiritual, expresado como una búsqueda de la totalidad a través de la profundización individual, social y la conciencia trascendente.
4. Poner en contacto una fuente más profunda de la sabiduría y orientación dentro es posible y útil para el crecimiento.
5. Uniendo voluntad y aspiraciones consciente de una persona con el impulso espiritual es un valor para la salud de orden superior.
6. Estados alterados de conciencia son una forma de acceder a las experiencias transpersonales y puede ser una ayuda para la curación y el crecimiento.
7. Nuestra vida y las acciones son significativas.
8. El contexto transpersonal da forma a la forma de ver a la persona.

Grof, (2008), menciona que la psicología transpersonal ha realizado hallazgos de progresos significativos hacia la corrección de los prejuicios etnocéntricos (tendencia que lleva a una persona o grupo social a interpretar la realidad a partir de sus propios parámetros culturales) y egocéntricos (pensamientos desde su propia experiencia o conocimiento), de las principales

corrientes psiquiátricas y psicológicas, particularmente por su reconocimiento de la naturaleza genuina de las experiencias transpersonales y su valor.

Teniendo en cuenta las dimensiones espirituales de la realidad, ya que estas pueden ser directamente experimentadas de un modo tan convincente como nuestra experiencia del mundo material, demostrando de dos maneras distintas: la primera corresponde a la experiencia, donde se refiere a los cambios de percepción de la vida y la segunda, no percibe los estados de conciencia habituales, (Grof, 2008).

Esta teoría aporta a esta investigación, ya que integra los aspectos espirituales y trascendentes de la experiencia humana, puesto que el término transpersonal significa, *a través de lo personal*, refiriéndose a la experiencia, procesos y eventos del sujeto, permitiendo experimentar una realidad significativa. Esta teoría otorga una comprensión del psiquismo, la salud, la enfermedad y el desarrollo personal y espiritual, así en relación con el yoga, este permite cuidar y fortalecer el cuerpo, la mente y el espíritu mediante la práctica de las asanas, la respiración y la meditación.

Psicología Perenne.

Según Marqués, (2003) “la Psicología Perenne es la Sabiduría Perenne integrada a la Psicología.”. Ahora, en cuanto a la Sabiduría Perenne y como también lo menciona Marqués, (2003), es relevante tener en cuenta que procede de la intuición espiritual, la cual surge de fuentes como: las religiones, los conocimientos esotéricos e intuiciones místicas. Dicho autor, plantea que la Psicología Perenne, también puede utilizar los métodos, estructura y lenguaje de

otra Psicología, siempre y cuando no olvide su entidad la cual es la proyección de la consciencia cósmica sin pretensiones dogmáticas.

En esta misma línea, se reconoce la validez de la intuición, ya sea de los conocimientos de la mística universal, de los conocimientos esotéricos, las esencias de las religiones y de los grandes conocimientos intuitivos universales, teniendo en cuenta que la conciencia es una ventana abierta al “vacío”, con una intuición espiritual que es consustancial en el hombre, para un desarrollo dentro de cada uno, y por otro lado, orientar los conocimientos esenciales de diferentes fuentes, dirigido al autodesarrollo, a la superación de problemas psicológicos, (Marqués, 2003).

En ese sentido la teoría de la psicología perenne es importante para la presente investigación, ya que aborda diferentes percepciones acerca de la naturaleza, la realidad, el mundo y el significado de la existencia, encontrando diferencias en las culturas. En ese sentido, esta posibilidad teórica permite mirar desde el yoga los beneficios que este puede brindar a la calidad de vida y el bienestar psicológico, para una armonía del sujeto en sus relaciones de la vida cotidiana y las culturas.

Oidaterapia.

Según Contreras (2010):

“La oidaterapia busca integrar la espiritualidad y la fe como elementos válidos para el sostenimiento afectivo y emocional de las personas, tomando seriamente el sentido profundo de

la psicología como una “Ciencia del Alma”. En oidaterapia nos valemos de las distintas tradiciones místicas y procesos espirituales para desarrollar con ello herramientas prácticas y concretas logrando con ello incrementar lo que llamamos Fe Sanadora.” (Pg. 03).

De acuerdo a esta definición, la oidaterapia busca elementos transpersonales en su orientación, dándole un enfoque decididamente espiritual en su propuesta. Con una idea de poder desarrollar una terapia que incluya la fe como un elemento sanador, (Contreras, 2010). Esto permite interpretar, que el individuo mediante el esfuerzo y determinación, cumplirá sus objetivos y metas en su vida, provee esperanza y fe transcendental del ser, esto facilita visualizar en nuestra investigación como los sujetos que practican el yoga viven en armonía con su entorno y están más tranquilos al cumplir con sus propósitos, notando un cambio positivo en su calidad de vida y bienestar.

Finalmente y teniendo en cuenta las teorías mencionadas en el marco disciplinar y al relacionarlas con el bienestar psicológico, dan a entender ante ciertas situaciones sociales, con balance de esfuerzo y recompensa en el trabajo, autonomía, conflictos familiares, relaciones interpersonales, la salud, entre otras, permiten al sujeto ver su propia realidad y generar conocimientos, puesto que todo lo que hace el hombre, justifica las acciones, determinando cómo una persona vive su vida y ve la realidad.

Por otra parte, en cuanto a la psicología transpersonal, permite el desarrollo de una psicología que integra la sabiduría de las tradiciones espirituales del mundo, con hallazgos en algunos prejuicios etnocéntricos (tendencia que lleva a una persona o grupo social a interpretar la

realidad a partir de sus propios parámetros culturales) y egocéntricos (pensamientos desde su propia experiencia o conocimiento), reconociendo las experiencias transpersonales y su valor, que cada individuo le da o toma. Abordando así desde la psicología perenne la parte espiritual del ser humano, ya que este surge de fuentes como las religiones, los conocimientos esotéricos e intuiciones místicas, aclarando que se abarca las verdades y valores a todos los pueblos y culturas, (Márquez, 2003).

Finalmente al relacionar lo anterior con el concepto de calidad de vida, da cuenta de la importancia que hace alusión a la sociedad, a la comunidad, al aspecto físico y mental o cual permite a través de la psicoterapia, integrar a la espiritualidad y la fe como elementos válidos para el sostenimiento afectivo y emocional de las personas. Teniendo en cuenta las dimensiones espirituales de la realidad, puesto que pueden ser experimentadas de un modo convincente en el mundo material o por medio de cambios en la percepción de la vida y la conciencia, (Contreras, 2010).

MARCO INTERDISCIPLINAR

La Organización Mundial de la Salud OMS, (2016) considera que la actividad física de cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía, abarca actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

De otro lado también se plantea que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial, al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física

necesaria para obtener beneficios para la salud. Así los determinantes sociales de la salud son las circunstancias en que las personas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen, incluido el sistema de salud, (OMS, 2016). Dicho esto da cuenta que las personas que no realizan una actividad física tienen problemas de salud y una vida sedentaria, en cuanto al que la realiza reduciendo el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, fortalece los músculos, entre otras. No obstante a esto el ejercicio alivia la depresión, la ansiedad, regulando el deterioro cognitivo y libera endorfinas, que son químicos que mejoran el mal humor.

Medicina.

Se conoce que la medicina tradicional es el conjunto de conocimientos, aptitudes y prácticas basados en teorías, creencias y experiencias indígenas de las diferentes culturas, usados para el mantenimiento de la salud, así como para la prevención, el diagnóstico, la mejora o el tratamiento de enfermedades físicas o mentales.

Por tal razón el yoga es bueno para la flexibilidad, la fuerza, la postura y el equilibrio, ayudando a fortalecer los músculos que se han debilitado por la falta de movimiento, además los estiramientos del yoga ayudan con la tensión muscular, (Rohde & Abrahams, 2016). Dicho lo anterior da la idea de entender que la medicina tradicional es el conjunto de conocimientos, aptitudes y prácticas basados en teorías, creencias y experiencias indígenas de las diferentes culturas, usados para el mantenimiento de la salud, así como para la prevención, el diagnóstico, la mejora o el tratamiento de enfermedades físicas o mentales, (OMS, 2016).

Para la OMS (2016) los términos "medicina complementaria" y "medicina alternativa", utilizados indistintamente junto con "medicina tradicional" en algunos países, hacen referencia a un conjunto amplio de prácticas de atención de salud que no forman parte de la propia tradición del país y no están integradas en el sistema sanitario principal.

Partiendo de lo anterior, se puede entender que el concepto *calidad de vida* es similar al de *bienestar psicológico*, ya que aborda componentes emocionales, sociales y físicos. Sin embargo, al mismo tiempo, se utiliza a menudo en investigación médica para especificar cómo el bienestar puede verse afectado por una condición médica. Donde el yoga permite disminuir las enfermedades o dolores, a través de su meditación o su educación espiritual, para la búsqueda de un bienestar y así encontrar una mejora en su estado físico.

Dicho esto, se puede establecer una relación de esta área con el trabajo de investigación, ya que abre espacios a la medicina tradicional a través de experiencias y creencias para la mejora de la salud del ser humano, ya que el yoga es visto como un estilo de vida y por medio de la meditación y respiración encuentra mejoras en la salud ya sea mental o física del cuerpo humano.

Enfermería.

Las terapias alternativas y complementarias (TAC), en concreto el Yoga, puede complementarse como un instrumento más, a utilizar dentro de las actividades incluidas en el plan de cuidados en los pacientes, con el fin de mejorar su calidad de vida. El Yoga es una técnica que tiene su origen en la India y que consiste una serie de posturas conocidas como asanas e influye diferentes técnicas de respiración. Dentro de los diferentes estilos de yoga, se

encuentra la modalidad de Yoga más extendida en occidente que es el Hatha Yoga, el cual se centra de manera especial en el cuerpo físico, combinando la utilización de postura física con diferentes técnicas de respiración con el objetivo de conseguir un equilibrio entre la mente y el cuerpo, (Sánchez, 2015).

La enfermería puede relacionarse con la práctica del yoga, ya que el pranayama (respiración) permite a esta área de la salud trabajar con los pacientes, con alguna discapacidad o enfermedad que no les facilita llevar acabo alguna postura de dicha práctica, por ello, el bienestar psicológico en el ser humano impone retos, los cuales le hacen luchar el día a día, afrontando los obstáculos que surgen en la vida cotidiana, ahora en relación con la calidad de vida, ésta permite que la persona sea consciente de su vida digna y placentera, entendiendo esta, desde la psicología, como el pensamiento del hombre genera una motivación positiva para la mejora de algún condiciones de salud.

Salud ocupacional.

A lo largo de su historia, la psicología ha centrado su atención en los aspectos negativos de los seres humanos y la sociedad en general (Seligman, 2002), por ello Seligman y Csikszentmihalyi, (2000) citados por Bakker, Rodríguez y Derks (2012), la psicología positiva renueva un énfasis en «lo que está bien» en las personas, en contraste con la preocupación que durante años ha mostrado la psicología en centrarse en aquello que «funciona mal» en ellos.

Esta perspectiva es un intento de adoptar un enfoque más amplio respecto a las potencialidades humanas, motivaciones y capacidades. La Psicología de la Salud Ocupacional

Positiva (PSOP) es una vertiente de este nuevo enfoque de la psicología positiva. En esta perspectiva, los investigadores y las organizaciones están interesados en conocer las causas de la salud en el trabajo (por ejemplo, el diseño del puesto de trabajo) y las posibles consecuencias asociadas (por ejemplo, el rendimiento) relevante es que el foco de atención está en el lado positivo del trabajo, y no se limita tan solo a los aspectos negativos, como por ejemplo los factores de riesgo o el burnout, conocida como una fatiga física y mental, producida en las personas ante la exposición continuada a una situación estresante, por lo que su padecimiento cada vez es más habitual en las empresas.

Dicha tendencia permite la mejora en la calidad de vida, puesto que ayuda a la búsqueda de la estabilidad de las emociones y las relaciones sociales: en cuanto al bienestar psicológico, permite que el hombre luche en su día a día afrontando los retos que se va encontrando en su vida, ideando el cómo poder manejarlos. Ahora bien al relacionarlo con la práctica del yoga, se puede observar un cambio en las actitudes de los sujetos, ya que esta práctica permitirá una reducción de la tensión en el área laboral, teniendo en cuenta que el pranayama (respiración) permitirá al trabajador tener un momento de relajación.

Deporte y Salud Mental.

La práctica deportiva mejora la condición física proporcional a la cantidad y calidad del ejercicio que se realiza. Sin embargo, directamente unido al estado físico de cada persona, está su equilibrio mental, los cuales generan beneficios gracias a la actividad física (Del Río 2014 citado por Parrilla, 2014).

Según Del Valle (2013) citado por Parrilla (2014) se está estudiando la repercusión del ejercicio físico sobre la salud mental, puesto que el deporte actúa sobre el sistema nervioso central, estabilizando determinadas proteínas y evitando la aparición de enfermedades.

En esa misma línea dentro de las proteínas endógenas generadas por el ejercicio físico, Del Río (2014) citado por Parrilla (2014) destaca las endorfinas como neurotransmisores “que son capaces de generar una sensación de relajación y felicidad”. Por lo tanto, ayudar a mejorar el equilibrio mental a partir de la actividad física no es una sensación subjetiva sino un proceso fisiológico objetivo.

Lo anterior permite encontrar una relación de esta área con la investigación, ya que a través de la actividad física, el cuerpo humano genera una sensación de relajación y felicidad, ayudando a mejorar el equilibrio mental y así el sujeto puede sentir una satisfacción consigo mismo.

Sin embargo, este aspecto con relación al bienestar psicológico, da a entender que la práctica del ejercicio físico aporta mucho respecto a los efectos beneficiosos de la salud mental en las personas, entre los que destacan la disminución del estrés, reducción de la ansiedad, aumento de motivación, y aumento del autoestima, permitiendo que la calidad de vida de la persona sea positiva y óptima para su día a día. Asimismo el yoga es una actividad física que brinda mejora en la postura, disminución de enfermedades y relajación del practicante, estimulando positivamente las emociones de quien lo practica.

Nutrición.

La nutrición según la OMS (2016) es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental para la buena salud, por lo y tanto una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad.

Ahora bien las dietas y la inactividad física son factores de riesgo de enfermedades crónicas, con respecto a la dieta, se debe buscar un equilibrio calórico y peso saludable, aspectos que se relacionan con los objetivos de investigación, ya que el yoga invita a sus practicantes a tener una alimentación balanceada y adecuada, para poder tener energía y disminuir ciertas enfermedades intestinales.

En conclusión en el marco interdisciplinar se da cuenta de otras áreas que pueden trabajar con la práctica del yoga y la relación que tienen las tres categorías principales de la investigación: *yoga, calidad de vida y bienestar psicológico*, articulando así con otras disciplinas que vinculan la actividad física, medicinal, nutricional y psicológica.

Teniendo en cuenta que la falta de actividad física predispone a los individuos a varios problemas de salud potencialmente serios y crónicos, mientras que la actividad física rutinaria con una dieta nutritiva y balanceada, son esenciales cuando se trata de mantener un estilo de vida saludable, llevando al organismo a la liberación de endorfinas, las cuales son químicos corporales que mejoran el humor, por tal razón la práctica del yoga, a través de sus asanas

permite una mejora en el estrés, la ansiedad, concentración y el manejo de los estados de ánimo, permitiendo al practicante llevar una buena calidad de vida y bienestar psicológico.

MARCO LEGAL

La constitución política de Colombia de 1991, citada por Pérez, (1991) menciona el preámbulo del pueblo Colombiano el cual ejerce su poder soberano, representado por sus delegatarios a la asamblea nacional constituyente con el fin de fortalecer la unidad de la Nación y asegurar a sus integrantes la vida, la convivencia, el trabajo, la justicia, la igualdad, el conocimiento, la libertad y la paz, dentro de un marco jurídico, democrático y participativo que garantice un orden político.

En el título II, conocido como los derechos, las garantías y los deberes, del capítulo 1 de los derechos fundamentales, se encuentra el artículo 11 el cual menciona que el derecho a la vida es inviolable. Este es el derecho más importante para los seres humanos, la vida humana en sus formas corporales y psíquicas, la vida social de las personas por medio de la cual estos realizan obras en común y la vida de la naturaleza que relaciona a los seres humanos con las demás especies vivientes. Ya que esta permite crecer, desarrollar vínculos con otros seres vivos, aprender, a conocer, entre otras actividades, también se tiene en cuenta que el ser humano genera actos involuntarios e inconscientes, otros son planeados y consientes.

Por otra parte el artículo 16 hace referencia a que todas las personas tienen derecho al libre desarrollo de su personalidad sin más limitaciones que las que imponen los derechos de los demás y el orden jurídico. El artículo 18, garantiza la libertad de conciencia, nadie será

molestado por razón de sus convicciones o creencias ni compelido a revelarlas ni obligado a actuar contra su conciencia, el artículo 20 el cual garantiza a toda persona la libertad de expresar y difundir su pensamiento y opiniones, la de informar y recibir información veraz e imparcial. El artículo 27 del derecho a la salud, es un estado de bienestar físico, síquico y fisiológico y no solo la ausencia de enfermedad. “Ningún hospital, clínica, centro de salud y demás entidades dedicadas a la prestación del servicio de salud, sean públicas o privadas, podrán abstenerse de atender a un niño, niña que requiera de atención en salud”. Donde nos permitieron estos artículos en la investigación entender que no todos los participantes perciben lo mismo en el yoga y dependiendo de sus creencias y aprendizajes ellos hablaran de su experiencia con dicha práctica.

Continuando así con la ley 1090 de 2006, del congreso de la república, por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, dictado desde el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones. En el cual el título V de los derechos, deberes, obligaciones y prohibiciones del profesional de psicología, nos permite conocer el artículo 9, explicando los derechos del psicólogo, donde debe de “ser respetado y reconocido como profesional científico, recibir protección especial por parte del empleador que garantice su integridad física y mental, en razón de sus actividades profesionales como lo establece la Constitución, ejercer la profesión dentro del marco de las normas de ética vigentes; proponer innovaciones al sistema general de seguridad social en salud y contar con el recurso humano, tecnología e insumos adecuados y necesarios para el desempeño oportuno y eficiente de su profesión”.

En esa misma línea continuando con el artículo 11, que trata acerca de las prohibiciones del profesional de psicología. En donde “presentar honorarios en conjunto por el trabajo

realizado en equipo, anunciar o hacer la actividad profesional como psicólogo publicando falsos éxitos terapéuticos, estadísticas ficticias, datos inexactos; prometer resultados en la curación o cualquier otro engaño; revelar secreto profesional sin perjuicio de las restantes disposiciones que al respecto contiene la presente ley; omitir o retardar el cumplimiento de las actividades profesionales; solicitar o aceptar prebendas o beneficios indebidos para realizar sus actividades; realizar actividades que contravengan la buena práctica profesionales”. Donde e tuvo en cuenta este artículo, ya que cómo investigadores seguimos el protocolo de la universidad y acompañamiento, sin incumplir y pasar por alto alguna norma.

Por otro lado, la ley 1164 de 2007, según el artículo 1, tiene como objeto establecer las disposiciones relacionadas con los procesos de planeación, formación, vigilancia y control del ejercicio, desempeño y ética del talento humano del área de la salud, mediante la articulación de los diferentes actores que intervienen en estos procesos. Así mismo, por talento humano en salud se entiende todo “el personal que interviene en la promoción, educación, información de la salud, prevención, diagnóstico, tratamiento, rehabilitación y paliación de la enfermedad de todos los habitantes del territorio nacional dentro de la estructura organizacional de la prestación de los servicios de salud”.

De igual manera se tendrá en cuenta el artículo 2, el cual hace referencia, a los principios generales bajo los que se rige El Talento Humano del área de la salud; dichos principios son: Equidad, solidaridad, calidad, ética, integralidad, concertación, unidad y efectividad.

Este marco legal permitió llevar a cabo el ejercicio de investigación con responsabilidad, respeto y con normas que regulan tanto a los participantes, como a los estudiantes y a la investigación. Dicho esto, se tuvo en cuenta la libertad de conciencia, donde las convicciones o creencias de los participantes de la investigación fueron respetadas y no se obligó a actuar (investigadores o participantes) contra su voluntad, de igual forma se respeta la libertad de expresión, pensamiento y opiniones, aclarando que el derecho a la salud, se tuvo presente y en cuenta en este ejercicio, ya que menciona un bienestar físico, psíquico y fisiológico y no solo la ausencia de enfermedades.

ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

Los antecedentes referenciados en esta investigación permitieron indagar, conocer y aclarar dudas e inquietudes acerca del tema del bienestar psicológico, calidad de vida y su relación con la práctica del yoga. A continuación se darán a conocer algunas de las investigaciones que aportaron y fueron útiles para este proceso.

En primer lugar para Hussain y Bhushan (2010) los efectos de la meditación sobre la salud se basan en el principio de la conexión mente-cuerpo, ya que las prácticas de meditación son generalmente aceptadas por los tratamientos del cuerpo y la mente para la salud y el bienestar. Teniendo en cuenta que el yoga y la psicología buscan el bienestar y la realización humana, de igual forma la integración de la persona con los otros y en el encuentro con su verdadera identidad.

Entendiendo que la meditación debe ser reportada como eficaz en el tratamiento del dolor y la mejora del sistema inmune, Kabat-Zinn, (1990) citado por Hussain y Bhushan (2010), se debe tener en cuenta de un largo plazo de beneficios mentales gracias a la meditación, notando mejoras en el estrés y aumentando los niveles de felicidad y confianza en sí mismo, (Fergusson, Bonshek, Boudigues, Hawks, Hull y Thalman, 1995 citados por Hussain y Bhushan, 2010).

Seguido a lo anterior, se puede decir que el yoga para Saizar (2008) se constituye en una práctica de ingreso al ámbito de las terapias alternativas, por la que los individuos transitan o permanecen mientras amplían su campo de experiencias de búsqueda de salud y calidad de vida, presentando el yoga como una de las prácticas que permiten el acceso y la iniciación a otras búsquedas espirituales y de salud.

Continuando con la idea de que el yoga es una actividad física de movimiento y de ejercicios de respiración destinados a fomentar la mente y el cuerpo, buscando un equilibrio interno, físico y emocional mediante el uso de posturas, llamadas asanas, combinado con técnicas de respiración o pranayama (Posadzki et al, 2011 citado por Méndez, 2015), el cual brinda beneficios de actividad física (flexibilidad, coordinación, fuerza, resistencia) y beneficios mentales (desarrollo de la conciencia, disminución de la ansiedad y la reducción de la angustia, los cambios positivos de comportamiento, mejorar del estado de ánimo, emociones positivas y optimismo, ampliando los procesos cognitivos y mejorar autoeficacia para el control del dolor) o social (reducción del aislamiento, fomentar redes sociales y reforzar apoyo social), (Méndez, 2015).

Por otro lado, Vizbaraitė, et al (2015), realizaron una investigación que conto con 193 participantes, los cuales 86 fueron practicantes de yoga (63 mujeres y 23 hombres) y 107 personas que no lo practicaban (58 mujeres y 43 hombres), con un rango de edad entre los 35 y 55 años. Dando cuenta que los practicantes de yoga tienen un estilo de vida saludable, contando con unos hábitos alimenticios que los beneficia, teniendo en cuenta que físicamente están más activos, en comparación a cuyas personas que no ejercen esta práctica, notando que su estilo de vida y hábitos que son menos saludables.

Dicho lo anterior permite conocer al yoga como una práctica que da beneficios para la salud de las personas, por ello el yoga como práctica, permite ser planificado y organizado como parte del trabajo de rutina sin perder su esencia filosófica y auto-reflexiva, mostrando sus beneficios terapéuticos en el tratamiento de diversas dolencias de la salud, (De Barros, et al. 2014).

Asimismo, Saizar (2003) menciona que, la mayoría de los usuarios del yoga sólo quiere manejar la propia energía para alcanzar una mejor calidad de vida e impedir los daños energéticos, a los que sin duda conlleva la existencia cotidiana, mediante diversas metodologías del yoga, que evoca un equilibrio del alma, que le permite a uno ver la vida en todos sus aspectos de manera uniforme, donde los principios luchan por llevar el equilibrio y la armonía en todos los aspectos de la existencia, comenzando con el cuerpo físico, además, influye en todos los aspectos de la persona: vitales, mentales, emocionales, intelectuales y espirituales, ofreciendo varios niveles como: energizar, remodelar y fortalecer el cuerpo y la psique, (Vallath, 2010).

A partir de lo anterior, se puede afirmar que el bienestar psicológico, está dirigido hacia las dimensiones sociales, subjetivas y psicológicas, teniendo en cuenta que el ser humano tiene comportamientos relacionados con la salud, puesto que se lucha el día a día, afrontando los retos y obstáculos que surgen en la vida cotidiana, ideando modos de manejarlos y aprendiendo de ellos, adicionalmente conecta con el tema de la calidad de vida, ya que esta conecta con un bienestar físico, donde la salud juega un papel importante para la estabilidad física y cognitiva, en cuanto al bienestar material, hace alusión a los ingresos, pertenencias, entre otras cosas materiales del ser humano, para satisfacer sus necesidades en el bienestar social, son las relaciones personales e interpersonales que permiten buenas relaciones con el otro y el entorno del sujeto, el bienestar emocional juega un papel relevante en la calidad de vida ya que permite trabajar el autoestima, la mentalidad, las emociones, etc, además de esto, el desarrollo del ser contribuye a la educación y productividad.

Teniendo en cuenta que la calidad de vida, según Yanguas (2006) citado por Cava y Musitu (2000) es un concepto multidimensional que comprende componentes tanto objetivos como subjetivos, lo cual incluye un número de diversos ámbitos de la vida, que refleja las normas culturales de un bienestar objetivo que otorga distintos ámbitos de la vida, por ello debe evaluarse aspectos físicos, sociales y psicológicos.

Por tal razón, Iglesias-Souto y Dosil (2005) citados por Cava y Musitu (2000) mencionan que la calidad de vida debe incluir componentes de competencia conductual como de salud, el funcionamiento y la implicación social y también el bienestar subjetivo, de igual forma la

satisfacción vital y los factores ambientales, para que el ser humano encuentre una armonía y una estabilidad en su vida.

Por otro lado vale aclarar que los practicantes del yoga entienden la enfermedad como el desequilibrio de la energía que influye y que es causada por factores tanto internos como externos al individuo, dando a conocer la terapia eficaz, la cual es capaz de restablecer la armonía de la corriente energética, (Saizar, 2006).

Es por eso que el yoga es conocido como una intervención de apoyo útil para una amplia gama de enfermedades asociada al dolor. A menudo es recomendada como terapia para una variedad de condiciones médicas y que está aumentando su popularidad como terapia Verrastro, (2014) citado por Méndez, (2015), dándose a conocer como un sistema de movimiento y ejercicios de respiración destinada a fomentar la mente y el cuerpo como conexión, (creando el equilibrio interior, físico y emocional a través de la utilización de posturas, llamadas asanas, combinado con técnicas de respiración llamadas pranayama), (Posadzki et al, 2011 citado por Méndez, 2015).

Por tal razón Méndez (2015) menciona que los beneficios se encuentran en diferentes áreas como los físicos (flexibilidad, coordinación, fuerza, resistencia) mentales (desarrollar una mayor conciencia, disminuir la ansiedad y la reducción de la angustia, mejora del estado de ánimo, facilitando las emociones positivas y el optimismo) y sociales (reducción del aislamiento, fomentando las redes sociales y reforzando el apoyo social).

Teniendo en cuenta que desde la psicología, el bienestar ha sido principalmente definido en términos subjetivos, Diener, (1994) citado por Muratori et al. (2012) o psicológicos Ryff, (1989) citado por Muratori et al. (2012). Páez, Bilbao y Javaloy, (2008) citados por Muratori et al. (2012) observan que los sucesos vitales negativos tienen una influencia temporal mayor que la de los positivos en la afectividad, planteando también cómo los hechos positivos refuerzan sobre todo el bienestar psicológico y la integración social. Con el objetivo de explorar la relación que existe entre la presencia de sucesos vitales tanto positivos como negativos y los niveles de satisfacción con la vida, bienestar psicológico y social.

A demás de esto, Lieth y Perdigão (2010), mencionan que los practicantes de yoga tienen una mejor autoestima, asertividad, esperanza, bienestar y aprendizaje en las experiencias, demostrando un aumento en estrategias de afrontamiento al estrés y la disminución de los problemas de evasión, asimismo para Hagen y Navar (2014) el yoga también es una herramienta potencial para los niños, para que estos puedan aprender a lidiar con el estrés y regularse a sí mismos, argumentando que los niños y los jóvenes necesitan estas herramientas para escuchar a sus cuerpos, sentimientos e ideas, ayudándolos frente a la tensión y así contribuir positivamente a la salud mental, de tal manera que el yoga conduce a la alineación y la armonía, contribuyendo al desarrollo saludable y una buena salud mental.

Es por eso que Tapias, et al. (20112) señala que, los practicantes de yoga que buscan un cuerpo sano, los logran a través de ámbitos sociales donde se mueven con facilidad para establecer relaciones con otras personas y vincularse a redes de afecto, arraigándose en algún

tipo de creencias, vinculadas a aquellas que tienen que ver con su vida espiritual y emocional, con el cuidado de sí, con el modelamiento de su cuerpo y lo natural.

Ahora Fajardo (2009) menciona que la práctica de yoga en Bogotá tiene una visión particular del cuerpo que promueve una forma de existencia co-implicante, holística y totalizante, insertada en la constante lógica de una experiencia espiritual materializada en el cuerpo individual. Esta visión está directamente relacionada con una recíproca concepción de la salud y la enfermedad, que establece sus límites más allá de la visión corporal. Siguiendo con lo anterior, Pinzón y Garay (1999) citados por Fajardo (2009) relacionan el consumo de esta práctica terapéutica alternativa principalmente en los estratos más acomodados económicamente de la ciudad de Bogotá, aunque existen también en una escala menor cierto consumo en estratos menos favorecidos.

Continuando con la misma línea, es pertinente indagar acerca de los estudios de la OMS (2002), ya que estos revelan que el 40% de la población colombiana recurre a la Medicina Alternativa Complementaria (MAC), aunque este informe no discrimina directamente a las medicinas tradicionales. Esta cifra, sólo nos da una leve idea de un fenómeno social que evidentemente está tomando cada vez más fuerza, y que precisa de un estudio exhaustivo en las ciencias sociales, (Fajardo, 2009). Conociendo al yoga como una de las terapias de medicina alternativa complementaria que se utiliza para mejora de la enfermedad, teniendo esta práctica cómo objetivo los efectos positivos que causa en la salud psicológica, física y la calidad de vida, (Yin Lin et al. 2011).

Es por eso que De Barros, (2014), mencionan que muchas investigaciones están relacionadas con el alcance del yoga como terapia, con la duración de un período y aplicación de la práctica en grupo. Por lo tanto, es esencial para el desarrollo investigaciones acerca del yoga en diferentes ambientes, para que sea posible percibir y evaluar su impacto, alcance y complejidad, como una práctica mente-cuerpo que requiere múltiples herramientas de investigación para evaluar los cambios en el estilo y la calidad de vida, bienestar psicológico y los niveles de satisfacción de sus participantes.

El yoga físico como una completa ciencia integral de la salud, pues sus técnicas favorecen el cuerpo, sus funciones, energía y los chakras (centros de energía), es por eso que sus milenarios métodos son de gran eficacia preventiva, terapéutica y recuperativa, por ende, los ejercicios físicos convencionales, logran disminuir la tensión arterial máxima y la temperatura corporal, aumentando la funcionalidad y normalizando el estado de ánimo, (Gola, 2011).

Finalmente Bankar, Chaudhari y Chaudhari (2013) observan efectos beneficiosos del yoga, como la reducción de la presión arterial o el alivio de la ansiedad, lo que retrasa el deterioro funcional y la disminución de las alteraciones del sueño, los ensayos a corto plazo del efecto del yoga sobre el sueño, han demostrado efectos beneficiosos; aclarando que la adición de ejercicios de yoga en la rutina diaria de los practicantes logra una mejora en la calidad de vida.

Al realizar esta breve revisión teórica se da cuenta que la práctica del yoga es utilizada en las agencias publicitarias como consumo para un cuerpo sano y esbelto. La imagen-yoga se vende también con cierta confusión y es utilizada en contextos que verdaderamente carecen de

una relación directa o indirecta con la filosofía, puesto que esta es más espiritual y de una buena armonía en el ser y no de una actividad estética para el cuerpo.

Por último, los proyectos con yoga, pueden construir una herramienta eficaz para la promoción de la salud, la gestión del estrés, mejora la calidad de vida, alivia la depresión, la ansiedad, mejora la habilidad, la concentración y permite una estabilidad en los estados de ánimo.

MÉTODO

La investigación titulada Bienestar Psicológico y Calidad de Vida a través del yoga y considerando que contiene características como bienestar psicológico y calidad de vida, se desarrolla desde el método cualitativo, el cual busca interrogar la realidad humana social y construirla conceptualmente, guiada siempre por un interés teórico y una postura epistemológica, (Rodríguez, 2011). En otras palabras, lo que diferencia fundamentalmente la investigación cualitativa de la cuantitativa no son los procedimientos metodológicos ni los instrumentos que utilizan, sino su perspectiva epistemológica, la teoría que manejan y la forma de aproximarse conceptualmente a la realidad humana y social.

El método cualitativo según (Rodríguez, 2011) también posee un fundamento decididamente humanista para entender la realidad social de la posición idealista que resalta una concepción evolutiva y del orden social, el cual percibe una vida social como la creatividad compartida de los individuos, entendiendo que una realidad es percibida como objetiva, viva, cambiante, mudable, dinámica y cognoscible para todos los participantes en la interacción social. Por esta razón y continuando con los planteamientos cualitativos, Herrera, Pacheco & Suazo

(2015) señalan que esto surge como alternativa al paradigma racionalista, puesto que hay cuestiones problemáticas y restricciones que no se pueden explicar ni comprender en toda su existencia desde la perspectiva cuantitativa, por ejemplo, los fenómenos culturales, que son más susceptibles a la descripción y análisis, de tal forma que este nuevo planteamiento surge fundamentalmente de la antropología y la etnografía.

Laverde, (2014) propone los siguientes puntos a la hora de implementar este método.

- Tener un contacto con la situación.
- Conocer la interpretación de la experiencia.
- Realizar una descripción rigurosa del fenómeno.

En este orden de ideas, el método de investigación será fenomenológico-hermenéutico. Ayala, (2008) menciona que este enfoque se orienta a la descripción e interpretación de las estructuras esenciales de la experiencia vivida, así como al reconocimiento del significado e importancia de uno mismo y en relación con el otro.

Este paradigma permitirá conocer acerca de la cosmovisión de las personas que practican el yoga y cómo estos lo relacionan con el bienestar psicológico y calidad de vida, narrando las situaciones vividas a través de su experiencia.

Este método de investigación es acorde a la presente investigación , ya que pretende visibilizar la interpretación de lo vivido por parte de los participantes a través de sus

narraciones., estos relatos hacen parte de nuestra vida diaria, relatamos nuestra infancia, el viaje de ida a casa, el problema que tuvimos en casa o en el trabajo, en la mayoría de conversaciones siempre existen los relatos, es por eso que le damos una gran importancia al relato; como plantea Gergen (1996) “utilizamos la forma del relato para identificarnos con otros y a nosotros mismos”. Además de esto, White y Epston (1990) citados por Gergen (1996) afirman que “las personas conceden significado a sus vidas y relaciones relatando su experiencia”.

PARTICIPANTES

Para la presente investigación, se eligió una muestra seleccionada de manera intencional, perteneciente a la ciudad de Bogotá, con la participación de 3 adultos de diferente sexo (hombre y mujer), ambos géneros desde su experiencia dieron su opinión acerca de dicha práctica, también se quería interpretar como el hombre y la mujer perciben la realidad, los beneficios y las oportunidades a través de esta práctica.

Los participantes están en un rango de edad entre los 25 y 40 años, ya que en esta etapa de la vida el ser humano pasa por cambios de orden laboral, estilo de vida comienza asumir roles sociales y familiares, es decir, hacerse responsable de su vida y de quien lo acompaña, teniendo en cuenta que al relacionarse con otros y con su entorno no genera un miedo a perder su propia identidad, de igual forma generan una concentración en la vida y de las competencias que han adquirido para su proyecto de vida (competencias laborales, personales, entre otras).

Los participantes que hicieron parte de la investigación, deben practicar el yoga por un tiempo mínimo de un año, para conocer su experiencia y posibles cambios que han notado en su vida desde que lo practican, dentro de los participantes se incluyeron profesionales de diferentes áreas y estudiantes universitarios, residentes en la ciudad de Bogotá, recalando que no habrá exclusión de raza, género, ciudad de origen, religión y estado civil.

Estas características que se usaron para seleccionar a los participantes de la investigación facilitaron la respuesta a la pregunta problema, puesto que se busca conocer cómo el yoga promueve la calidad de vida y el bienestar psicológico, para entender si los participantes ven esta práctica como un estilo de vida o simplemente como una actividad física. Teniendo en cuenta que el tipo de muestreo que se utilizó en la investigación fue no probabilístico, donde se escogieron a los participantes por parte de los investigadores.

En ese orden de ideas, el criterio de inclusión responde a la diversidad de las personas y a las diferencias individuales, entendiendo que la diversidad no es un problema, sino una oportunidad para el enriquecimiento de la sociedad, a través de la activa participación en la vida familiar, en la educación, en el trabajo y en general en todos los procesos sociales, culturales y en las comunidades (Unesco, 2005). Asimismo, esto está relacionado con la participación y logro de todos los seres humanos, puesto que la integración ha de cambiar la cultura, la organización y la sociedad para entender la diversidad, (Blanco, 2006).

Abarcando la idea que los hombres y las mujeres se a lo largo de la historia plantan preguntas para entender y desempeñar en el mundo que los rodea, ; entendiendo que el ser

humano, acude a darse explicaciones de los fenómenos que percibe para enriquecer su conocimiento y las diversas fuerzas naturales que obedecen un sistema y un orden en el universo, por ello el pensamiento selectivo permite al hombre observar detalladamente para construir una imagen de sí mismo y de la cultura, (Martínez, 2011).

INSTRUMENTOS

Los instrumentos que se llevarán a cabo en la investigación, son herramientas, puntuales que ayudarán a interpretar y resolver la temática elegida por los investigadores.

Uno de ellos es la entrevista, Gomes, Lock y Vieira (2010) mencionan que esta es un proceso de comunicación que se realiza normalmente entre dos personas, en la cual se obtiene información de forma directa, siendo una conversación formal con una intencionalidad y con objetivos englobados en una investigación. Dicho lo anterior, se encuentra la entrevista semiestructurada, en la cual el entrevistador lleva una pauta o guía con los temas a cubrir y el orden de las preguntas, teniendo en cuenta que lo anterior cambia el curso durante la entrevista, puesto que pueden surgir nuevas preguntas por parte del entrevistador; el fin último es conseguir información, haciendo preguntas abiertas y dando oportunidad de recibir matices de las respuestas, permitiendo entrelazar temas, requiriendo una gran atención del investigador, (Ardèvol, Callén, Pérez y Bertrán, 2003).

Finalmente Peláez, Rodríguez, Ramírez, Pérez, Vásquez y González (2015) determinan de antemano cual es la información relevante que se quiere conseguir, haciéndose preguntas abiertas, la cual dan oportunidad de recibir matices de la respuesta, pero requiere de una atención

por parte del investigador para poder realizar una buena observación y entendimiento de los temas.

Lo anterior permitió llevar a cabo la entrevista, ya que se tuvo en cuenta la teoría para llevar a la práctica, con la guía del protocolo, (apéndice pg. 117).

Matriz de Sentido

Ejes	Preguntas
Significado Yoga	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo conoció el Yoga? - ¿Hace cuánto conoce el Yoga? - ¿Qué impacto ha tenido el Yoga en su vida? - ¿Por qué tomó la decisión que iniciar con la filosofía y/o práctica del Yoga? - ¿Qué es lo que más le gusta de la filosofía y/o práctica del Yoga? ¿Por qué?
Calidad de Vida	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué entiende por Calidad de Vida? - ¿Cómo percibe su Calidad de Vida desde que conoce el Yoga? - ¿Considera que el Yoga como filosofía y/o práctica mejora su calidad vida? ¿Cómo?
Bienestar Psicológico	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué entiende por Bienestar Psicológico? - ¿Considera que la filosofía y/o práctica del Yoga pueda aportar al Bienestar Psicológico? ¿Cómo? - ¿Desde que conoce el Yoga ha sentido algún cambio en su vida? ¿En qué aspecto y cómo ha percibido dicho cambio? (usted y quienes lo rodean)

Matriz protocolo de entrevista.

CATEGORIAS

Cuando las categorías son explicitadas y sistematizadas de forma ordenada, surge el método desde el que se indagó o se acercó a cualquier realidad, (Rodríguez, 2011). Es por eso que Sáenz (2013) señala que el análisis categorial se relaciona con procesos naturales, el cual permite ver de qué forma entra en los procesos sociales a través de la relación entre naturaleza y sociedad.

Teniendo en cuenta que las técnicas de análisis cualitativo tienen cada vez más importancia en el ámbito de las ciencias sociales. Sin embargo, es importante tener en cuenta que ocasionalmente existe dificultad para comprender y utilizar independientemente el análisis cualitativo de quienes investigan deben tener conocimientos no sólo respecto de su uso, sino también de sus múltiples y divergentes fundamentos epistemológicos y teórico-estratégicos, (Cáceres, 2003), por tal razón, estas categorías principales serán una guía base para la respuesta que se busca en dicha investigación, en la cual se utilizó el análisis categorial, en el cual dichas preguntas permitieron aclarar, comprender y analizar el objetivo del trabajo. A continuación, las categorías seleccionadas:

Yoga.

El yoga es la unión del alma individual con la transcendencia. A través de esta conexión se conoce el origen, la naturaleza y el destino espiritual del alma, este conocimiento es relevante para la formación de la conciencia, la cual permite concluir el nacimiento y la muerte, así como el éxito y la derrota, la felicidad y la aflicción que son solo aspectos temporales de la naturaleza material, (Paramadvaiti, 2015).

Al realizar la práctica del yoga el rango de movimiento incrementa la respuesta de relajación del sistema neuromuscular, permitiendo a través de la meditación y respiración estimular el sistema límbico y endocrino, teniendo en cuenta que la flexibilidad de la columna vertebral es importante para un funcionamiento adecuado de los nervios, las posturas aumentan la flexibilidad y el equilibrio pueden mejorar la función endocrina (Khalsa, 1998 citado por Quintero, 2011).

Las técnicas milenarias como el Yoga, han demostrado beneficios en diferentes poblaciones por la combinación de la triada: ejercicio-respiración-relajación, en un contexto físico (posturas) y cognitivo (constante atención y concentración), (Quintero, et al. 2011).

Calidad de Vida.

La calidad de vida se da a conocer como el bienestar humano y la preocupación de la sociedad hacen surgir la necesidad de medir esta realidad a través de las ciencias sociales, los cuales inician el desarrollo de los indicadores sociales, permitiendo esto mirar los vínculos del bienestar social de una población, (Arostegui, 1998 citado por Gómez y Sabeh, 2000). Esta categoría emerge como un principio organizador que puede ser aplicable para la mejora de una sociedad como la nuestra, sometida a transformaciones sociales, políticas, tecnológicas y económicas. No obstante, la verdadera utilidad del concepto se percibe sobre todo en los servicios humanos, (Gómez y Sabeh, 2000).

Teniendo en cuenta que la calidad de vida es trabajada científicamente como un constructo muy amplio que abarca diversos significados, pero en lo general apunta a la búsqueda

de la explicación de la buena vida, aquella que se disfruta, que satisface al que la vive y que le produce estados de felicidad, de allí que sea la persona, desde su percepción, la que evalúe su propia vida, sus capacidades y en el propio contexto, desarrolle mecanismos de búsqueda del bienestar personal, (Watanabe y Yasuko, 2005).

Bienestar psicológico.

El concepto de bienestar psicológico se caracteriza por su dimensión subjetiva, evolutiva y multidimensional, incluidas las condiciones individuales y socioculturales que lo facilitan o lo dificultan, (Ballesteros, 2006). De otro lado, para Vielma y Alonso, (2010), el bienestar psicológico también es reconocido por sus componentes hedónicos, es decir, la satisfacción vital y la afectividad positiva en el momento presente; y sus componentes eudamónicos, la cual busca el crecimiento personal, el desarrollo del potencial humano y el sentido de la vida en el presente y en el futuro.

De lo anterior surge la idea que el bienestar psicológico puede ser como una experiencia 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”, tomando en cuenta, 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, (Vielma y Alonso, 2010).

Teniendo en cuenta que al momento de llevar a cabo las entrevistas con los tres participantes voluntarios en el trabajo de grado, surgieron dos categorías emergentes, las cuales fueron salud y espiritualidad.

PROCEDIMIENTOS

Para llevar a cabo la presente investigación, se contactó a tres personas que practican el yoga con un tiempo mínimo de práctica de un año, ubicados en la ciudad de Bogotá, su práctica es realizada bien sea en un centro de yoga o con un instructor que de sus clases personalizadas, puesto que se buscaba conocer como los participantes desde su experiencia ven un cambio a raíz de esta práctica. Esta búsqueda se dio por conocer las clases personalizadas del yoga; dos de los participantes asisten juntos a estas clases y uno asiste a un centro de yoga, luego se procedió a comentarles el tipo de ejercicio que se llevaría a cabo con ellos y mencionándoles que era una actividad con fines académicos.

Los participantes recibieron las instrucciones oportunas para la aplicación de la entrevista junto con el documento del consentimiento informado (apéndice pg. 117), solicitándoles su colaboración sin alguna remuneración, para dicha investigación, todos los participantes lo hicieron de forma voluntaria y los datos obtenidos fueron adjuntados a la matriz categorial y de entrevista, con el fin de facilitar la lectura de los resultados.

Para recoger los datos de dicha investigación se utilizó como recurso una grabadora de voz, la cual permitió registrar las narraciones de los participantes en la entrevista, dichas

entrevistas fueron realizadas en contextos cómodos y agradables para ellos, con una duración aproximadamente de treinta (30) minutos cada una.

CONSIDERACIONES ÉTICAS Y BIOÉTICAS

La presente investigación se realizó en la República de Colombia, en la ciudad de Bogotá, teniendo en cuenta la ley 1090 del 2006 emitida por el Congreso de la República de Colombia, el cual reglamenta el ejercicio de la profesión de la Psicología y los artículos que reglamentan y orientan los ejercicios de la investigación con personas, de igual forma, la resolución 008430 de 1993 emitida por el Ministerio de Salud, para reglamentar la investigación en ciencias de la salud en personas y animales.

Lo anterior permite conocer los deberes y obligaciones del psicólogo, en cuanto a los ejercicios investigativos, como el artículo 10, el cual reglamenta la responsabilidad frente al manejo de la información y reserva de la identidad, el secreto profesional y la adherencia a la ética vigente para el ejercicio de la profesión y los derechos humanos. El artículo 11 prohíbe revelar el secreto profesional y las actividades que contravengan la buena práctica profesional.

Ahora bien, el Código Deontológico y Biótico permite conocer los siguientes artículos que permitirá el desarrollo de dicha investigación:

El artículo 14, hace referencia a que el psicólogo debe informar irregularidades, que encuentren en el proceso de investigación.

El artículo 15 menciona que se deben respetar las creencias, por lo cual los estudiantes respetaran los criterios morales y religiosos de los entrevistados.

El Artículo 16, que plantea que no debe existir ninguna discriminación, los estudiantes a los participantes de su investigación no podrán discriminar por su sexo, raza, religión, etc.

El Artículo 19, el profesional no dará su nombre y firma a personas que legitimen su profesión, por lo que los estudiantes no están autorizados a dar ninguna firma.

El Artículo 25, se refiere a la información revelada, en ese caso, los estudiantes no podrán realizar la revelación de la información si el sujeto de investigación no quiere o presente alguna inconformidad hacia la investigación.

El Artículo 26, referente a informes relacionados como obligación, allí los estudiantes deberán realizar un informe, el cual será entregado a los participantes de la investigación.

El Artículo 49 hace referencia a la investigación responsable en los temas de estudio, lo cual permitirá realizar un lineamiento de los parámetros establecidos por la ley del psicólogo.

El Artículo 50 plantea que los profesionales en psicología deben llevar o planear a cabo las investigaciones científicas, lo cual se debe basar en el respeto, la dignidad, el bienestar y los derechos del participante.

El Artículo 51, plantea presentar investigaciones completas.

El Artículo 56 propone el tema de divulgación o relación de la investigación grupal o individual, por el cual los estudiantes elaboraran la investigación ya sea grupal o individual y autorizaran su publicación.

Por último, el artículo 09 menciona los derechos del psicólogo, permitiendo que los estudiantes estén reconocidos por los derechos estipulados por la ley del psicólogo.

Durante la aplicación de entrevistas se tuvo en cuenta el principio de no maleficencia, el cual se refiere a no provocar daño alguno; cabe aclarar que se trabajó con el debido cuidado para no generar malestar de ningún tipo a ninguno de los participantes.

En cuanto al principio de beneficencia, éste connota actos de gratitud y claridad, sugiriendo acciones de altruismo, humanidad y promoción del bien, este último principio permitió llevar a cabo una investigación interesada en salvaguardar los derechos de los participantes, cumpliendo así con las normas a la hora de realizar los encuentros, las entrevistas y el trabajo de investigación en general.

Concluyendo con lo anterior, damos cuenta que el trabajo de grado cumplió con los artículos mencionados, puesto que se llevó a cabo con responsabilidad el manejo de la información y reserva de la identidad de los participantes, respetando las creencias, los criterios morales y religiosos de los entrevistados, no hubo ninguna discriminación por parte de los estudiantes a los participantes de su investigación (sexo, raza, religión, etc.), teniendo presente que no se dio nombre y firma a personas que legitimen la profesión, por lo cual los estudiantes no estuvieron autorizados dar ninguna firma. Finalizando así con la realización de informes, los cuales fueron entregados a los sujetos de investigación.

Por último los estudiantes de psicología, llevamos a cabo y/o planeamos la investigación científica, donde se basó el respeto, la dignidad, el bienestar y a los derechos del participante y al trabajo de grado, puesto que se presentó una investigación completa.

RESULTADOS

Posterior a la fase de introducción del estudio, se procedió a la fase el proceso de análisis de resultados, partiendo de una debida selección y aplicación del instrumento a los respectivos participantes, luego se procedió a la transcripción de las entrevistas de cada uno de éstos y posteriormente a la recolección de los datos, también se procedió al análisis cualitativo de los protocolos transcritos con respecto a las categorías determinadas a través del software Atlas Ti.

El análisis de resultados fue organizado en dos momentos, los cuales permitieron conocer la opinión y el conocimiento que tenían los participantes acerca de las categorías principales *Yoga, Calidad De Vida y Bienestar Psicológico*; el primer momento hace referencia a la realización de una lectura de la matriz de transcripción (apéndice pg. 123) y el segundo momento consistió en segmentar los discursos, para todo esto se utilizó la matriz categorial (apéndice pg. 153), donde se buscó encontrar la relación del yoga con la calidad de vida y el bienestar psicológico.

Al desarrollar el proceso de codificación y análisis, se encontraron categorías emergentes, definidas como *Salud y Espiritualidad*, lo cual ayudo a tener en cuenta distintas perspectivas para dichos resultados, dando lo que cada participante entiende o conoce y revelando las relaciones entre categorías anticipatorias y emergentes.

Matriz de contenido

Ejes	Narrativas	Categoría Emergente e Interpretación Científica
<p>Yoga</p> <p>Calidad de Vida</p>	<p>C1: (...) para mi yoga es traducido en salud, (...) tuve un problema y ya me siento súper bien y no he tenido los síntomas ni nada. (L28).</p> <p>C2: (...) por esos problemas de salud (...) hice como muchos cambios en mi vida de no trabajar tanto (...) como tratar de descansar más, lo necesitaba por esos problemas de salud (...). (L57).</p> <p>C3: (...) el yoga me dio salud y por ese lado la práctica de hatha yoga y la práctica de bhakti me ayudó a encontrar (...) tranquilidad, paz de ver las cosas con una razón diferente (...) ha sido en mi vida como la herramienta principal como para entender mi propia existencia (...). (L12).</p>	<p>Salud</p> <p>Los participantes a través de su discurso mencionan que el yoga les brinda mejoría en su salud, permitiéndoles encontrar espacios de tranquilidad que conllevan a la disminución y manejo del estrés y la ansiedad. Lo anterior es relevante puesto que la salud es un concepto significativo en relación al bienestar psicológico y la calidad de vida, teniendo en cuenta que este es un estado de equilibrio no solamente físico, sino también psíquico y espiritual.</p>
<p>Bienestar psicológico</p>	<p>C1: Tener un ambiente en tu casa, en tu trabajo o en lugares donde estas que no te perturben. (L22).</p> <p>C2: (...) llega un momento de la vida que uno busca un camino espiritual, (...) nunca he sido religiosa entonces (...) se convirtió en una opción (...) en explorar algo de la vida inmediata y por eso me quede hay explorando algo que había para mí. (L15).</p> <p>C3: El yoga mismo me ha llevado a eso como ser ecuánime incluso tanto en la felicidad como en la tristeza, encontrar un balance. (L22).</p>	<p>Espiritualidad</p> <p>Partiendo de la cosmovisión de los participantes, es decir, a partir de su percepción y el proceso del darse cuenta, mencionan que encuentran paz, tranquilidad y felicidad en sus vidas y que es por éste motivo que han adquirido beneficios tanto físicos como mentales.</p>

Síntesis de la matriz categorial acerca de los ejes en relación con las categorías emergentes.

Los subtítulos de las categorías principales y emergentes indican la aclaración e interpretación que se dio a raíz de los hallazgos de las entrevistas con los participantes.

Significados del yoga.

Al concluir los resultados de las categorías principales mencionadas por los participantes, se puede encontrar que el yoga, los invita a generar vínculos con los seres con los que cohabitan, también los invita a encontrarse a ellos mismos a través del equilibrio en sentido de hallar la coherencia entre el ser, pensar y hacer, de sus necesidades y la satisfacción de ellas mismas.

Asimismo se identifican las diferentes dimensiones del ser a través del proceso de ser consciente, en el sentido de percatarse acerca de sus acciones y de la responsabilidad que tienen frente a la toma de decisiones, evidenciado a través de prácticas del cuidado, como hábitos alimenticios, autocuidado, equilibrio emocional y manejo de sus propias emociones; teniendo en cuenta una consciencia ambiental, la cual no se refiere solo a su relación con el mundo, sino también a su relación con el medio ambiente, con una armonía en relación al ecosistema y los seres vivos.

De lo anterior se puede observar que uno de los participantes menciona: *“no era tan consciente de lo que yo necesitaba, en mis relaciones, en mi vida, etcétera”* (C2; L55; Pg. 138 apéndice); y el camino espiritual, en el cual encuentran la ecuanimidad como herramienta que los lleva al bienestar y al estado de felicidad, por ello *“el yoga mismo me ha llevado a eso como ser ecuanime incluso tanto en la felicidad como en la tristeza, encontrar un balance”* (C3; L22; Pg. 146 apéndice), teniendo en cuenta que el yoga genera una conexión con el origen, la naturaleza

y el destino espiritual comprendido de forma mística y metafísica en el nivel filosófico, siendo este un conocimiento relevante para la formación de la consciencia.

Es pertinente mencionar que los participantes a partir de la práctica de asanas (posturas), encuentran un proceso consciente continuo con su cuerpo, logrando identificar su alineación física, que a la vez corresponde a su alineación energética, ya que según expresa uno de los participantes *“la alineación de la postura (...) es algo que yo necesito mucho y a demás no solo la alineación (...) física sino energética, entonces cuando la postura se hace con consciencia, la alineación también mejora (...)”* (C2; L27; Pg. 134 Apéndice), en consecuencia, se puede entender que la alineación física, es aquella postura que está fisiológicamente equilibrada, que favorece la circulación aumentando salud y bienestar.

Ahora, en cuanto a la alineación energética, puede decirse que es aquella que se logra a través de la alineación del cuerpo con el objetivo de crear un equilibrio físico y de incrementar el espacio interno, donde se puede aquietar y volver más profunda la respiración logrando así reducir la cantidad de energía que se utiliza y tener más energía a disposición. Entendiendo energía como aquella fuerza de orden motivacional físico relacionado con sus acciones, emociones, pensamientos y deseos, en cuanto a lo metafísico en el sentido de que es interdependiente de percepción, significación y valoración de eventos, personas y seres.

Esta conexión entre la alineación física y la alineación energética se vuelve mucho más perceptible con la práctica de pranayama (técnicas de respiración) y/o meditación misma, donde los participantes dieron a conocer que su estado de consciencia se orienta hacia la educación

espiritual, allí refieren y se percatan de la armonía consigo mismo y los otros, marcando unos límites.

Calidad de vida.

La calidad de vida es un concepto que resulta subjetivo en la toma de decisiones y en tanto resultan selectivos en sus relaciones interpersonales, no obstante a esto genera estabilidad ya sea emocional, económica y/o física, además está relacionada con necesidades mínimas, básicas y fisiológicas.

La idea de calidad de vida se encuentra en los participantes que les permite vivir auténticamente, es decir, con tranquilidad, armonía y de manera selectiva en sus relaciones interpersonales, en lo que les gusta y disgusta, llevándolos a ser flexibles frente a los cambios que surgen en sus vidas, ya sean positivos y/o negativos, aceptándolos de la mejor manera y resignificándolos como oportunidades en la vida.

Uno de los participantes menciona que *“si tú tienes bases espirituales y eres educado espiritualmente puedes tener una buena calidad de vida”* (C3; L24; Pg. 146 apéndice), lo cual permite reconocer los cambios de la vida que los lleva a la autenticidad, tranquilidad, felicidad y al respeto hacia sí mismo y hacia a todo lo que los rodea, incluso llegar a buscar estabilidad económica.

También generan un estado de consciencia que educa el ser, que lo conlleva a trabajar el día a día para ser un mejor individuo, ya sea con la sociedad, como con sus relaciones

interpersonales, invitándolos a ser respetuosos tanto con la naturaleza, como con los mayores, la familia y su propio cuerpo.

Ahora, es pertinente tener en cuenta que éste concepto para los participantes alude al bienestar del hombre, permitiendo satisfacer sus necesidades, ya sean materiales como la comida, la vivienda y gustos que tengan; en lo psicológico, como el afecto, el cariño, el amor, el respeto y la seguridad de sí mismo; en lo social, como las relaciones interpersonales, las responsabilidades, los derechos y deberes como sujetos; y en lo ecológico conocido como el cuidado al medio ambiente.

Bienestar Psicológico.

Respecto a este concepto o categoría y de acuerdo a lo anteriormente mencionado, se puede encontrar una fuerte relación, ya que ésta se caracteriza por su dimensión subjetiva que incluye las condiciones individuales y socioculturales que lo facilitan o lo dificultan, teniendo en cuenta que en ocasiones, el bienestar se relaciona con ambientes que generan tranquilidad y armonía, los cuales pretenden contrarrestar los efectos de ambientes perturbadores, como el estrés laboral, discusiones familiares, conflictos interpersonales, entre otras, ya que estos últimos generan sentimientos desagradables o síntomas somáticos de tensión, dando una alerta acerca de un peligro inminente, permitiendo adoptar medidas de afrontamiento para el peligro.

El bienestar psicológico se relaciona con la apertura al cambio (flexibilidad), viviendo siempre el momento presente, donde se pueden experimentar situaciones tanto agradables como desagradables, las cuales son reconocidas a través del proceso del darse cuenta, viviendo en el

aquí y el ahora, generando estabilidad y equilibrio, recalcando que es importante reconocer y/o tener en cuenta el no apegarse a las cosas, personas y/o situaciones, uno de los participantes menciona que *“al tener un ambiente en tu casa, en tu trabajo o en lugares donde estas que no te perturben”* (C1; L22; Pg. 126 Apéndice) que conllevan a un ambiente tranquilo. Esto da cuenta de la relación de conciencia y de la mente, donde ésta última juega un papel fundamental en el ser humano, puesto que tiende a dominar el conocimiento y los imaginarios del ser. Una vez se haya logrado obtener un leve manejo sobre la mente, se puede obtener una sensación de estabilidad y equilibrio.

Salud.

En el proceso de investigación, al encontrar dos categorías emergentes, las cuales fueron salud y espiritualidad, se observa que los participantes a través de la práctica del yoga han notado una mejoría en su salud, puesto que el yoga genera espacios de tranquilidad que conllevan a disminución y manejo del estrés y la ansiedad, entendiendo que la salud es un estado de equilibrio no solamente físico, sino también psíquico y espiritual. Respecto a esto, uno de los participantes menciona que *“hay que pensar en el presente pues eso también te ayuda como a no tener esa ansiedad”* (C1; L26; Pg. 127 apéndice) dando a entender que el yoga tiende a ser un facilitador para promover hábitos saludables que resultan dando forma a un nuevo estilo de vida.

Además, es importante mencionar que la salud para los participantes también se relaciona con disminución de aspectos relacionados con enfermedades agudas y crónicas, notando mejoría a través de la práctica del yoga frente al estrés y la ansiedad, aprendiendo a manejar las situaciones que pueda causarlos, también les permite conocer que existe la alimentación

saludable, motivándolos a cuidarse y prestar atención a enfermedades agudas y/o crónicas, lo que se traduce en cambios en sus vidas, como el saber distribuir las cargas laborales, saber manejar el disgusto con su entorno y así poder descansar más, ya sea a través del buen dormir o realizando actividades de su interés como dedicarse tiempo y viajar, la práctica de yoga genera una buena condición física, también es relevante mencionar que les permite encontrar tranquilidad, armonía y sensación de paz.

Espiritualidad.

Por último, los participantes mencionan que a través de la espiritualidad pueden percibir paz, tranquilidad y felicidad en sus vidas, además pueden adquirir beneficios físicos y mentales, teniendo en cuenta que el yoga tiene un trasfondo místico que contiene interesantes bases espirituales, lo que tiene gran incidencia con la construcción y/o visibilización de un camino espiritual, el cual es guiado por un maestro de amplia sabiduría.

La espiritualidad también se relaciona con la educación, ya que a través de ésta se pueden adquirir bases sólidas para enfrentar situaciones difíciles como problemas económicos, relaciones interpersonales conflictivas, entre otros, de manera ecuánime, además, se considera que dichas bases se pueden compartir con los que los rodean permitiendo fomentar armonía. Finalmente hacen referencia a que el ser humano es un espíritu que tiene mente y cuerpo, en donde el yoga les permite integrar sentimientos y estados afectivos.

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Los planteamientos teóricos trabajados anteriormente permitieron abrir un debate en el cual surgieron ideas y teorías para llevar a cabo la investigación, mostrando la relación que existe entre el yoga, bienestar psicológico y la calidad de vida.

Teniendo en cuenta que el yoga para Mahaved Desai en su introducción a Gita According to Gandhi, citado por Iyengar, (2005) significa “la adhesión de todas las fuerzas de cuerpo, mente y alma”, el yoga está compuesto por tres aspectos, los cuales deben ser vistos como uno solo, permitiendo llevar a cabo una buena práctica física sin lesiones y al mismo tiempo una práctica espiritual que armoniza la mente, el alma o el espíritu lo cual se evidencia en quien lo practica, encontrando la comprensión del camino de la vida, ya que esta se vuelve más sencilla, tranquila y feliz.

Cuando se busca la conexión entre los conceptos de yoga, calidad de vida y bienestar psicológico con salud, se haya un fenómeno multidimensional que trasciende las competencias médicas, económicas y políticas, que corresponden a un asunto individual y colectivo, es decir, un hecho social (Alcántara, 2008), la salud también puede ser entendida según Piédrola, (1984) citado por Feito, (1996) como un estado de equilibrio no solamente físico, sino también psíquico y espiritual.

En este orden de ideas, se puede decir que la salud es uno de los anhelos más esenciales del ser humano, dichas ideas son soportadas a través del discurso de los participantes, puesto que

mencionan que han presentado mejorías en su salud que los conllevan a la disminución del estrés y ansiedad.

Cabe anotar que a través del yoga se aprende a manejar y controlar el dolor, el estrés y la ansiedad que se presentan en el día a día, por situaciones tensionantes que pasa el ser humano, proporcionando métodos y técnicas para generar bienestar y adquiriendo con esta práctica, un equilibrio entre mente y cuerpo puesto que el ser humano es un ser cambiante (biopsicosocial), con factores biológicos, psicológicos (pensamientos, emociones y conductas) y sociales que desempeñan un papel significativo en la vida humana.

A través de la práctica del yoga se evidencia reducción del estrés, mejoría del sueño, disminución del mal humor, aumento en la concentración y autoestima, mejoría en la comunicación con los demás, longevidad y prevención de enfermedades degenerativas, (Hidalgo, 2014), potencializando la fuerza física, la cual genera tensión o movimiento muscular, logrando flexibilidad en el cuerpo para realizar ciertas posturas o movimientos, generando a su vez, un conocimiento en el ámbito de la salud, el cual le atribuye ventajas para el cuidado frente a enfermedades crónicas, por ende, al realizar la práctica del yoga, el rango de movimiento incrementa la respuesta de relajación del sistema neuromuscular, permitiendo a través de la meditación y respiración, un estímulo positivo en el sistema límbico y endocrino, obteniendo flexibilidad en la columna vertebral (ya que esta es importante para un funcionamiento adecuado de los nervios), por otro lado, las posturas aumentan la flexibilidad y el equilibrio, (Khalsa, 1998 citado por Quintero, 2011).

Dicha práctica se debe tener en cuenta los beneficios mentales, ya que al llevar a cabo la meditación, se nota mejoría en la concentración, atención, en el estrés, aumentando los niveles de felicidad y confianza en sí mismo, (Fergusson, Bonshek, Boudigues, Hawks, Hutll y Thalma, 1995 citados por Hussain y Bhushan, 2010), además de ser un eficaz tratamiento del dolor y la mejoría del sistema inmune (Kabat-Zinn, 1990 citado por Hussain y Bhushan, 2010), lo cual lleva a los sujetos a ser conscientes de su cuerpo teniendo en cuenta una buena alimentación y control balanceado para evitar enfermedades futuras.

Partiendo de la de la idea que el yoga como práctica, da beneficios para la salud de las personas, en el tratamiento de diversas dolencias (De Barros, et al. 2014), ofreciendo un espacio para conectarse consigo mismo y darle un descanso profundo al cuerpo y a la mente, logrando así una armonía, la cual corrige el desequilibrio causado por problemas de dolor (espalda, migraña, piernas, entre otros), llevando a la experiencia de sentirse con una vida sana.

Continuando con la discusión, se puede decir que el yoga constituye una práctica de ingreso al ámbito de las terapias alternativas, por la que los individuos transitan o permanecen mientras amplían su campo de experiencias de búsqueda de salud y calidad de vida, (Saizar, 2008), permitiendo esta práctica la búsqueda espiritual y de la salud, encontrando beneficios en el cuerpo y la mente. Encontrando en los participantes la percepción de la unión de mente, cuerpo y espíritu, los cuales los llevan a momento de paz, tranquilidad y felicidad en sus vidas, adquiriendo beneficios físicos y mentales, identificando que dicha práctica tiene un trasfondo místico, que contiene bases espirituales.

Es importante tener en cuenta que el yoga no sólo se debe reducir a la práctica física, puesto que va más allá, lo cual involucra prácticas afines a la espiritualidad. Entendiendo esto, Grieco, (2010), la describe como la expresión de la esencia del ser, esta esencia es la sustancia de la vida y se manifiesta en energía, cualidades y valores, como la dignidad, la verdad, el coraje, la justicia, y la paz.

Dicha energía es entendida también como fortaleza vital, mental, física, dinámica, equilibrio y dominio propio, además de hallar en esta práctica, una serie de cualidades como la belleza, la bondad, la honradez y la compasión, lo cual brindará bases sólidas para poder así enfrentar situaciones difíciles (relaciones conflictivas, problemas económicos, entre otros) de manera ecuánime (neutral), permitiendo encontrar una armonía y/o complemento entre el ejercicio y el conocimiento, para relacionarse de manera positiva y amena con el contexto que se relacione o consigo mismo.

En ese sentido, en el plano de las creencias, la espiritualidad se manifiesta como un convencimiento profundo de la existencia, ya que esta tiene un valor y un sentido trascendente, donde el hombre trata de buscar algo o alguien en el más allá; esta búsqueda de respuestas ante su experiencia de finitud, de frustración y de falta de sentido para comprender la existencia, (Bianchi, 2009), de igual manera, Mejía (2000) plantea que la espiritualidad se expande con particular fuerza y es notable en nuestra sociedad. Encontrando que los participantes a través de la espiritualidad pueden percibir paz, tranquilidad y felicidad en sus vidas, adquiriendo beneficios físicos y mentales, identificando también que el yoga tiene un trasfondo místico, que

contiene bases espirituales, en donde su práctica tiene gran incidencia con la construcción y/o visibilización, de las experiencias y de la vida del practicante.

Así las cosas, Bianchi (2009) formula que la espiritualidad es percibida como una vivencia interna de sentirnos vivos, caracterizada por un sentimiento de integración con la vida y el mundo, el cual desarrolla la singularidad del sujeto y posteriormente se expresa en lo social, permitiendo sentir la vida, tanto en el ámbito individual como en lo colectivo. La espiritualidad no requiere obedecer a ninguna religión organizada, tampoco tiene estructuras jerárquicas, la espiritualidad es algo personal, vivido en la singularidad del sujeto o en forma comunitaria, (Bianchi, 2009).

Para Saizar (2003), la mayoría de los usuarios que realizan esta práctica, manejan su propia energía para alcanzar una mejor calidad de vida e impedir los daños energéticos, a los que sin duda conlleva la existencia cotidiana, Esto, mediante diversas metodologías del yoga, que evoca un equilibrio del alma que permite ver la vida en todos sus aspectos de manera uniforme, donde los principios luchan por llevar al equilibrio y a la armonía en todos los aspectos de la existencia, comenzando con el cuerpo físico, con una influencia directa en aspectos vitales, mentales, emocionales, intelectuales y espirituales, (Vallath, 2010), adicionalmente, la calidad de vida para los participantes, Se relaciona con las percepciones de cada individuo y diversos factores como la cultura, las necesidades y las expectativas influyen en el ser, aunque resulta subjetiva en la toma de decisiones y se vuelven selectivas en sus relaciones interpersonales, esto genera estabilidad ya sea emocional, económica y física.

Las narrativas emergentes de los participantes constituyen una construcción de la experiencia vivida al imponer significados en el día a día, a través de su percepción y valoración de la misma, ya que la práctica del yoga para los participantes genera vínculos con todos los seres que comparten su existencia, invitándolos a encontrarse a ellos mismos, identificando diferentes dimensiones del ser a través del proceso de ser consciente y el camino espiritual, encontrando la ecuanimidad como herramienta que los lleva al bienestar y al estado de felicidad.

Abordando esta discusión desde la psicología transpersonal, los hallazgos de progresos significativos hacia la corrección de los prejuicios etnocéntricos (tendencia que lleva a una persona o grupo social a interpretar la realidad a partir de sus propios parámetros culturales) y cognocéntricos (pensamientos desde su propia experiencia o conocimiento) de las principales corrientes psiquiátricas y psicológicas, particularmente por su reconocimiento de la naturaleza genuina de las experiencias transpersonales y su valor, (Grof, 2008).

Esto integra los aspectos espirituales y trascendentes de la experiencia, puesto que va más allá o a través de lo personal, refiriéndose a las experiencias y eventos que pasa un sujeto, lo cual le permite experimentar una realidad con mayor significación, lo cual tiene relación con la práctica del yoga, el cual genera una armonía en el ser para poder adquirir bases sólidas y así enfrentar situaciones difíciles, generando en los participantes, vínculos con los seres con los que cohabitan, invitándolos a encontrarse a ellos mismos a través del equilibrio en sentido de encontrar la coherencia entre el ser, pensar y hacer, de sus necesidades y la satisfacción de ellas mismas, identificando las diferentes dimensiones del ser, la cual articula el desarrollo integral de la persona, buscando el mejoramiento de la calidad de vida, a través del proceso de ser

consciente, en el sentido de percatarse acerca de sus acciones y de la responsabilidad que tienen frente a la toma de decisiones.

Las dimensiones espirituales de la realidad pueden ser directamente experimentadas de un modo tan convincente como nuestra experiencia del mundo material, demostrando de dos maneras distintas, puesto que la primera corresponde a la experiencia, refiriéndose esta, a los cambios de percepción de la vida y la segunda, no percibe los estados de conciencia habituales, (Grof, 2008), lo cual refuerza la idea que lo espiritual se conecta con lo material y se integran como una misma realidad, transformando a través del yoga, la realidad en muchos aspectos de la vida posiblemente están en déficit físico y/o emocional.

Un aporte importante desde la Psicología Perenne, en relación con esta investigación se observa a la hora de abordar diferentes percepciones acerca de la naturaleza, la realidad, el mundo y el significado de la existencia, encontrando diferencias en las culturas, apoyándose de los contenidos específicos de dicha psicología como son la intuición, la conciencia y los valores esenciales. Al respecto, los participantes mencionaron que a través de la práctica han aprendido a vivir auténticamente, es decir, con tranquilidad, armonía y de manera selectiva en sus relaciones interpersonales, en lo que les gusta y disgusta, llevándolos a ser flexibles frente a los cambios que surgen en sus vidas, ya sean positivos y/o negativos, aceptándolos de la mejor manera y re-significándolos como oportunidades en la vida.

Teniendo en cuenta los contenidos específicos para dicha psicología, la cual utiliza la intuición, la conciencia y los valores esenciales, presentando su propia identidad perenne del

psique, (Marqués, 2003). Puesto que al tener un cambio en el ser del conociente, hay un cambio correspondiente en la naturaleza y la cuantía del conocimiento, (Eckhart, 1924 citado por Huxley, 1999), es decir, a medida que el individuo crece, su conocimiento toma una forma más conceptual y sistemática, y su contenido factual, utilitario es enormemente aumentado.

En esta misma línea, se reconoce la validez de la intuición, ya sea de los conocimientos de la mística universal, de los conocimientos esotéricos, las esencias de las religiones y de los grandes conocimientos intuitivos universales, teniendo en cuenta que la conciencia es una ventana abierta al “vacío”. Con una intuición espiritual que es consustancial en el hombre, para un desarrollo dentro de cada uno y por otro lado orientar los conocimientos esenciales de diferentes fuentes, dirigido al autodesarrollo a la superación de problemas psicológicos, (Marqués, 2003). En ese sentido, los participantes en esta investigación, formulan que la práctica del yoga, es una invitación a generar vínculos con los seres con los que cohabitan, a encontrarse consigo mismos a través de la coherencia, entre el ser, pensar y hacer; asimismo identificando las diferentes dimensiones del ser a través del proceso de ser consciente, en el sentido de percatarse acerca de sus acciones y de la responsabilidad que tienen frente a la toma de decisiones, recalando que la parte de la actividad física del yoga los ayuda a mejorar su equilibrio, a tener más fuerza y a trabajar la resistencia en su cuerpo.

Dicho esto, se puede entender que la práctica del yoga lleva a una alineación física y energética, que da consciencia en el ser, por ende al manifestar en el plano físico, mental y emocional, permite que la mente este en el presente, mejorando su claridad y su estado de alerta, facilitando el afrontamiento de sucesos que se viven en el momento, puesto que la alineación

física, es aquella postura que está fisiológicamente equilibrada y favorece la circulación arterial del cuerpo y aporta un equilibrado flujo de energía (Max, 2003 citado por Sossa 2010)

aumentando salud y bienestar.

La alineación energética es aquella que se logra a través de la alineación del cuerpo con el objetivo de crear un equilibrio físico y de incrementar el espacio interno, donde se puede volver más profunda la respiración, logrando así, reducir la cantidad de energía que se utiliza y tener en reserva, más energía a disposición, (Marx, 2003 citado por Sossa, 2010). La alineación tiene una conexión de nuestro cuerpo y nuestro nivel de energía, volviéndose más perceptible con el pranayama (respiración), ya que esta es vital para el individuo, evidenciando en la respiración, si es restringida o fluye con facilidad experimentando una buena vitalidad.

Por otro lado se encontró que el yoga es visto como una actividad con fines estéticos para el cuerpo humano, pero en la práctica también es utilizada en las agencias publicitarias como consumo para un cuerpo sano y esbelto, sin embargo, Vilodre, (2008) menciona que el yoga también puede ser visto como una práctica fitness, la cual pretende mejorar la estética del cuerpo (tonificación, resistencia, flexibilidad, entre otras), ahora bien, la cultura fitness opera en torno a la construcción de una representación del cuerpo que conjuga, como sinónimos, salud y belleza, asociándolas a términos representados como plenos de positividad, entre ellos, “bienestar” y “calidad de vida”.

Puesto que el yoga es una disciplina completa con la que no sólo trabajas cuerpo y mente, si no también energía y espiritualidad, generando un equilibrio que llena de energía positiva para

estar bien por dentro y que se evidencie por fuera, produciendo beneficios en la parte física (fuerza y resistencia), cuerpo tonificado y control de peso, ya que al realizar las asanas (postura) se requiere exigencia física.

Ahora bien, la cultura fitness “invita a consumir productos y servicios, ideas y representaciones de salud, sensualidad, belleza, entre otros, a desfilarse marcas, disputar el mercado de empleos, fabricar imágenes heroicas, expresar emociones, superar límites, necesidades y también a vender el propio cuerpo como uno de los productos de una sociedad que valoriza el espectáculo, el consumo, la estética, la juventud y la productividad”, (Vilodre, 2008).

El yoga en occidente sí es conocido para algunos como una práctica fitness y para otros como un complemento de espiritualidad, mente y cuerpo, mientras que en oriente el yoga está dirigido a un bienestar corporal, mental y espiritual, el cual no ve esta práctica como algo únicamente estético o deportivo, como lo ve la cultura occidental; para ambas culturas, la oriental y la occidental, el yoga permite encontrarse consigo mismo, pero con distintos fines (estético y espiritual).

En contraste a esto, para Hidalgo, (2014), esta práctica presenta desventajas, que se evidencian en una mala postura la cual puede generar una lesión, si se presenta alguna discapacidad, no se puede realizar este tipo de prácticas y el no tener buena información acerca de esta práctica, implica que no se realizarán buenas actividades en relación al yoga y a su vez, dejando a un lado los beneficios que esta práctica puede brindar, ya que dicha práctica no es solo

físico, si no que busca la unión y equilibrio de la mente, cuerpo y respiración, ya que al realizar un buen pranayama, permite que el practicante del yoga encuentre la armonía que necesita.

Por ello Mahaved Desai en su introducción a *Gita According to Gandhi*, (citado por Iyengar, 2005), mencionan que se debe tener en cuenta que la parte física no limita al yoga, puesto que una persona con discapacidad física puede adquirir, según disciplinamiento del intelecto, la mente, las emociones y la voluntad, generando el equilibrio del alma que nos permite mirar la vida en todos sus aspectos con ecuanimidad, a través del pranayama (técnica de respiración) y la meditación, las habilidades para llevar a cabo un ejercicio de igual importancia al de las asanas (posturas).

Ahora bien, es importante entender que el yoga es conocido como un camino espiritual y no como un negocio, ni algo fitness, puesto que este lleva a una alineación física y energética que da consciencia en el ser, por ende al manifestar en el plano físico, mental y emocional, uniendo a la mente en el presente, mejorando su claridad y su estado de alerta, lidiando con los sucesos que se viven en el momento, permitiendo un encuentro con uno mismo y mejora en los vínculos.

Finalmente respecto al concepto de calidad de vida, reconocida como bienestar humano, que permite mirar los vínculos de la persona, (Arostegui, 1998 citado por Gómez y Sabeh, 2000). Concepto que tiene un fuerte arraigo con la noción de bienestar psicológico, caracterizado por su dimensión subjetiva, evolutiva y multidimensional, incluidas las condiciones individuales y socioculturales que lo facilitan, (Ballesteros, 2006). Ya que el yoga mejora la salud y genera

varios beneficios físicos, mentales y espirituales, garantizando un cuerpo benevolente y mente estable; teniendo en cuenta que ayuda a la calidad de vida del individuo, para que este pueda vivir auténticamente, permitiéndole una orientación hacia lo que necesita el ser en cambios de su vida, generando un estado de conciencia que educa el ser, invitándolo a ser respetuoso tanto con la naturaleza, las personas mayores, la familia y su propio cuerpo; conectando esto con el bienestar psicológico donde el cambio experimenta situaciones tanto agradables como desagradables, permitiendo dominar el conocimiento y los imaginarios del ser. Es por eso que el holismo da cuenta de lo mencionado, ya que este genera reflexiones que posiblemente se verán identificadas en acciones y relaciones al bienestar, tanto de manera individual como colectiva, permitiendo ver a la persona como un conjunto de forma global, teniendo en cuenta los aspectos del pensamiento, cuerpo, emociones y ámbito espiritual, que influyen en el individuo para encontrarse así mismo.

CONCLUSIONES

Luego de haber realizado las diferentes etapas de la investigación se ha podido llegar a las siguientes conclusiones:

Los puntos convergentes que se encontraron en esta experiencia investigativa, se relacionan directamente con las categorías principales donde los participantes manifestaron su conocimiento acerca de la calidad de vida y el bienestar psicológico, conectando esto con dos nuevas categorías emergentes; Salud y espiritualidad.

Los participantes narraron que el yoga los invita a generar vínculos con todos los seres que comparten su existencia, a encontrarse a ellos mismos e identificando las diferentes dimensiones del ser a través del proceso de ser consciente y el camino espiritual, en ese sentido, se encuentra la ecuanimidad como herramienta que los lleva al bienestar y al estado de felicidad, permitiendo una mejor calidad de vida, que los lleva a un estado de consciencia del ser, orientada a la educación espiritual y reconociendo los cambios de la vida que los lleva a la autenticidad, tranquilidad, felicidad y respeto hacia a todo lo que los rodea.

Respecto al tema del bienestar psicológico, las experiencias tanto positivas como negativas son reconocidas a través del proceso del darse cuenta, viviendo en el aquí y el ahora, generado estabilidad y equilibrio, que conllevan a un ambiente tranquilo sin ansiedad.

También se menciona que los participantes perciben mejoría en su salud, ya que el yoga les presenta espacios de tranquilidad que conllevan a disminución y manejo del estrés y la ansiedad, puesto que la salud es un estado de equilibrio no solamente físico, sino también psíquico y espiritual, a través de la espiritualidad pueden percibir paz, tranquilidad y felicidad en sus vidas, adquiriendo beneficios físicos y mentales.

Los participantes también mencionaron que a través de la práctica de yoga pueden manejar situaciones de tensión, ya sea por medio del pranayama puesto que esta técnica les permite mantener la calma y la mente tranquila.

Al llevar a cabo esta investigación se aplicó un modelo cualitativo, con un enfoque fenomenológico – hermenéutico, donde los participantes dieron a conocer el significado que tienen acerca del yoga, del bienestar psicológico, la calidad de vida y la relación que hay entre estos. A continuación se encontrarán apartados concretos acerca de las conclusiones halladas en el trabajo de grado:

- Los hallazgos de dicho trabajo dieron a conocer algunos beneficios del yoga, directamente relacionados con la tranquilidad, estabilidad emocional, manejo de situaciones tensas y mejora en la salud a través de la práctica del yoga, mejorando su calidad de vida y bienestar psicológico.
- Los participantes suministraron información relevante acerca de cómo el yoga puede ser un complemento de vida, ya que disminuye el estrés, mejora el sueño, las emociones, tiende a generar mejores relaciones personales o sociales, y que les permite notar cambios favorables en la salud.
- Los efectos de la práctica del yoga y el ejercicio parecen indicar que tanto en personas con alguna enfermedad o sin alguna condición desfavorable de salud, teniendo en cuenta que el yoga lo puede practicar cualquier sujeto, ya sea por medio de pranayama, asanas o ambas; ya que hacen intervención en los alineamientos (trabajar la partes energéticas y físicas del cuerpo) , la actitud, la atención, la energía, la voluntad y el dinamismo, lo cual genera una secuencia en posturas, buscando un efecto físico, emocional y mental.

- Se reconoce que el yoga no consiste solamente en disposición de posturas, también es una manera de ver la vida, de entrar en armonía con uno mismo y a la vez con los demás, lo que indicaría que se puede vivir en yoga sin darse cuenta, debido a que dichos ejercicios de introspección, de estar con uno mismo, de sentir la relación con la naturaleza, entre otros, permiten esa unión de cuerpo, mente y espíritu.
- Se observó que a través de las entrevistas realizadas a los participantes, su conocimiento les permite ver cada una de sus realidades, encontrando que ellos que adquieren mejorías tanto personales como en las relaciones interpersonales, sociales y laborales, por ello Araya, Alfaro y Andonegui (2007) plantean que el construccionismo ofrece explicaciones en torno a la formación del conocimiento.
- El enfoque fenomenológico-hermenéutico permitió reconocer la descripción e interpretación de la experiencia de los participantes, así como el reconocimiento del significado e importancia de la práctica del yoga.
- Se conoció que bajo la perspectiva del mundo oriental la práctica del yoga es conocido como una práctica milenaria, mientras que para la perspectiva del mundo occidental (en algunos casos se tiende a comercializar para vender una campaña o atraer al público para realizar actividad física) es conocida como cultura fitness que se inclina más hacia la estética, la apariencia y el consumo, , los participantes que son practicantes de yoga lo perciben así, y además ven en él una conexión y complemento con la vida espiritual.

- Teniendo en cuenta que el yoga no discrimina, es decir, acepta diferentes religiones, razas, géneros, ideologías, discapacidades, entre otras; invita a todos a buscar una armonía o equilibrio en su vida cotidiana, mejorando su estilo de vida, relaciones interpersonales y sociales.
- Uno de los beneficios del yoga se manifiestan en el plano físico, mental y emocional, permitiendo traer a la mente al momento presente, mejorando su claridad y su estado de alerta.
- El yoga aporta significativamente al bienestar psicológico, ya que éste genera beneficios en la mente y cuerpo, permitiendo conexión consigo mismo, al igual que con sus emociones, con el fin de que estas, sean más estables.
- El yoga también beneficia al practicante de esta actividad física, en ser resistente o disminuir el estrés, permitiéndole un buen manejo de la ansiedad y en despejar la mente del caos o preocupaciones que tenga la persona.
- La espiritualidad se caracteriza como un sentimiento de integración con la vida y el mundo, permitiendo sentir la vida, ya sea individual o comunitaria y no solo se ve como una creencia religiosa o de rituales.

- EL yoga es un estilo de vida, que permite mejorar la calidad de vida y el bienestar de los sujetos que lo practican ya que ayuda a mantener la calma y a realizar un encuentro consigo mismo, esto permite ver el mundo como una unidad que evoluciona y que hace parte de un todo de la realidad que se percibe.
- El yoga invita armonizar el caos que la persona pueda percibir como malestar e invita también a hacer de los actos como actos conscientes, viviendo el aquí y el ahora con un sentido de cuidado y respeto al sí mismo y a su entorno.
- El Holismo genera reflexiones que se ven identificadas en acciones y relaciones al bienestar, teniendo en cuenta los aspectos del pensamiento, cuerpo, emociones y ámbito espiritual, que influyen en el individuo para encontrarse así mismo.
- Se puede concluir que a través de la oidaterapia el individuo logra mediante el esfuerzo y determinación, cumplir sus objetivos y metas en su vida, teniendo en cuenta que esta teoría provee esperanza y fe transcendental del ser.
- La psicología humanista en relación con la perspectiva holística, se caracteriza por ver a la persona en su conjunto de forma global, teniendo cada uno de los aspectos de la misma relevancia, pensamiento, cuerpo, emociones y ámbito espiritual, permitiendo que a través de aspectos, formas de interrelacionarse y fluir para que el individuo se encuentre así mismo.

- Desde la Filosofía Perenne, se pudo interpretar que el yoga ve más allá de la esencia del ser, entendiendo que las acciones que realiza el ser humano esperan un resultado, el cual puede ser bueno o malo, llevando al sujeto a la búsqueda de la armonía consigo mismo y con los otros.
- La Psicología de Perenne, permitió abordar en este trabajo, percepciones acerca de la naturaleza, la realidad, el mundo y el significado de la existencia, los contenidos específicos de dicha psicología son la intuición, la conciencia y los valores esenciales, lo cual permite una armonía del sujeto en sus relaciones de la vida cotidiana y las culturas.

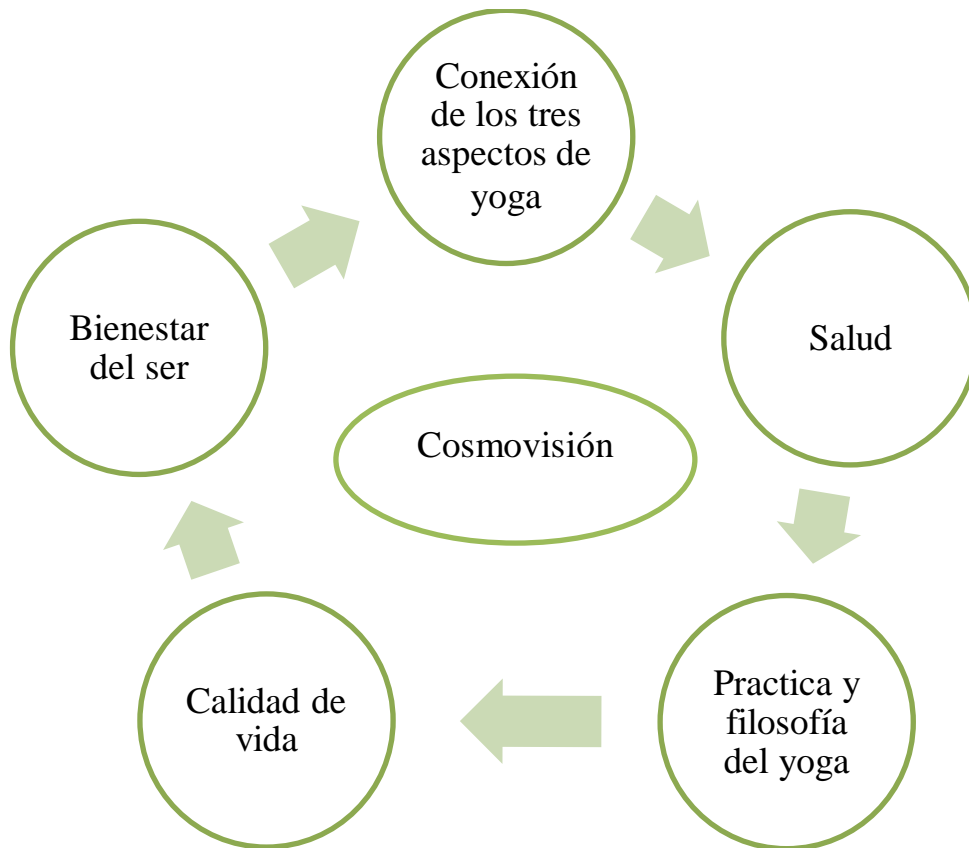


Figura N° 1. Una síntesis de la conclusión acerca del yoga en relación a la investigación y a las categorías trabajadas.

La figura anterior es una síntesis de lo mencionado y trabajo anteriormente en la investigación, ya que da una breve interpretación de la cosmovisión, la cual da a entender la manera de ver el mundo de cada una de las personas que participaron en la investigación, allí se puede interpretar una conexión de los tres aspectos de yoga, las cuales son mente, cuerpo y espíritu, donde los participantes coinciden en iniciar con la práctica del yoga cuando están en búsqueda de mejorar todo aspecto relacionado con la salud, la cual se trabajó a través de asanas (posturas) y adquiriendo conocimientos teóricos y filosóficos del yoga, también mencionan que su calidad de vida tuvo un cambio significativo, con nuevos hábitos como el vegetarianismo, el no intoxicar el cuerpo, el poder relacionarse mejor con el otro y sus entornos, entre otros, generando bienestar en el ser, (físico, emocional, económico, social, espiritual, medio ambiente, intelectual).

APORTES Y LIMITACIONES

El trabajo investigativo aporta bienestar, unión, consciencia y una nueva perspectiva a la cosmovisión del ser, ya que, se realizó un aporte a la psicología, desarrollado desde un enfoque humanista, con la idea de proporcionar una nueva comprensión del proceso de la vida, del desarrollo interior del ser, la experiencia de la armonía o el equilibrio, culminando en la experiencia que el individuo toma a través de dicha práctica.

Teniendo en cuenta el método cualitativo, con una postura hacia el constructivismo que se implementó en la investigación, donde se recalcó la participación de diferentes autores con sus

distintos puntos de vista, lo cual generó en los investigadores nuevas ideas, acerca del bienestar, la calidad de vida, la realidad, la actividad física entre otros aspectos, permitiendo desarrollar estrategias de trabajo con la posibilidad de darlo a conocer.

A través del yoga se encontró un estilo de vida que permite al practicante algunas mejoras en su salud, una mente estable y un encuentro consigo mismo, llevándolo a la búsqueda de la armonía que fortalece la parte física (flexibilidad, mejora la postura del cuerpo, la salud, entre otros), beneficia la mente (mayor concentración, estabilidad emocional, auto-reconocimiento, entre otras) y beneficios espirituales (sabiduría, calma, entre otros).

Este trabajo trajo consigo aportes significativos, a partir de los cuales se pudo co-construir un conocimiento que implica un mecanismo de intercambio en las ideas y teorías, facilitando la apropiación de nuevos saberes y posibilita la puesta en práctica de capacidades comunicativas, recalcando la importancia que tiene el comprender los fenómenos humanos desde una mirada constructivista, puesto que permite elaborar escenarios donde narren la su experiencia de los participantes en relación a la práctica del yoga, brindando una visión amplia respecto a la manera de cómo llevan esta práctica a su vida diaria, de igual forma, este trabajo invita a que no solamente se entiendan estos fenómenos a través de estudios tradicionales, si no como una terapia alternativa, considerando esta práctica como un medio para liberarse de algunas dolencias que afectan tanto al cuerpo como a la mente.

De otro lado, el desarrollo de este trabajo de investigación brindó aportes relevantes a la línea de investigación de la facultad de psicología, la cual se titula “calidad de vida, bienestar psicológico en contextos clínicos, de la salud y ambientes psicosociales”, ya que abordo al individuo y su relación con el otro y con el medio ambiente, favoreciendo sus vínculos y entonos saludables, teniendo en cuenta que esta investigación brinda nuevas comprensiones, lo cual reconoce elementos teóricos.

Con las entrevistas que los participantes realizaron, se tuvo un espacio en el cual dieron a conocer su forma de pensar y ciertas creencias que han conocido a través del yoga, permitiendo disminuir prejuicios durante la realización del trabajo, entre ellos encontramos la relación con el otro y su contexto, la armonía que brinda esta práctica consigo mismo y la mejora en la salud.

Con respecto a los aportes de los participantes, podemos decir que el proceso de investigación permitió conocer desde su experiencia, cómo la práctica del yoga ha generado un cambio para bien en sus vidas, puesto que han disminuido situaciones no saludables para ellos, adicional a esto, dieron cuenta del cómo se relacionan con los otros, como ha cambiado su bienestar y su salud, allí se reconocieron los aprendizajes que dejaron los participantes y lo que ellos se llevaron a la hora de participar en la investigación, mencionando que tienen mucho aun por conocer y aprender acerca del yoga, para llevar a cabo esta práctica no hay edad, solo se necesita actitud, ganas y disponer de la mente para vivir la disciplina; puesto que el estilo de vida del ser humano es lleno de presión y estrés, encontrando en el yoga la manera de llevar una mejor vida. Recalcando que la calidad de vida y el bienestar psicológico para ellos a través del yoga tiene un significado que les permite conocer un poco acerca de las ventajas que genera en

ellos la práctica y en su vida cotidiana, haciendo énfasis que dicha práctica ha traído ventajas en su salud, de igual forma un impacto positivo en la sociedad y en sus relaciones interpersonales y/o sociales.

Por otra parte, esta investigación permitió llevar a cabo habilidades de investigadores y poner en práctica los conocimientos adquiridos durante el proceso académico del pregrado, generando nuevos saberes, dado que es ahí donde enriquecemos nuestras acciones y en este caso, ampliamos nuestra propia experiencia de vida personal y al mismo tiempo nos permite reflexionar acerca de los trabajos o estudios que genera la psicología como disciplina, reconociendo finalmente la comprensión y, el valor de nuestra profesión, siendo actores sociales que con herramientas, favorecemos el desarrollo de lo humano.

Como sugerencia la práctica del yoga también es aplicable a otro tipo de poblaciones como los niños ayuda al autoestima, a la concentración y al aprendizaje; poblaciones como la tercera edad, porque genera beneficios psicológicos y físicos; también en personas vulnerables como por ejemplo los que están privados de la libertad, porque permite la autorregulación, mejorar su bienestar y la conexión consigo mismo; y a otras poblaciones cómo pacientes con enfermedades terminales, mejorando su autoestima (ciertos tratamientos provocan una degradación física), estableciendo una mejor relación consigo mismos, en la consciencia y relación con su cuerpo. La práctica del yoga se presta para ser ejercitada por diferentes grupos poblacionales, lo cual se evidencio y se sugiere, pero no se abordó lo mencionado, porque no era el objeto de estudio; pero en el camino de la investigación se pudieron observar algunas experiencias no tan cercanas donde el yoga se practicaba con otros grupos de población que

igualmente obtuvo efectos positivos. Concluyendo así que esta práctica permite el ingreso al ámbito de las terapias alternativas, por la que los individuos transitan o permanecen mientras amplían su campo de experiencias de búsqueda de bienestar y calidad de vida.

Por último, se darán a conocer algunas limitaciones que se presentaron en el desarrollo de este proyecto:

- Confusión de llevar a cabo el método de investigación de dicho trabajo.
- Vinculación de teorías interdisciplinarias y su relación al fenómeno de estudio.
- Dificultad al entrevistar la población necesaria del trabajo, ya que inicialmente se utilizaría un centro de yoga y al final se recibió una respuesta negativa. Así que, se debió proceder a hablar con personas que realizan yoga de manera individual y que asisten a distintos centros de yoga, donde no hubo alguna inconformidad o afectación en la investigación.
- Poca claridad en la organización y análisis de resultados con respecto al método utilizado e información.

Finalmente se recalca que para futuras investigaciones se recomienda hacer énfasis en la parte espiritual y calidad de vida, dado que son pocos los referentes teóricos que se encuentran desde el método de dicha investigación, teniendo en cuenta no solo estudiar el yoga como

alternativa para mejora de la salud, sino también en relación a los aportes que brinda al bienestar de los practicantes. Recomendando el uso de alguna metodología que permita contemplar posibles variables que alteren los resultados hallados en el trabajo de grado, por otro lado sería ideal contar con una población numerosa que permita acercarse a resultados más precisos.

Habría que decir también, que durante el proceso de investigación, se visualizó la importancia que tiene la experiencia en la vida de los participantes y los vínculos que ellos tienen, ya que gira entorno a la parte emocional y estabilidad de sus vidas.

REFERENCIAS

- Acebal, M. (2010). *Conciencia Ambiental y Formación de Maestras y Maestros*. Universidad de Málaga. Recuperado de http://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/4579/TDR_ACEBAL_EXPOSITO.pdf?sequence=6
- Alcántara, G; (2008). La definición de salud de la Organización Mundial de la Salud y la interdisciplinariedad. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 9(1) 93-107. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=41011135004>
- Araya, V. Alfaro, M. & Andonegui, M. (2007). Constructivismo: orígenes y perspectivas. *Redalyc*. Vol 13, Núm 24.

- Araujo, J. (2010). El Legado de la Sociología, la Promesa de la Ciencia Social, de Immanuel Wallerstein. *Discurso Presidencial, Décimocuarto Congreso Mundial de Sociología*. PP (271-278).
- Ardèvol, E. Callén, B. Pérez, C. & Bertrán, M. (2003). Etnografía virtualizada: la observación participante y la entrevista semiestructurada en línea. *Athenea Digital, Revista de Pensamiento e Investigación Social*. Núm. 3, pp 72-92.
- Ayala, R. (2008). La metodología fenomenológico-hermenéutica de M. Van Manen en el campo de la investigación educativa, posibilidades y primeras experiencias. *Revista de educación investigativa*. Vol 26, Núm 2.
- Ballesteros, B., Medina, A. & Caycedo, C. (2006). EL BIENESTAR PSICOLÓGICO DEFINIDO POR ASISTENTES A UN SERVICIO DE CONSULTA PSICOLÓGICA EN BOGOTÁ, COLOMBIA. *Pontificia Universidad Javeriana*. Recuperado de http://sparta.javeriana.edu.co/psicologia/publicaciones/actualizarrevista/archivos/V5N203_bienestarpsicologico.pdf
- Blanco, (2006). La equidad y la inclusión social: uno de los desafíos de la educación y la escuela de hoy. *REICE - Revista electrónica iberoamericana sobre calidad, eficacia y cambio de educación*. Vol. 4, No. 3.

- Bianchi, R. (2009). Espiritualidad y Psicología Humanística. Las Escuelas Psicológicas Humanísticas. Recuperado de https://animasalud.files.wordpress.com/2009/02/psicologia_humanista_espiritualidad.pdf
- Bolio, A. (2012). Husserl y la fenomenología trascendental: Perspectivas del sujeto en las ciencias del siglo XX. *REencuentro. Análisis de Problemas Universitarios*, () 20-29. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=34024824004>
- Bruner, J. (1997). Realidad mental y mundos posibles: Los actos de la imaginación que dan sentido a la experiencia. Cap9 (835-853).
- Cáceres, P. (2003). Análisis cualitativo de contenido: una alternativa metodológica alcanzable. *Revista de la escuela de psicología*. Vol. II, pp. 53 -82.
- Cano, F. (2000). Diferencias de género en estrategias y estilos de aprendizaje. *Psicothema*. Vol. 12, nº 3, pp. 360-367.
- Cava, M. & Musitu, G. (2000). Bienestar psicosocial en ancianos institucionalizados y no institucionalizados. *Revista multidisciplinar de gerontología*. Vol. 10(4), 215-221.
- Contreras, P. (2010). Psicología Perenne, "Oidaterapia Veda". *1er Congreso Internacional de Medicina Ayurveda y Yoga Marzo 26-27 de 2010*. Santiago, Chile. Recuperado de <http://www.ayurgroup.org/conferencias/22.pdf>

Dávalos, A., García, C., López, J., Medina, D. & Rivera, C. (2016). La meditación como estrategia para el desarrollo del ser holista en el marco de la reforma educativa. *Revista Iberoamericana de Producción Académica y Gestión Educativa*. Recuperado de <https://www.pag.org.mx/index.php/PAG/article/viewFile/430/469>

D'Angelo, D. (2013). The Foundations of Alterity. Husserl on Referencing and Indicating. *Dialnet*. Vol. 10 pp. 53-71.

Dean, B. (2005) *Brief History of psychoanalytic Thought – And Related Theories of Human Existence- LINK Humanistic Psychology ; Existential-Phenomenological Psychology; Transpersonal*. Recuperado de <http://mythosandlogos.com/psychandbe.html>

Dean. R. (1999). *A BRIEF HISTORY OF PSYCHOANALYTIC THOUGHT AND RELATED THEORIES OF HUMAN EXISTENCE*. Recuperado de <http://mythosandlogos.com/psychandbe.html>

Desikachar, T.K.V (2003). *El Corazon del Yoga. Desarrollando una Práctica Personal*. Lasser Press. Mexicana, s.a de c.v. México, D.F. Recuperado de <https://books.google.com.co/books?id=Bsu6UCtBfoYC&lpg=PP1&hl=es&pg=PP1#v=onepage&q&f=false>

Elorriaga, K. Lugo, M. & Montero, M. (2012). Nociones acerca de la complejidad y algunas contribuciones al proceso educativo. *Revista de Estudios Interdisciplinarios en Ciencias Sociales*, 14 (3), 415 – 429.

Feito, L. (1996). El concepto de Salud. Alianza Editorial. Recuperado de <https://pochicasta.files.wordpress.com/2009/03/concepto-de-salud.pdf>

González, M. (2013). *Calidad de vida y bienestar psicológico en practicantes del CrossFit* (tesis de pregrado). Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá, Colombia.

Gergen, K. (1996). Realidades y relaciones: aproximación a la construcción social. *PaidósIberica*. España.

Gola, M. (2011). Eficacia del hatha yoga en la tercera edad. *MEDISAN*, 15(5), 617-625.
Recuperado en 28 de febrero de 2017, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192011000500008&lng=es&tlng=es.

Gómez, M. & Sabeh, E. (2000). *Calidad de Vida. Evolución del Concepto y su influencia en la investigación y la práctica*. PP 1-6. Recuperado de <https://campus.usal.es/~inico/investigacion/invesinico/calidad.htm>

Gomes, A., Lock, M. & Vieira, C. (2010). INTERVIEW. *Psicologia & Sociedade*. Vol. 22, núm. 3. pp. 612-621.

González, E M; (2007). FUNDAMENTOS DE TOTALIDAD Y HOLISMO EN LAS COMPETENCIAS PARA LA INVESTIGACIÓN. *Laurus*, 13() 338-354. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=76111485017>

Grieco, P. (2010). CONCEPTO DE ESPIRITUALIDAD. Recuperado de http://www.pietrogrieco.net/Concepto_de%20Espiritualidad.pdf

Grof, S. (2008). Brief History of Transpersonal Psychology. *International Journal of Transpersonal Studies*, 27, 46-54. Recuperado de http://www.stanislavgrof.com/wp-content/uploads/2015/02/Spanish.Grof_.Breve-Historia-de-la-Psicolog--a-Transpersonal.pdf

Hagen, I. & Nayar, U. (2014). Yoga for children and young people's mental health and well-being: research review and reflections on the mental health potentials of yoga. *Journal Frontiers in Psychiatry*. Recuperado de <http://journal.frontiersin.org/article/10.3389/fpsy.2014.00035/full>

Herrera, (2002). *¿Qué es cultura?*. Recuperado de <http://pnglanguages.org/training/capacitar/antro/cultura.pdf>

Herrera, C., Pacheco, P. & Suazo, J. (2015). *PARADIGMAS CUANTITATIVO Y CUALITATIVO Y METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN*. Recuperado de

<http://peru.tamu.edu/Portals/18/Modules/Paradigmas.pdf>

Hidalgo, M. (2014). *10 razones para practicar yoga terapéutico*. Recuperado de

<http://www.salud180.com/nutricion-y-ejercicio/10-razones-para-practicar-yoga-terapeutico>

Huxley A. (1999). *La Filosofía Perenne*. Cuarta edición pocket Marzo de 1999. Editorial

Sudamericana, Buenos Aires. *Liberalos Libros*. Recuperado de

<https://elpoderdeerosypsique.files.wordpress.com/2013/08/la-filosofia-perenne-aldous-huxley.pdf>

Iyengar B.K.S (2005). *Luz Sobre el Yoga. Yoga Dipika*. Editorial Kairós. Barcelona.

Larson, G. & Bhattacharya, R. (2008). *Enciclopedia of India philosophies, volume XII. Yoga: India's Philosophy of Meditation*. India: Editorial Delhi.

LEY 1090 de 2006. *Ministerio de la protección social, ley del psicólogo*. Recuperado de

<http://www.sociedadescientificas.com/userfiles/file/LEYES/1090%2006.pdf>

López, L. & Vélez, R. (2003). *Estudio sobre el desarrollo humano*. Recuperado de

<http://sic.conaculta.gob.mx/documentos/1007.pdf>

Mangesh A Bankar, M., Chaudhari, S. & Chaudhari, D. (2013). Impact of long term Yoga practice on sleep quality and quality of life in the elderly. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*. Recuperado de <https://doaj.org/article/17fc309f4e5b46dba3aaa978dac0d0d3>

Marqués, R. (2003). *PSICOLOGÍA PERENNE*. Recuperado de http://www.asociacionideatica.com/P_PERENNE.pdf

Maturana, H. (1996). La realidad: objetiva o construida. Cap3 (11-12).

Mejía, J. (2000). Muestreo en la investigación cualitativa. *Investigaciones sociales*. Vol. 4, núm. 5.

Mejía, J. (2000). Manifestaciones contemporáneas de espiritualidad. *Theologica Xaveriana*, () 369-388. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=191018219006>

Méndez Rial, B; (2015). YOGA THERAPY AND DISABILITY. *E-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 11() 191-192. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=86538705040>

Orosa, F. (2013). *CAMBIO SOCIOCULTURAL Y BIENESTAR PSICOSOCIAL Una propuesta para la investigación y la acción*. Universidad de Edimburgo. Recuperado de <http://www.uv.es/garzon/psicologia%20politica/N47-3.pdf>

OMS (2016). *Organización Mundial de la Salud*. Recuperado de

http://www.who.int/topics/traditional_medicine/definitions/es/

Paoli, J. (2010). *Comunicación, ética y civismo*. Anuario de investigación. PP. 69-83. México.

Peláez, A., Rodríguez, J., Ramírez, S., Pérez, L., Vásquez, A. & González, L. (2015). *La*

entrevista [diapositivas de powerpoint]. Recuperado de

https://www.uam.es/personal_pdi/stmaria/jmurillo/InvestigacionEE/Presentaciones/Curso_10/Entrevista.pdf

Pérez, F. (2004). *El medio social como estructura psicológica*.

Reflexiones a partir del modelo ecológico de Bronfenbrenner. Revista

Psykhé, Vol. 3 no. 2. PP. 161-177. Universidad Camilo José Cela.

Pérez, R. (2005). Elementos básicos para un constructivismo social. *Avances en Psicología*

Latinoamericana. Vol. 23 pp. 43-61.

Pérez, L. (2008). EL CIVISMO: UNA CONSTRUCCIÓN ÉTICO-POLÍTICA. *Revista de la*

Asociación de Inspectores de Educación de España. Recuperado de

http://www.adide.org/revista/images/stories/pdf_9/ase09_mon02cc5e.pdf?phpMyAdmin=BJkT-tBEqKxal12hom7ikt6vVu2

Pérez, J. (1991). *Constitución Política de Colombia*. Recuperada de

http://www.procuraduria.gov.co/guiamp/media/file/Macroproceso%20Disciplinario/Constitucion_Politica_de_Colombia.htm

Parrilla, A. (2014). La actividad física, decisiva para el equilibrio mental y el bienestar.

Recuperado de <http://www.efesalud.com/noticias/la-actividad-fisica-decisiva-para-el-equilibrio-mental-y-el-bienestar/>

Ponty, M. (1957). *Fenomenología de la percepción*. Cap1 (1-18).

Popper, K. (1961). *La lógica de las ciencias sociales*. Recuperado de

http://epistemologiadelascienciassociales.sociales.uba.ar/files/2013/04/La_l%C3%B3gica_de_las_ciencias_sociales_Popper_E_A_FFyL.pdf

Psicólogos en Madrid, (S.F.). Yoga y psicología. *Gabinete de psicología*. Recuperado de

<http://psicologosenmadrid.eu/yoga-y-psicologia/>

Quintero, E., Rodríguez, M., Guzmán, L., Llanos, O. & Reyes, R. (2011). Estudio piloto: efectos de un programa de hatha-yoga sobre variables psicológicas, funcionales y físicas, en pacientes con demencia tipo alzheimer. *Scielo*. Bogotá, Colombia.

Resolución 2400 de 1979. *Ministerio de trabajo y seguridad social*. Recuperado de <http://www.ilo.org/dyn/travail/docs/1509/industrial%20safety%20statute.pdf>

Retamozo, M. (2012). *Constructivismo: Epistemología y Metodología en las ciencias sociales*. En *Tratado de metodología de las ciencias sociales: Perspectivas actuales*. DF (México): *Fondo de Cultura Económica*.

Rodríguez, J. (2011). MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN CUALITATIVA. *Silogismos de investigación*. Vol. 1, núm. 08.

Rohde, R. & Abrahams, B. (2016). Lo que el Yoga puede y no puede hacer, el medico contesta. Recuperado de <http://www.medicocontesta.com/2014/02/lo-que-el-yoga-puede-y-no-puede-hacer.html#.V1ircjUeSkr>

Sáenz, P. (2013). *Análisis Categorial* [diapositivas de PowerPoint]. Recuperado de <https://prezi.com/eyxlpyn51bqi/analisis-categorial/>

Saizar, M. (2003). LA PRÁCTICA DEL YOGA. RELATOS DE USUARIOS EN BUENOS AIRES. *Mitológicas*, XVIII() 29-57. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=14601802>

Saizar, M. (2008). Todo el mundo sabe. Difusión y apropiación de las técnicas del yoga en

Buenos Aires (Argentina). *Sociedade e Cultura*, 11() 112-122. Recuperado de

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=70311113>

Sánchez, F. (2015). El yoga como un instrumento de enfermería en los cuidados al paciente

oncológico con ansiedad. *Dialnet*. Vol.9 Num2. PP 109-118.

Sossa, A. (2010). La alienación en Marx: el cuerpo como dimensión de utilidad. *Revista ciencias*

sociales. Núm25. PP 1-19.

Unesco, (2005). Guidelines for Inclusion: Ensuring Access to Education for All. *United Nations*

Educational, Scientific and Cultural Organization. Pag 9-39.

Vallath, N. (2010). Perspectives on Yoga inputs in the management of chronic pain. *Indian*

Journal of Palliative Care. Recuperado de

<https://doaj.org/article/1419b1fea0a24114a47ffdfce0589a47>

Vielma, R. & Alonso, L. (2010). El estudio de Bienestar psicológico subjetivo; Una breve

revisión teórica. *Redalyc*. Vol. 14, Núm. 49, PP. 265-275.

Vilodre, S. (2008). Deporte y cultura fitness: la generización de los cuerpos contemporáneos.

Revista Digital Universitaria. Vo.19 No. 7 PP. 1-11.

- Watanabe, A. & Yasuko, B. (2005). La capacidad y el bienestar subjetivo como dimensiones de estudio de la calidad de vida. *Revista Colombiana de Psicología, (Redalyc)*. Núm. 14, PP. 73-79.
- Wilson, K.L., Smart, R.M., y Watson, R.J. (1996). Gender differences in approaches to learning in first year psychology students. *British Journal of Educational Psychology*, 66, 59-71.
- Yin Lin, K., Ting Hu, Y., Chang, K., Lin, H. & Tsauo, J. (2011). Effects of Yoga on Psychological Health, Quality of Life, and Physical Health of Patients with Cancer: A Meta-Analysis. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. Recuperado de <https://www.hindawi.com/journals/ecam/2011/659876/>

APENDICE

PROTOCOLO

El fin de la investigación es conocer por medio del relato de vida y la entrevista semiestructurada, por medio del método fenomenológico hermenéutico como un participante que realiza la práctica del yoga, conoce acerca del yoga y su práctica, de igual forma dará a conocer acerca de su bienestar psicosocial y calidad de vida.

Por ello buscamos a través de la entrevista que nos narre los sucesos por los cuales este sujeto atraviesa al realizar esta práctica.

Preguntas.

Significado yoga:

- ¿Cómo conoció el Yoga?
- ¿Hace cuánto conoce el Yoga?
- ¿Qué impacto ha tenido el Yoga en su vida?
- ¿Por qué tomó la decisión que iniciar con la filosofía y/o práctica del Yoga?
- ¿Qué es lo que más le gusta de la filosofía y/o práctica del Yoga? ¿Por qué?

Significado Calidad de Vida:

- ¿Qué entiende por Calidad de Vida?
- ¿Cómo percibe su Calidad de Vida desde que conoce el Yoga?
- ¿Considera que el Yoga como filosofía y/o práctica mejora su calidad vida? ¿Cómo?

Significado de Bienestar Psicológico:

- ¿Qué entiende por Bienestar Psicológico?
- ¿Considera que la filosofía y/o práctica del Yoga pueda aportar al Bienestar Psicológico?
¿Cómo?
- ¿Desde que conoce el Yoga ha sentido algún cambio en su vida? ¿En qué aspecto y cómo ha percibido dicho cambio? (usted y quienes lo rodean)

Preguntas Extras:

- ¿Cree que su estilo de vida se ha visto influenciado por el Yoga? ¿Cómo?
- ¿Creería que el Yoga puede aportarle algo a la sociedad? ¿Qué y Cómo?

Anexo "A"

Bogotá, Colombia 2016.

Consentimiento Informado

Participación de la investigación del trabajo de grado
BIENESTAR PSICOLOGICO Y CALIDAD DE VIDA A TRAVÉS DEL YOGA

Luego de ser informados por los psicólogos en formación Laura Milena Acosta Fontalvo y Andrés Ortégón Roza, sobre los objetivos, propósitos y naturaleza de la investigación y así mismo de las implicaciones y beneficios que conlleva mi participación en esta, admito que:

1. Acepto participar voluntariamente en el proceso de la investigación con fines académicos titulado: **BIENESTAR PSICOLOGICO Y CALIDAD DE VIDA A TRAVÉS DEL YOGA.**
2. He sido informado de las dinámicas y el lugar donde se desarrollaran las sesiones, reconociendo que el proceso está supervisado y acompañado por un docente, quien tiene la función de revisar y/o participar de los procedimientos del proceso de investigación. Así mismo, apruebo la utilización de los recursos y espacios necesarios para el registro y material (grabaciones de audio) y el posterior análisis de la información, conociendo mi derecho a la confidencialidad; de esta forma, comprendo que la información será utilizada solo para fines académicos, salvaguardando mi anónimo.
3. Tendré conocimiento de los resultados hallados por la psicólogos en formación Laura Milena Acosta Fontalvo y Andrés Ortégón Roza, cuando el proceso de investigación finalice y así mismo, podre contactarlos números 3123854736 y 3115135866 respectivamente, con el fin de que mis inquietudes, preguntas o comentarios durante el proceso sean resueltos en el menor tiempo posible.
4. Tengo derecho a retirarme del proceso de investigación en cualquier momento; de esta manera, entiendo que mis derechos como participantes no se verán afectados de ninguna forma. Además soy consciente que no recibiré ningún tipo de remuneración por participar en esta investigación.

Nombre Participante	Número de identificación	Firma

Bogotá, Colombia 2016

Laura Milena Acosta Fontalvo
Profesional en formación

Andrés Ortega Rozo
Profesional en formación

Ricardo Arturo Jaramillo Moreno
Psicólogo – Supervisor del Trabajo de Grado

Anexo “B”

Bogotá, Colombia 2017.

DEVOLUCIÓN DE RESULTADOS

Este trabajo de grado titulado como *Bienestar Psicológico y Calidad de Vida a través del Yoga*, se lleva a cabo con fines académicos y aportes a la psicología. Con una duración de aproximadamente de un año (iniciando el 4 (cuatro) de Febrero del 2016 y finalizando el 1 (primero) de Marzo del 2017).

Por tal razón los participantes que aportaron a la investigación fueron tres adultos de diferente sexo (hombre y mujer) practicantes del yoga, en un rango de edad entre los 25 y 40 años, ya que se dio a conocer acerca de la experiencia de ambos sexos al realizar esta práctica. En cuanto al criterio de inclusión de los participantes es que deben ser radicados en la ciudad de Bogotá. Informando a los participantes el acompañamiento y supervisión del docente durante la investigación, dándoles a conocer el derecho a la confidencialidad y comprendiendo que la información será utilizada para fines académico, salvaguardando el anónimo de los participantes.

En esta investigación se indago acerca de la práctica del yoga, donde surgieron tres categorías principales las cuales fueron yoga, calidad de vida y bienestar psicológico y dos categorías emergentes como salud y espiritualidad.

Dicho lo anterior permitió abordar los objetivos a trabajar, los cuales se tuvieron en cuenta un objetivo general y dos objetivos específicos.

Objetivo General

Describir cómo la práctica del yoga relaciona el bienestar psicológico y la calidad de vida.

Objetivos Específicos

1. Identificar cómo los participantes perciben la práctica del Yoga en relación con el bienestar psicológico y la calidad de vida.
2. Comprender cómo los participantes relacionan el bienestar psicológico y calidad de vida con la práctica del Yoga.

A continuación se evidenciaran los resultados que se adquirieron en el trabajo de grado, teniendo en cuenta la voz y conocimiento de las personas entrevistadas, durante el proceso investigativo. Al concluir los resultados de las categorías principales y emergentes, mencionados por los participantes se puede encontrar que el yoga, los invita a generar vínculos con todos los seres que comparten su existencia, también los invita a encontrarse a ellos mismos identificando las diferentes dimensiones del ser a través del proceso de ser consciente y el camino espiritual, en donde encuentran la ecuanimidad como herramienta que los lleva al bienestar y al estado de felicidad.

Además, es pertinente mencionar que los participantes a partir de la práctica de asanas (posturas) encuentran un proceso consciente continuo con su cuerpo logrando identificar su alineación física, que a la vez corresponde a su alineación energética.

Entendiendo alineación física como aquella postura que está fisiológicamente equilibrada y presupone una óptima distribución del peso, que favorece la circulación y aporta un equilibrado flujo de energía aumentando salud y bienestar.

Ahora, en cuanto a la alineación energética es aquella que se logra a través de la alineación del cuerpo con el objetivo de crear un equilibrio físico y de incrementar el espacio interno, en donde se puede aquietar y volver más profunda la respiración, logrando así reducir la cantidad de energía que se utiliza y tener más energía a disposición.

Esta conexión entre la alineación física y la alineación energética se vuelve mucho más perceptible con la práctica de pranayama (técnicas de respiración).

Continuando así con la categoría de calidad, los participantes dieron cuenta que este es un estado de consciencia del ser, orientada a la educación espiritual reconociendo los cambios de la vida que los lleva a la autenticidad, tranquilidad, felicidad y al respeto hacia a todo lo que los rodea, teniendo en cuenta que además involucra estabilidad económica.

Por ende lo anterior nos puede llevar a conectar con la categoría de bienestar psicológico, ya que este es mencionado por los participantes algo flexible frente a las experiencias tanto positivas como negativas, las cuales son reconocidas a través del proceso del darse cuenta, viviendo en el aquí y el ahora, generado estabilidad y equilibrio, que conllevan a un ambiente tranquilo.

Finalmente realizando una conclusión de las categorías principales mencionadas anteriormente, desde la voz y conocimiento de los participantes, surgió en la investigación dos categorías emergentes las cuales fueron salud y espiritualidad. En el cual se da cuenta desde el conocimiento de los participantes que a través de la práctica del yoga han notado una mejoría en

su salud, puesto que el yoga genera espacios de tranquilidad que conllevan a disminución y manejo del estrés y la ansiedad, además dan a entender que el yoga tiende a ser un facilitador para promover hábitos saludables que resultan dando forma a un nuevo estilo de vida.

Por último la espiritualidad para los participantes mencionan que se puede adquirir beneficios físicos y mentales, identificando que el yoga tiene un trasfondo místico, que contiene interesantes bases espirituales, en donde la práctica del yoga tiene gran incidencia con la construcción y/o visibilización de un camino espiritual el cual es guiado por un maestro de amplia sabiduría. Además, dan cuenta de lo relevante que es la espiritualidad para sentir paz, tranquilidad y felicidad en sus vidas.

Concluyendo con la información del cierre de esta acta de devolución de resultado, los participantes han leído y entendido lo dicho en el documento. La afirma indica que están de acuerdo con lo hallado en la investigación.

Nombre Participante	Firma

Laura Milena Acosta Fontalvo
Profesional en formación

Andrés Ortegaón Rozo
Profesional en formación

Ricardo Arturo Jaramillo Moreno
Psicólogo – Supervisor del Trabajo de Grado

MATRIZ DE TRANSCRIPCIÓN ENTREVISTAS*Tabla N° 1***PRIMER PARTICIPANTE****RECUPERANDO EL CONTACTO HUMANO: PROMOCIÓN DE BIENESTAR PSICOSOCIAL Y CALIDAD DE VIDA A TRAVÉS DEL YOGA****Números de encuentro: 1 Ciudad Bogotá Hora: 4:00pm Lugar Casa Participante**

Identificación de participantes: convenciones

- Investigadora-interventora 1 (I1): Laura Acosta Fontalvo
- Investigador - interventor 2 (I2): Andrés Ortegón Rozo
- Participante (C1): N. A. T. P.

Línea	Participante	Relato
1	I2	Eh... um buenas tardes señorita N. [risa] te vamos hacer una entrevista que es um que nos va a servir para em nuestra investigación de trabajo de grado que es de em recuperando el contacto humano: promoción de bienestar psicosocial y calidad de vida a través del yoga, entonces nosotros te vamos hacer varias preguntas, una entrevista semiestructuradas, em inicialmente nos gustaría pues que nos dijeras tu nombre completo tu edad y.. Luego de esto que nos digas de más, hace cuanto practicas el yoga em como conociste el yoga.
2	C1	Buenas tardes, bueno mi nombre es N. A. T. P. tengo 27 años, um empecé a practicar yoga como regularmente este año en febrero pero ya había practicado algo de yoga en la universidad hace unos años [silencio] hace rato hace como por hay unos seis años. Que más que me preguntaste.
3	I2	Como lo conociste.

4	C1	A porque llegue al yoga. Eh... básicamente llegue a yoga por un tema. Bueno pues como te dije ya lo había probado en la universidad, me había gustado pero en la universidad no le saque tiempo a eso y no le di prioridad, le di prioridad a otras cosas pero hace un año tuvo un tema de salud donde em el médico tratante me recomendó hacer unos cambios dentro de mi estilo de vida dentro de esos me hablo que tenía que bajarle al nivel de estrés en ese momento trabajaba en una empresa consultoría y manejaba muchísimo estrés y una de las formas que él me recomendó de las que me hablo fue la práctica del yoga entonces empecé a practicar o pues describir redescubrí que me gustaba y desde febrero voy todos los días [risa].
5	I2	Bueno que impacto ha tenido el yoga en general en tu vida.
6	C1	[Risa] en general no pues ha tenido impacto como digamos en el plano físico [silencio] eh... yo creo que soy más consiente de mi cuerpo como tal eh... también me ayudado a reconocer ciertas cosas como a quererme como soy eh... bueno obviamente atraído otras cosas sin quererlo e ósea he bajado de pesos esos kilitos de más que tenía [risa] eso como en el plano físico, ah bueno pues también yo me sentido bien todas esas cosas de salud que tenía han desaparecido mi vida y yo también lo asocio mucho con la práctica del yoga, el yoga me ha traído tranquilidad paz a mi vida siento que cuando voy a clase de yoga es un monte es como mi momento para estar conmigo misma de respirar de agradecer el yoga me ha traído muchas cosas bonitas, porque me ha enseñado a agradecer cosas pequeñas que de pronto antes pasaba por alto por el mismo ritmo de vida que llevaba, por otras muchas cosas.
7	I2	Sientes que tu espacio de tranquilidad va más allá del momento en que hace la practicas es decir tienes situaciones de estrés como lo mencionabas anteriormente que antes que estuvieras en la rutina de yoga tenías un alto nivel el de estrés y ahorita frente una nueva situación de estrés como lo manejas.
8	C2	Pues si yo lo veo como un proceso yo no creo y pues desde mi vivencia yo siento que en un principio era más como eso hora y media dos hora de clase como una burbujita de tranquilidad paz amor pero creo ya ahora trato de llevar un poco más a mi vida diaria [risa] uno se vuelve, un poco más consciente de eso de

		tratar de llevar lo que estás haciendo en la clase y esa tranquilidad y felicidad que te genera resto de tu vida.
9	I2	Um... que es lo que más te gusta de la práctica del yoga o bueno de la filosofía del yoga.
10	C1	[Silencio] um no sé cómo responderte de eso porque yo [silencio] yo empecé el yoga como te dije más desde la parte física como la práctica de Asana y pues el profesor que he tenido mi maestro pues tu sabes que el habla muchísimo de que no solamente es eso no solamente es hacer posturas va muchísimo más allá em no es que conozca a profundidad lo que hay más allá sino más bien lo poco y mucho que él ha compartido eh... y cuál fue la pregunta.
11	I2	Que es lo que más te gusta el yoga [silencio] además de que te genere tranquilidad genera paz.
12	C1	Yo creo que es una práctica como yo lo veo reúne muchísimas a las personas que crea lazos um [silencio] no sé cómo explicártelo, um lo siento [risa].
13	I2	No te preocupes.
14	C1	Eh... eso es lo que me gusta la reunión de todas las personas alrededor de esa práctica y no necesariamente ósea como yo, que estemos tan involucrados en temas más profundos pero todo encontramos algún beneficio emocional espiritual, he a nivel físico que hace que nos quedemos ahí.
15	I2	Bueno um ahora tu que entiendes tu por calidad de vida.
16	C1	Que entiendo por calidad de vida [risa-tos], um yo creo que es algo muy subjetivo [risa] pero podría resumirse en tener como las comodidades y um [no se entiende lo que dice la participante] Como tener cubiertas las necesidades mínimas o las necesidades básicas fisiológicas, pero también pues ser feliz [risa], yo sé que suena muy de pronto muy abstracto pero yo lo resumo en eso como estar tranquilo en lo que haces estar feliz, obviamente tiene que haber una estabilidad económica lo que yo decía para cubrir tus necesidades básicas y ya.

17	I2	Crees que em... la idea que tú tienes de calidad de vida cambio a partir desde que conociste el yoga.
18	C1	Um... no, no lo que pasa es que [silencio] no, si no que uno a veces se deja llevar por la vida y la vida misma se encarga de hacerte parar un momento ver un poquito hacia tras y pensar muy bien lo que estás haciendo como hacer un alto en el camino para seguir y pues a mí me toco desafortunadamente con un tema de salud pero pues que en este momento lo agradezco gracias a esto eh... cambiado mucha cosas en mi vida y creo que han sido positivas.
19	I2	En ese orden de ideas crees que tu calidad de vida ha cambiado a partir desde que conoces el yoga.
20	C1	Claro cómo te decía antes del yoga mi vida era ir a la oficina aguantarme una jefe porque era aguantármela eh... yo disfrutaba lo que hacía pero no disfrutaba como lo hacía y con quienes lo hacía um pues el yoga me ha llevado también lo que yo te decía a disfrutar cosas más pequeñas que antes que no, como de um si salgo a la calle voy más despacio porque no tengo afán pues yo manejo mi tiempo sé que debo de cumplir ciertas cosas y me dejo sorprender de cosas pequeñas como las flores del árbol de al frente de mi casa que seguramente ni las había visto.
21	I2	[Silencio] ok, que entiendes por bienestar psicológico.
22	C1	[Risa] bienestar psicológico, [silencio/risa] difícil, no sé cómo perdiendo la cabeza [risa] si como tener un ambiente en tu casa en tu trabajo o en lugares donde estas que no te perturben eh... y que no generen ansiedad en ti que estés tranquilo, no sé qué es bienestar psicológico [risa].
23	I2	Ósea, lo importante es que tengas una idea sobre esto, porque pues hay concepto que lo definen como tal sin embargo lo que nos interesa lo que tu entiendes por bienestar psicológico , porque mejor dicho nos da una información valiosa eh... entonces no te preocupes si está mal porque realmente no lo está porque es algo subjetivo.
24	C1	Ok.

25	I2	Eh... cree que entonces el yoga puede aportar específicamente al bienestar psicológico y como.
----	----	--

26	C1	Si [risa] porque creo que el yoga ósea uno cuando tiene problemas los problemas pueden ser vistos desde diferentes puntos de vista y hay cosas que uno puede cambiar para cambiar como su entorno uno puede cambiar la forma de ver los problemas y no verlo como un problema como tal y eso te va a cambiar, ósea lo que antes lo que veías un problema te generaba estrés ansiedad que te perturbaba ya no te perturbar, y creo que el yoga te ayuda también a eso, no sé, ósea el yoga dicen que hay pensar en el presente pues eso también te ayuda como a no tener esa ansiedad de que va a pasar con X y Y pero entonces si hago esto pasara lo otro [no se entiende lo que dice la participante], no sé si respondí tu pregunta.
----	----	---

27	I2	Si lo hiciste. Con todo lo que me has dicho, siento que el yoga en ti ha generado un cambio significativo e tu vida y sé que hemos hablado de varias situaciones pero sería bueno en que aspectos como sientes que esos cambios han sido trascendentales que te ha fortalecido el yoga, que pueden ser que te involucren a ti o a otras personas como amigos o familiares, etcétera.
----	----	--

28	C1	Um, no pues primero a través del yoga he conocido personas muy bonitas, que no hubiera conocido en otros sitios, em um creo que alguna vez te conté pues que hace un tiempo no había ido a un retiro de yoga y este año fui a un retiro de yoga. Em cuál era la pregunta [risa] a ya que cosa puntuales, me voy por la rama. Ee pues yo no sé hay que diga mi hermana pero yo trato todos los días de ser un poco más, yo era una persona muy cuadrículada, creo que todavía lo soy un poco pero o tanto pero, y he tratado de buscar esos puntos o esas formas que ya no me afecten tanto ciertas actitudes de mi hermana ya que somos personas muy diferentes que convivimos 24/7 que hay cosas que yo no soportaba como cosas bobas, yo soy un poco más ordenada que ella y eso a mí me enloquecida y yo ahora con ella he buscado estrategias para que no me afecte tanto [no se le entiende a la participantes] confianza con mi hermana, um para mi yoga es traducido en salud, [tos] yo antes montaba bicicleta amaba montar bicicleta amo montar bicicleta, pero con yoga pues seguramente con cambios complementarios es traducido en salud como te conté tuve un problema y ya me siento súper bien y no he tenido los síntomas ni nada.
----	----	--

29	I2	Eh de lo que me has dicho y recopilado la información y recapitulando sé que tu estilo de vida has buscado estrategias hacia las buenas relaciones con tu hermana para no tener esos roces pero también me gustaría saber si ha tenido alguna influencia además de las que has mencionado en tu estilo de vida hacia la alimentación, la naturaleza en los aspectos sociales, tu estilo de vida también el yoga como ha impactado.
30	C1	Um lo que pasa es que antes de empezar con mi partica del yoga, como te dije yo empecé a ir donde un médico no tradicional entonces de hecho el me empezó a cambiar mi alimentación, yo empecé a cambiar mi alimentación más por un tema de salud más que yoga como tal, em me ha influenciado si claro lo que uno escucha de nuestro profesor pero también por el tema de salud que tuve, empezado a leer y desde el punto medico he cambiado muchas cosa en pro de mi bienestar, um cuando hablabas del plano social [silencio] si yo creo que antes um yo era una persona un poco más, como que tenía prejuicios muchos prejuicios antes de conocer a las personas y ahora a través del yoga siento que he aprendido aceptar diferentes puntos de vista y personas otro tipo de personas que antes no me sentaba hablar o compartir.
31	I2	Y bueno, ya por ultimo nos gustaría saber si crees que el yoga puede aportarle algo a la sociedad y que podría aportarle y como.
32	C1	Um si [risa] uy perdón y antes que continuemos y que se me olvide la parte ambiental, eh... lo que pasa es que en mi casa y desde muy pequeñas, yo no soy de Bogotá yo soy de Villavicencio y allá yo estudie en un colegio que es campestre entonces siempre se nos educó como con ese amor hacia al campo hacia la naturaleza con respeto entonces de echo aquí en mi casa mi hermana es mucho más ambientalista que yo, pero siempre hemos separado basuras por ejemplo siempre hemos tratado de disminuir el uso de plásticos, entonces creo que el yoga entro fue a reforzar que hacer ese tipo de cambios en mí. [Silencio] em que si el yoga puede aportar algo a la sociedad claro que si yo creo que todos los que continuamos con la práctica del yoga estamos siempre en un proceso de cambio en un cambio de ser mejores personas y aportar por lo que yo te decía por lo menos yo lo veo así que los muchos pequeños cambios lo podemos hacer nosotros mismo y que esos pequeños cambios van a repercutir en los demás entonces empieza con uno y seguramente lo que yo te hablaba de los problemas tenía con mí

		hermana entonces eso también ha mejorado la ida de ella no hay tanto estrés entre las dos, mi hermana ya no esta tan estresa y mejora la relación con sus amigos no se uno esta muchísimo más dispuesto en ayudar colaborar, no se aquí en Bogotá que es tan difícil el trafico todo el mundo está estresado si la gente hiciéramos más yoga todos estaríamos más felices por la calle.
33	I2	Se me ocurren dos preguntas más y pues también tengo parte del conocimiento como es el yoga y me gustaría saber de tu como percibes el yoga aquí en esta parte es decir occidentalizado de donde es realmente el yoga que es del oriente como vez esa práctica del yoga acá en esta arte del mundo y como está tu practica dirigida más hacia una práctica del oriente o más occidentalizado.
34	C1	Um la verdad como te decía tengo un desconocimiento amplio de las raíces del yoga como tal entonces no sé, desde lo que yo percibo y me dio se, para mí la práctica oriente es mucho más espiritual no se risa de nuevo no sé si me estoy equivocando, que acá en occidente me parece que las personas llegan por un tema físico del cuerpo en cambio es visto mucho as del tema espiritual yo como lo percibo yo ya te comente por una recomendación, y no es necesariamente que este mal pero lo he vivido desde un plano físico que me ha venido llevando por la curiosidad de saber más de lo otro, um y ya.
35	I2	Em, el yoga toca aspectos tanto de mente, cuerpo y espíritu, cual es la unión de esto tres aspectos, tú crees que en tu práctica has logrado la unión de estos tres aspectos de cuerpo, mente y espíritu.
36	C1	Um como así, dame un ejemplo.
37	I2	Um te hace, nos has dicho que eres más consiente de tu cuerpo, el manejo del estrés da a entender un manejo de la situación de la mente, ahora en el aspecto espiritual se podría ver más desde la transcendencia del ser, ósea que va más allá de su existencia por así decirlo, es algo complejo que va más allá de ponerlo en palabras ya que es algo tan transcendental, pero creo que en algún momento tu decías que es búsqueda de una felicidad se podría ver en ese aspecto la espiritualidad te puede generar como esa felicidad transcendente la espiritualidad muchos lo ven desde un aspecto religioso y otros espiritual, no sé si de pronto ya tienes alguna idea de lo que quiero darte a entender o te confundí

		más [risa].
38	C1	[Risa] cual es la pregunta.
39	I2	Cuál es la unión de esos tres aspectos, si el yoga ha logrado la unión de esos tres aspectos.
40	C1	Es que no logro, es cuando dices unión es donde se me complica porque cuando lo separaste, yo sé que ha hecho el yoga en mi los tres aspectos pero cuando dices que los ha unido no se [risa].
41	I2	Ok, muchas gracias.

Tabla N° 2

SEGUNDO PARTICIPANTE

**RECUPERANDO EL CONTACTO HUMANO: PROMOCIÓN DE BIENESTAR
PSICOSOCIAL Y CALIDAD DE VIDA A TRAVÉS DEL YOGA**

Números de encuentro: 1 Ciudad: Bogotá Hora: 1:00pm
Lugar Campus Universidad Santo tomas

Identificación de participantes: convenciones

- Investigadora-interventora 1 (I1): Laura Acosta Fontalvo
 - Investigador - interventor 2 (I2): Andrés Ortegaón Rozo
 - Participante (C2): M. I. R.
-

Línea	Participante	Relato
1	I1	Al tener esta entrevista contigo nos dará a conocer un poco de la práctica del yoga, que conocimientos tienes, hace cuantos la estas ejerciendo, como te has sentido a través de esta práctica porque te gusta he llevar a cabo pues esta técnica del yoga. E igual esto nos va a permitir a través de nuestro trabajo de grado conocer un poco más acerca desde la práctica del yoga y de los conocimientos que nos estén dando nuestros participantes.
2	C2	Um jum.
3	I2	E bueno entonces además de saber lo que te comento mi compañera sobre lo que conoces de yoga pues se hablara sobre unos focos acerca de bienestar psicológico y calidad de vida.
4	C2	Ok.
5	I2	Entonces nosotros tenemos una entrevista pues realizaríamos una entrevista semiestructurada con el fin que sea más como en un orden conversacional y si llega a surgir una pregunta

		nosotros la anotaríamos y la tendríamos en cuenta. Em iniciando en ese orden de idea tocaríamos el yoga, em hace cuanto prácticas, bueno inicialmente tu nombre y edad y ahora sigue la pregunta.
6	C2	M. I. R., 39 años.
7	I2	Ok, em bueno hace cuanto practicas el yoga.
8	C2	Pues yo empecé a practicar hace seis años, pero con juicio juicio hace un poco más de dos años, al principio era muy indisciplinada.
9	I2	Ok. Como conociste el yoga.
10	C2	Um mi hermana practicaba y pues bueno yo sabía que existía alguna vez hace años um cando estaba en la maestría fui a unas clase en la universidad cuando estaba estudiando um me gustaba y luego pues mi hermana practicaba y entonces ella me invito a unas clases y ya por ahí me enganche.
11	I2	Ok, en cuanto lo que conoces del yoga es más relacionado hacia la practica o a la filosofía en general.
12	C2	E pues um me gusta el enfoque más hacia la filosofía del yoga y la práctica dentro de ese espíritu filosófico como la práctica, por la práctica no me interesa, ósea el ejercicio físico únicamente no me interesa, me interesa todo.
13	I1 - I2	Ok.
14	I2	Porque ese interés hacia a la filosofía.
15	C2	Um pues no sé yo creo que llega un momento de la vida que uno busca un camino espiritual, e pues nunca he sido religiosa entonces pues um creo que se convirtió en una opción de como de explorar que trascendiera en explorar algo de la vida inmediata y por eso me quede hay explorando algo que que había para mí.

16	I2	Ok, en el inicio de la práctica e bueno de conocer que es el mundo del yoga tenías conocimiento en cuanto es a ese conocimiento de ese aspecto espiritual, ósea realmente esa fue tu decisión por el cual quisiste quedarte en el yoga o había otra decisión.
17	C2	E no ah bueno yo, es que son varias cosas. Yo empecé a practicar como les digo esporicamente con mi hermana luego me metí a una escuela em y el motivo por el cual yo me fui ajuiciando hace um si tres años fue por condiciones de salud entonces ee, eso y paralelamente porque a lo que si estaba un poco familiarizada era con la meditación la meditación Sen y otras practica de budismo no solo Sen si no Tibetano, yo hacía eso más he lo que hacía de yoga pero cuando empezaron a empeorarse esos problemas de salud entonces decidí profundizar en esos temas de la práctica del yoga y me di cuenta que la propuesta espiritual era buena para mí y no solo el ejercicio y hay si ya cogí todo el paquete.
18	I2	Ok.
19	C2	Um jum.
20	I2	E hay una sensación pues mencionas mucho lo espiritual además de lo espiritual que es lo que más te gusta de lo que has conocido de la filosofía y de la práctica del yoga.
21	C2	En el sentido espiritual o en general.
22	I2	En general.
23	C2	Em he conocido varios estilo de yoga y no todos me gusta entonces em entonces me gustan pues esas versiones que implican [buenas tardes] mucha conciencia corporal y me parece que en algunas prácticas de yoga por lo menos para mí es muy difícil tener esa conciencia entonces me gusta esas prácticas que hacen énfasis en esa conciencia corporal porque el dominio del cuerpo es la entrada a otras dimensiones del ser y para mi esos es posible solo en ciertos estilos de yoga ee y por otro lado para los problemas de salud que yo tengo no me sirve cualquier estilo de yoga si no hay unos particulares que

		son los que me han traído esos beneficios y además me siento identificada que y como me han dado una entrada a unas cosas aparte de una simple postura en el momento.
24	I2	Cuáles son esos estilos de yoga de los que hablas.
25	C2	Um hay Yenga es como lo que practico últimamente, y dentro de eso me gusta toda la corriente del yoga terapéutico y restaurativo que pues está ligado a a practica del Yenga no me gusta Binyaza no me hce bien hacer Binyaza por los problemas de salud y no me gusta Cundalini tampoco y em lo que practique antes antes de todo esto fue Hatta pero tampoco era lo que me gustaba mucho no se a lo mejor no estaba lista que se yo pero no me surgía y me nacía en profundizar en nada de nada [risa].
26	I1	Y que encontraste en esa práctica del yoga que nos estas comentado que no tenían las demás o que no te ofrecieron para tu salud.
27	C2	Ee pues primero mucha conciencia en la alineación de la postura y eso es algo que yo necesito mucho y a demás no solo la alineación no solo la alineación física si no energética entonces cuando la postura se hace con consciencia de la alineación también mejora e como la disposición general del cuerpo y la de uno para ver ciertos patrones que no puede ver cuando el cuerpo esta desalineado física y energéticamente.
28	I1	Eso es lo que te esta brindado la práctica de hoy en día.
29	C2	Si y pues aparte de alivio de algunos, de esos problemas de salud.
30	I1	Ok.
31	I2	Bueno ahora em como te hemos mencionado antes, vamos abarcar otros focos en donde digamos el siguiente seria calidad de vida ¿Qué entiendes tú por calidad de vida?
32	C2	Um [silencio] no se [risa], es un poco difícil de responder, yo creo que [silencio] yo creo que uno tiene calidad de vida

		cuando uno puede vivir auténticamente ósea cuando las cosas que uno hace le permiten expresar lo más auténtico que uno tiene, um a veces las condiciones materiales pueden favorecer ser eso, uno con hambre no puede ser autentico simplemente está orientado a conseguir lo que necesita, o cuando hay demasiado trabajo etcétera no queda espacio para conocerse, entonces yo creo que calidad de vida tiene que ver que hayan condiciones para que uno pueda expresar plenamente su potencialmente y de forma autentica.
33	I1	Y como percibes la calidad de vida a través del yoga o desde que conoces el yoga.
34	C2	Pues um en general ha mejorado pero falta no, porque no es un resultado y ya si no que hay que actualizarlo segundo a segundo así no se esté haciendo en una práctica de Assanas, e en todo momento está la oportunidad de e conocerse en ese sentido profundo y pues hay voy [risa].
35	I2	Crees que esa práctica del yoga de a invitado a conocer esa autenticidad que has hablado.
36	C2	Si, totalmente, totalmente.
37	I2	Como crees que te ha dado esa luz de autenticidad.
38	C2	Lo que pasa es que cuando uno practica con conciencia es difícil no darse cuenta de todos los patrones automatismo e indicios que uno tiene entonces cuando uno mira eso así como directamente se da cuenta realmente como es uno y como se dice uno que uno es o como uno crees que es y es cómo es eso y que más hay y esa partica permite cultivar mucho la curiosidad del porque más hay y que más hay y que más hay en lugar de quedarse en la idea en lo que uno es.
39	I2	Bueno e ahora en cuanto al bienestar psicológico te volvería hacer la pregunta de qué entiendes de bienestar psicológico.
40	C2	[silencio] bueno yo creo que bienestar psicológico es [silencio] para mí es igual es flexibilidad pero no pues flexibilidad física si no flexibilidad en el sentido de estar muy

		en contacto con el momento presente y fluir con eso, en cambio cuando uno se queda atado a una idea de cómo es uno un tiene apegos a cosa a ideas a patrones a reacciones es muy inflexibles porque todo se orienta a mantener ese patrón pero cuando uno puede darse cuenta y ver cómo se va actualizando todo momento se abre un espacio para elegir e forma distinta a elegir ciertas formas.
41	I1	Ok.
42	I2	“Ehh... tu mencionabas que en la práctica del yoga es el conocimiento, o sea tener el cuerpo consciente, estar muy en el presente, es como una sensación que tengo yo de que esa es como la idea que tienes del yoga, ¿crees que eso va muy conectado con el bienestar psicológico que puede otorgar el yoga?”
43	C2	Si... si... sí, aunque yo no, no equiparo bienestar con sentirse bien, sino... o sea para mi eso es clave flexible y poder como fluir con el momento y con lo que venga a cada momento y lo que viene no siempre es bueno, lo que viene no siempre es positivo o chévere o agradable, es como, el bienestar es como tener una experiencia de apertura a lo que es uno sin apegar a nada, no es que yo pueda hacer eso (risa) es muy difícil pero, pero es como lo que la idea que yo tengo de bienestar, pero la palabra bienestar me parece engañosa porque es como si el bienestar fuera solo experimentar cosas agradables y haciendo yoga no siempre se experimentan cosas agradables porque uno descubre cosas de uno que no son nada agradables [risa].
44	I2	Sin embargo en ese conocimiento de lo no agradable, al mencionar flexibilidad te hace como un poco más manejable esa situación?
45	C2	Claro porque eh no, no me apego a eso tampoco eh porque eh esas son cosas que que que van cambiando, es decir, simplemente me doy cuenta que es así pero no tengo porque perpetuarlo eh ni tampoco tengo porque aferrarme, a veces uno también encuentra cosas maravillosas de uno pero tampoco hay que aferrarse a eso, es lo que yo creo, eh porque cuando uno se aferra a algo deja de ser autentico, entonces pues como que eso es lo que yo intento comprender del asunto pero pues es muy difícil hacerlo, pero por eso no me gusta la

		palabra bienestar porque es como: bienestar es experimentar solo cosas chéveres y eso no necesariamente es así.
46	I2	¿Qué cambios has notado en tu vida, en ti, digamos M. I. antes del Yoga y M. I. ahora con el Yoga?
47	C2	Um pues yo en genera diría que soy más consciente de mí, de mis reacciones, yo creo que eso ha sido lo principal, em me he vuelto un poco más fuerte físicamente, eso también lo noto... he ganado más fuerza que flexibilidad, em y, y pues en una época estuve muy muy enferma y hoy en día eso es más manejable, yo diría que esas tres cosas.
48	I2	Eh... en cuanto a relaciones interpersonales crees que también ha influido el yoga?
49	C2	Si... si, yo me he vuelto como muy no sé, tal vez sea un apego de esos de los que estoy hablando, pero me he vuelto como muy o sea para mí ese tema de la autenticidad es muy importante, entonces yo como que si yo no percibo autenticidad en la gente me cuesta trabajo relacionarme, eh... y no digo que esa sea la meta ni que así tenga que ser ni nada pero es como a lo que a mí me ha llevado esa reflexión sobre la autenticidad, como ser más selectiva en mis vínculos supongo que alguien dirá que eso es anti-yoguico porque pues el yoga debería de llevar como a una experiencia de amor... y de más y pues eso debe hablar más como de mis esfuerzos, con mis temas, mi historia y mis cosas, pero para mí sí ha sido importante ser más selectiva en mis vínculos eh... y no sé si algún día tenga esa experiencia de amor incondicional, pero no no la tengo ahora, pero si ha sido importante para mí ser más selectiva en mis vínculos, cuando veo mucha [...] y mucha cosa como que agh y supongo que es anti-yoguico pero, pero es como el camino, es en lo que yo estoy, en medio de mi proceso.
50	I2	Si eh... Pues eso me hace pensar que eso es parte de tu autenticidad, o sea [silencio].
51	C2	Pues eso espero [risa].
52	I2	[Silencio] digamos una cosas es tener una idea de lo que es ser yogi y de lo que decías pues el amor a todos, pero el hecho de

		que tu tengas como esas selecciones de o al menos esos vínculos selectivos habla mucho de lo que eres tú, o sea, es lo que acabas de decir también, más desde ti.
53	C2	[Silencio] y de lo que yo necesito.
54	I2	Exactamente.
55	C2	[Silencio] porque porque eso también me ha pasado con el yoga que soy mucho más consciente de lo que yo necesito y no, pues no sé si eso sea bueno o malo pero antes yo no era tan consciente de lo que yo necesitaba, en mis relaciones, en mi vida, etcétera, em y además como que eso va de la mano con el tema de, o sea ese amor incondicional yo lo entiendo como compasión y en la compasión uno no necesariamente es como un osito cariñosito que irradia amor sino simplemente es otro tema en el que estoy o sea como qué significa una presencia compasiva conmigo y con los demás y si he pasado mucho en tratar de tenerla conmigo porque creo que antes no ni siquiera sabía que podía necesitar eso pero pero me he dado cuenta que si entonces también sé de donde salió eso de mi historia y que tiene que ver con mis problemas de salud también, entonces como que aprender a ser más paciente conmigo, no sé si se reflejará en los demás o no y no es que a veces sea no siempre soy paciente ni conmigo ni con los otros pero, tiendo a darme cuenta más fácilmente cuando no lo estoy siendo eh y ya, y pues como que ahí ahí voy [risa].
56	I2	Y en cuanto a esas necesidades que identificas que tienes eh... has encontrado alguno cambio de tus hábitos, has hecho algún cambio de hábitos alimenticios.
57	C2	Sí, yo me volví vegana en un principio, fui vegana como por dos años y medio eh... y después de eso tuve que dejar de ser vegana y ser solo vegetariana o sea tuve que volver a consumir sobre todo huevo por esos problemas de salud eh... pero pero si eso si se originó, o sea mi motivación para ser eso no fueron los problemas de salud sino esa actitud compasiva que estaba descubriendo eh... pero después por los motivos de salud tuve que volver a comer huevo y bueno pero igual seguí siendo vegetariana eh... y también hice como muchos cambios en mi vida de no trabajar tanto o sea como de no tener tantos trabajos sino pues como tratar de de descansar más, lo necesitaba por esos problemas de salud [risa]

58	I2	Eh... en cuanto a lo que tú conoces de filosofía del yoga pues se conoce que el yoga viene de del mundo oriental, tu siendo del mundo occidental cómo ha sido ese proceso de adaptar como ese conocimiento oriental al mundo occidental.
59	C2	No, una mierda total porque porque ese es un conocimiento que se ha occidentalizado, se ha comercializado, se ha vuelto un negocio y entonces eh... pues hay mucha gente que hace un, que juega un rol en eso un papel, el papel del yogi amoroso y no digo que el amor este mal pero, pero es muy difícil encontrar una guía y un maestro porque creo que en su en su sentido original eh... pues el yoga no era una cosa masiva, ni era una práctica de fitness, ni era nada de eso, simplemente era un camino espiritual donde uno tenía un maestro y en algún momento podía prescindir de ese maestro, pero hoy en día es difícil encontrar un maestro y y me parece que hay mucha distorsión de las enseñanzas del yoga, porque cada uno tiene su versión, supongo que yo también tengo a mía, pero yo no estoy pretendiendo enseñársela a nadie, pero si es un riesgo porque uno ve de todo, o sea hay cosas que con las que yo no estoy de acuerdo y eso pues es como el costo que hay que pagar por tener esa práctica aquí en occidente con la gente que uno tiene a su alrededor.
60	I2	Eh... teniendo en cuenta que pues en la práctica del yoga y el yoga en general se ha visto como tan comercializado y tan en la onda fitness y todo esto que también comentabas tu que conoces de la parte de la filosofía y sus raíces espirituales y todo su proceso milenario que tiene em creerías que le aportaría a la sociedad en algo y cómo le aportaría a la sociedad occidental?
61	C2	Yo creo si o sea igual independientemente de mis afinidades con ciertos estilos yo creo que cualquier práctica de compasiva y de consciencia es mejor que nada, entonces yo creo que de todas maneras el hecho de que uno en medio de todas las características de la cultura occidental saque tiempo, espacio y disposición para hacer algo así, es mejor que nada, entonces yo creo que si de todas maneras en medio de todo eso pues hay gente valiosa no? pues tampoco vamos a decir: ay todos son malos, no, hay gente muy valiosa que que de verdad si logra como transformar y pues crear inquietudes y curiosidades eh... y hay personas que pueden guiar, lo que pasa es que uno también tiene que estar listo para soltar esa guía en algún momento, no sé cuándo porque igual para dominar ciertas cosas, bueno dominar no sé si sea la palabra

		pero para progresar en ciertas cosas de la práctica si se necesita mucho esa guía y supongo que pues hay muchas personas que cumplen ese papel y eso es muy transformador.
62	I2	Em bueno pues he consideramos que la información que nos has brindado es bastante pertinente con lo que estamos buscando, se tocaron pues los diferentes focos de los que te mencionamos inicialmente, se hicieron unas preguntas con las cuales no contábamos también, em entonces en ese orden de ideas creeríamos que por el momento la sesión pues finalizaría, sin embargo en la revisión de eh... del audio si de pronto nos llega a surgir alguna otra pregunta te contactaríamos.
63	C2	Si, no hay problema.
64	I2	Entonces muchísimas gracias
65	C2	A ustedes, me cuentan.

Tabla N° 3

TERCER PARTICIPANTE

**RECUPERANDO EL CONTACTO HUMANO: PROMOCIÓN DE BIENESTAR
PSICOSOCIAL Y CALIDAD DE VIDA A TRAVÉS DEL YOGA**

Números de encuentro: 1 Ciudad Bogotá Hora: 2:00pm Lugar Casa Participante

Identificación de participantes: convenciones

- Investigadora-interventora 1 (I1): Laura Acosta Fontalvo
 - Investigador - interventor 2 (I2): Andrés Ortigón Roza
 - Participante (C3): B.B.
-

Línea	Participante	Relato
1	I2	Eh... nosotros vamos a tocar tres focos principales que sería el significado del yoga o sea el yoga en general, eh... otro que es calidad de vida y otro que es bienestar psicológico, nosotros tenemos una entrevista semiestructurada, tenemos unas preguntas orientadoras sobre cada foco, sin embargo como va ser una más que una entrevista es como una conversación seria que a partir de lo que nos estén diciendo puede que surjan una nuevas preguntas que no tenemos acá, eh... entonces como para empezar si por favor darnos tu nombre, edad y bueno... ya te preguntaremos después.
2	C3	Bueno, eh... mi nombre es B.B. en mi edad es de 30 años y qué más es?
3	I2	Y bueno entonces acá es donde empezamos. Eh... ¿cómo conociste el yoga?.
4	C3	Um... yo conocí yoga como mi primer acercamiento a yoga fue en la universidad donde estaba estudiando eh... como una práctica dentro de una electiva, una práctica física en una electiva, em... y era una persona de edad, era un señor mayor que daba posturas y... y así y la

		relajación y ya, ese fue mi primer acercamiento pero solo fui como un par de clases en todo el si y ya antes ya había conocido un poco de meditación, ya más entorno como al aspecto de la meditación, luego de eso lo incurcione en mi vida después de ya haber pasado el primer semestre que no fui mucho a esas clases, después empecé a incursionar en mi vida la meditación, luego conocí el bhakti yoga.
5	I2	¿Hace cuánto conociste el yoga aproximadamente?
6	C3	Um... lo conocí cuando yo entré a la universidad, tenía 17 años o sea calcula [risa] a los 17 conocí el yoga pero ya venía ya venía investigando sobre cosas de meditación sobre, pero sin encontrar tampoco nada certero, como libros y también como de hipnosis también me tenía en la curiosidad y ya venía siendo vegetariano, a los trece años empecé a ser vegetariano, por convicción.
7	I2	Para ti ¿qué es el yoga?
8	C3	Yoga, yoga es una, una forma de de, de establecer un vínculo, un vínculo conmigo mismo, con las personas, con he la naturaleza, con los objetos también, yoga para mi es esa energía que crea ese vínculo, para mí eso es yoga.
9	I2	Dices que conociste el yoga a los 17 años?
10	C3	Sí.
11	I2	Ya pues hace tiempo, he ¿qué impacto ha tenido, en todos estos años, qué impacto ha tenido el yoga en tu vida?
12	C3	Um... bueno ha sido un proceso de em... de, de ver, de ser más que ver, en un principio he la práctica del yoga ha sido como eh... algo hacia el servicio, hacia el dar, servir, que es la práctica del bhakti y ese ha sido el mejor fundamento para mí, luego conocí el hatha yoga que físicamente me trajo también un montón de beneficios porque pues yo practicaba igual el deporte, futbol,

escalaba un poco, pero no tenía como la condición que tengo ahora, como físicamente mi salud era un poco, no era tan estable en esos, en ese caso, tenía, practicaba deporte pero no encontraba salud, entonces el yoga me dio salud y por ese lado la práctica de hatha yoga y la práctica de bhakti me ayudó a encontrar, y todavía pues no soy un ser iluminado por supuesto, es me ayudo a encontrar esa tranquilidad, paz de ver las cosas con una razón diferente a la que el mundo te las presenta, entonces eso ha sido en mi vida como la herramienta principal como para entender mi propia existencia, sin yoga yo pensaría que sería muy vacío en entender esta existencia para mí, entonces finalmente el yoga como tal eh... ha sido gran como acompañante yo creo que fundamentalmente en lo que soy ahora, lo que hago, mi vida es, he tenido la fortuna de poder aprender yoga y enseñar yoga ahora.

13 I2 Ok, y ¿cómo tomaste la decisión de iniciar con la filosofía, con la práctica del yoga?.

14 C3 Um... yo nunca tomé la decisión um eso mismo apareció, se fue dando, he yo cuando estaba en la universidad y cuando iba a las clases de yoga yo era ateo solo creía en las ciencias [risa] eh... también en cuanto a la parte de la meditación me costaba porque cuando se enfocaba en dios no quería saber de dios eh... para mi dios era una excusa que la gente tenía para portarse bien, para actuar bien eh... incluso veía que muchos decían que creían en dios pero he maltrataban y se comían los animales, entonces empecé a considerar que las personas que más pensaban en dios no eran tan consecuentes con lo que hacían (...) entonces la idea de dios para mí era como sí, la imagen o forma que alguien tenía para para portarse bien, para estar bien pero yo no necesitaba esa imagen porque sabía conscientemente que que si hacia algo pues venia una como una contrapartida, como si fuera una reacción entonces eh... la misma vida, el mismo momento, cada instante, me fue llevando a ver, a conocer; si yo hubiera conocido el yoga de primera instancia como la práctica y que también es una disciplina espiritual, tal vez no estaría... fue, la misma vida fue poco a poco, poco a poco y no se en que momento, yo, yo tomé la decisión, si un momento cuando terminé la carrera he mi carrera de universidad he que ya era iniciado en el camino del yoga y pedí instrucción a mi maestro para continuar, para continuar o, o hacer un

		servicio y él me dijo, no, date un año sabático, has un servicio y ahí empecé a vivir en un templo, en un ashram de yoga, entonces ahí fue donde tomé la decisión.
15	I2	Durante todo tu proceso pues de todo el camino que ya llevas en el mundo del yoga he además de la, de la práctica, el conocimiento de la filosofía del yoga, también has incursionado en la filosofía como tal además de la práctica?
16	C3	Si, yo creo que eso ha sido lo más especial para mí he yoga en este momento, eh... en el mundo se ve como una práctica física, por supuesto lleva también algo más, el hecho de ser también una práctica de asana y física es esta muy bien, sin embargo eh... hay un trasfondo muy místico, muy bonito detrás de esa práctica física, eh... que fue lo que primero que yo conocí, yo yo empecé a conocer he como una comunidad, como unas personas queridos, amables y todo eso.
17	I2	Entonces eh... eso es lo que más te conectó, la filosofía.
18	C3	Si, finalmente lo que mí, mi base, mi base, yo yo conocí la práctica desde la teoría prácticamente, desde las historias, desde el Veda, desde la filosofía, desde la experiencia de vivir en un ashram, de compartir donde todos son voluntarios, donde, si uno a veces tiene dificultad en la familia que todos se conocen ahora eh... limar asperezas con alguien que es un desconocido, donde tú le tienes que pedir un favor y pedirlo mil veces, es como donde empiezas a desarrollar ciertas cualidades y esas cualidades unidas a la filosofía del yoga que es el veda.
19	I2	Entonces, se podría decir, tengo la sensación que eso es lo que más te ha gustado en toda la incursión del yoga hasta el momento? O hay algo que también se pueda agregar tanto de la filosofía como de la práctica?
20	C3	Lo que pasa es que este proceso es teoría, práctica, resultado, [palabras en sanscrito] entonces, yo encontré en mi muchas respuestas, si yo no creía en dios, ahora creer y verlo una teoría, ver que en la práctica generaba también un resultado, eso para mí fue muy de acuerdo a

lo que yo venía haciendo, yo estudie una rama de las ciencias que es la química, entonces me vino muy bien casi que veía a través de la ciencia misma, fue gracias a lo que estudie en la universidad y todo eso que pude entender la filosofía, la filosofía no es fácil de entender y menos practicarla y menos de tomar un resultado, uno puede practicar, uno puede tener la teoría, puede practicar, pero también puede pasar de que no concluyes y si no concluyes qué resultado hay entonces me daba toda la oportunidad de concluir, entonces pienso que fue un todo, fue un todo lo que empezó a darse que me tiene atrapado en eso, como me gusta todo, me gusta que que ver que como como el mismo universo es perfecto, todo es perfecto y verlo, verlo con esos ojos desde de esa experiencia filosófica del Veda eh... ha sido como como una ventana, una ventana en medio de la oscuridad para mí porque venir de tantas teorías y tantas cosas y la filosofía que es la filosofía que uno tiene em... en como que a la mano es un poco occidental o si acaso están los griegos, pero no es totalmente conclusiva, es una filosofía que eh... a mí me tocó a diferencia de otros autores era una filosofía eh... que muy abierta, no se concluye en nada y era te daba te generaba un sin sabor de pensar, pero no te llevaba a una conclusión como tal entonces ya luego encontré también otros otras cosas, pero finalmente ha sido un todo, ha sido un todo, ha sido la gente, ha sido los lugares que he podido visitar que me tienen conectados con el yoga he las experiencias, las mismas personas que he venido conociendo en cada momento, he los viajes también han sido una cosa maravillosa entonces siento que me mantiene cada vez más convencido de la practica en si es como el todo, el todo, el todo.

21 I2 Es algo muy completo.

22 C3 Para mí sí, no no... para mi yoga es totalmente mi estilo de vida em... desde el equilibrio no? no en excesos no viví en un templo, viví en un ashram por su puesto con reglas, regulaciones muy claras, sin embargo es una experiencia tan importante que ahora también sigo cierta reglas ciertas prácticas pero no en la misma rigurosidad del templo porque pienso que uno debe ser también flexible con con la misma existencia no? entonces em... no soy monje, no soy monje en estos momentos, pero tuve toda la linda experiencia de poder llevar parte de esa vida monástica a mi vida ahora y puedo decir que soy feliz con eso, soy em sin excesos porque uno también

		puede caer en la renuncia completa pero puede estar desdichado y triste adentro y el yoga mismo me ha llevado a eso como ser ecuánime incluso tanto en la felicidad como en la tristeza, encontrar un balance, uno está en ese proceso, en ese balance.
23	I2	Um... bueno como te habíamos dicho anteriormente además de hablar de lo que es el yoga también se tocaría lo que es el aspecto de calidad de vida, ¿para ti qué es calidad de vida?
24	C3	Um... calidad de vida, calidad de vida es educación, educación espiritual, si tú tienes bases espirituales y eres educado espiritualmente puedes tener una buena calidad de vida, conozco muchas personas que tienen una calidad de vida entorno a lo económico pero su base espiritual es nula, cero, como conozco muchos que su base espiritual es muy fuerte y pueden tener vivir debajo de un plástico y son personas totalmente felices, tranquilas; calidad de vida es estado de consciencia, de consciencia que va unida a su educación que no es una educación secular, es una educación sobre el ser, que es individual, no es que haya un estamento que te diga cómo no, aquí está la facultad para entender sobre el ser, no existe eh... pero si esta esa facultad en uno para ir en búsqueda de ese ser, entonces pienso que la calidad de vida es dada en esa forma en la que tú te educas espiritualmente eh... es de cómo es si respetas la naturaleza, de cómo es si respetas a tus mayores, a tu familia, cómo es si respetas tu cuerpo, de cómo es si y el universo y con todo no? y eso es la calidad de vida que uno se va haciendo eso es importante.
25	I2	Tu, tu crees que he el termino, el concepto calidad de vida cambio desde que conoces el yoga? es decir, antes de de que conocieras el mundo, el universo del yoga, calidad de vida para ti era algo totalmente diferente?.
26	C3	Un poco, pero no... como en un trasfondo em... yo siempre he tenido la fortuna de recibir como esas bases espirituales desde mi casa, desde mi mamá, desde mis abuelos y y tal vez en ese momento lo veía como algo que que tormenta, que tortura pero concluyendo en mi vida ha sido gracias a eso que me ha despertado esa idea de seguir indagando, entonces siempre he tenido una muy buena calidad de vida, siempre en ese sentido como pienso eh... ahora he se se mantiene, cada vez es mejor,

		<p>cada vez es mejor en términos de que puedo compartirla con otros esa experiencia, porque he tenido la oportunidad de recibir eh... no, no ha sido como que antes era y ahora soy otro, no, siempre me he mantenido siendo la misma persona por su puesto pero si han ido mejorando, como madurando ciertos aspectos de la vida, a medida que uno va creciendo, va profundizando, va profundizando en sí, me he ido conociendo un poco más, que eso no es que sea más o menos, sino que como es una educación me he ido em como educando más entonces (...) cuando uno tiene una educación, tiene cosas buenas no? es como con un idioma si, si te vas sin ese idioma digamos, sin aprender francés a Francia y solo vs a una comunidad de franceses entonces va ser difícil y tu comunicación, tu calidad de vida por así llamarlo, pero si te has educado para eso y vas allá eh... te va a generar más una serie de cosas beneficiosas no? porque vas a poder pedir, de acuerdo a eso es más o menos ese ejemplo también ha sido para mí como en medio he podido tener ciertas bases, ciertas cosas bonitas.</p>
27	I1	Bueno entonces el yoga como filosofía como práctica mejoraron tu calidad de vida.
28	C3	Si claro, [no se le entiende al participante] por supuesto porque he el mundo externo es mas de aparentar que ser [risa], aparenta y no sedas, entonces aparenta que tienes puesto aparenta cuantos títulos, aparenta que tienes por fuera pero no te llega a mostrar que eres por dentro y así es eso uno podría solo aparentar que no yo solo hago ciertas posturas del yoga que me paro en la cabeza pero eso tiene un trasfondo y no un porque y esta es la esencia finalmente el yoga si puedo decir que todo el tiempo estoy en confort en un estado eh... bonito de la vida y puedo verlo en mis estudiantes que también genera cambios trasformación y em... es entorno a eso que sale, el universo es gigante y si uno quiere indagar en el universo y se puede perder y porque no indagar en el universo que está en uno como que hay más y despertar y como dicen algunos por ahí cuando cierro los ojos despierto hacia el ser cuando solo tengo los ojos abiertos y mirando que hay afuera me pierdo del ser, entonces es más importante ser que aparentar [risa] entonces creo que eso es la persona de la mejoría.
29	I2	Bueno en cuanto a bienestar psicológico, que entiendes

		por bienestar psicológico.
30	C3	Um... pues am um no se mucho y lo que puedo decir o tal vez especular un poco del tema eh... la mente es como la mejor amiga o la peor enemiga pero si sientes lo que el papel de la mente si lo conoces y lo reconoces tal cual como es pues actuar más fácilmente si sin sí a con razón toca actuar así, si como caer en ese estado solo de la mente, por eso pienso que el yoga lleva a eso lleva a entender y lo primero que tu cuando empiezas a fijar el yoga es que te dicen que tú eres cuerpo pero también eres mente, pero también eres inteligente y eres alma y todo eso diferente a veces uno solo se queda en el concepto de mente y yo soy mente y a veces no nos damos cuenta pero uno tiene que empezar a diferenciar que es la mente que es la mente que es una maestra que es una maestra que está aprobando que queremos ser o aparentar ser entonces em quien puede abordar este concepto día a día e irlo practicando yo pienso y estoy totalmente convencido y más por mi experiencia que esto es una calidad psicológica una mente sana no porque uno suele en la mete olvidarlo que tiene que recordar y recordar siempre lo que debe de olvidar y generalmente lo que uno recuerda son sucesos negativos entonces la cosa que le paso con la familia o lo que le sucedió con la pareja uno recuerda esos sucesos positivos entonces yoga te enseña a eso que es la mente y que debes de guardar en la mente y como se debe asaltar eso, no.
31	I2	Como crees que el yoga podría aportar al bienestar psicológico.
32	C3	[Silencio] Teniendo en cuenta que he yoga es un estilo de vida, es tu estilo de vida que cambios has percibido es de que se convirtió en tu estilo de vida en cuanto relaciones interpersonales en general cambios así que tú digas.
33	I2	El yoga siempre trae cada uno trae su propio propio como maleta a bordo su propio equipaje y yoga si me a traído grande cosas para ver con armonía los suceso que me han acontecido en la vida y no guardar resentimiento y si me ha traído grandes cambios de como veo las cosas porque las cosas no van a dejar de acontecer y en la práctica uno entiende más la reencarnación y entiende una cosa y la otra sin excusarse en eso, todo lo contrario sea la forma

de obtener una idea de la vida, la leyes carmaticas existen igual que la ley de la gravedad tu puedes decir yo no creo que en la karma e yo puedo tirar el gato por la ventana que lo coja un carro y no me pasar nada porque no creo en el karma pero es una ley natral que esta puesta así no creas algo en la misma vida se compensa en esa misma idea para mi es eso eh... el ver que que las situaciones que me han pasado en la vida eh... dificiles o hacen parte de un proceso de esta o de otra y que tengo que tomarlo de la mejor manera y tengo que tomar la tarea y hacer la tarea porque uno puede excusar en decir que porque soy de-malas pero no sé qué pero en el amor pero no sé que y en los negocios pero no sé qué yo si soy de-malas en el amor y de-malas en los negocios no puede ser no ya no quiero vivir y uno puede caer en eso por supuesto, pero finalmente la experiencia de he con lo que me ha mostrado el yoga es que esto tiene un porque y cuál es el por qué y que tienes que hacer al frente de ese porque a veces no te puede quedar solo con él porque e incluso yo diría para mi experiencia el saber el por qué el por qué no el por qué paso un carro y me mojo y porque paso un carro y mejo y yo estaba de blanco e iba a graduarme no puede ser porque porque, no me puedo quedarme en el por qué ahora que hago frente a ese tampoco puedo maldecir al otro hay este mucho mano no puede hacerlo porque eso también genera una reacción entonces todo viene en una energía y es uno como reacciona rente a esa energía a esa situación, no quiere decir que yo haga yoga y no me pasen cosas todo lo contrario pero ya las veo o trato de asumirlas desde otra perspectiva y eso hace que yo sea am que me gusta y a veces me pasan cosas que me ponen a prueba de que eso es así que la filosofía es así que dios es así que la vida es así no a veces digo ah bueno si estoy bien parado que tan parado estoy y eso no va a dejar de suceder las pruebas siempre van de venir y vienen siempre um... hay hay cosas que yo he revaluado revaluado y otras que e desechado que otras he tomado pero eso es una cuestión personal que finalmente ha sido graciosa la practica pero si si ha sido 100% 100% el cambio.

34	I2	Cambios constantes.
35	C3	Constantes [no se le entiende al participante] el menudo sigue moviendo todo el tiempo, no hay un momento donde veo la luz y es ohm no [risa] tal vez vendrá le momento pero tampoco es lo que busco pensó que

		<p>siempre es un dinamismo el universo es un dinamismo y es ese estado que a veces del occidental que aquí hay un todo absorción total como si fuera la mente en blanco y ese no existe desde la posición original del yoga la mente nunca va a parar la mente desde que se tenga mente nunca va a para la mente no estará en blanco pero como uno se idealiza desde la filosofía uno cree que es el parado y el paraíso puede estar aquí de cómo lo asumes de cómo lo vez.</p>
36	I2	<p>Teniendo en cuenta pues que digamos que la posición original del yoga que viene siendo desde el mundo oriental desde el lado de este mundo que es occidental como cree que creerías tu que el yoga puede aportarle a este mundo occidental y como podría aportarle.</p>
37	C3	<p>Um... pues yo he escuchado cosas que dicen que en oriente quieren ser como occidente y occidente ha puesto su mirada en oriente para aprender [silencio] y pienso que el oriente está en todos lados aquí también sale sol en oriente por las montañas entonces tal vez sido una idea para, no quiere decir que allá tienen conocimientos y acá no, los sabios de las montañas lo tienen los mamos, o los indígenas o en el amazonas porque no, o nuestros mismo abuelos porque no, porque viene de ese oriente porque ese oriéntame porque oriente no es un lugar entonces definitivamente pienso que es el veda en ese lugar de india hay un veda porque aquí lo puedo ver lo puedo practicas porque el veda también está en los mandamientos no mataras no robaras ahí hay veda entonces oriente es reciéntame es un concepto que está en todo lado y no es que se divida si no que se pueda asumir, que se pueda asumir porque todos tenemos nuestro oriente siempre, no tenemos que ir mejor no ahí que ir a la india pero si quiere te puedes dar una vueltica pero no vas a ver sabiduría si no la busca en ti puedes estar aquí y quieres irte a otro lugar y no vas a encontrar la paz que te puedes dar a ti mismo en el lugar que estas.</p>
38	I2	<p>Ósea el yoga lo entendí así sería como que el yoga da la invitación de concientizarse he que el oriente no esté en el oriente del lado del mundo si no que el oriente también está aquí.</p>
39	C3	<p>Sí.</p>

40	I2	Cien por ciento.
41	C3	Si finalmente es el estar si , el juntar el unirse se nos da un cuerpo por una razón, se nos dio un cuerpo por cual razón y y hay que investigar y eso individual porque cada cuerpo es diferente cada persona vive cada instante cada situación y es para él, por eso yoga yoga hace yoga en todas las corrientes espirituales porque yoga no discrimina ninguna porque todo hace parte como si fuera una corriente bien hippie [risa] como vengan todos pero tiene su sus reglas porque hay reglas universales aceptadas es cierto como el no robar es una regla y es una ley natural el no matar es una ley natural que tu no quieras aceptarla es una cosa pro la ley existe, es otra bien diferente siempre va a existir el semáforo rojo así te lo pases ya vendrá un momento donde vendrá la reacción si sigues asíndolo e incluso llegara una reacción por hacerlo así es la ley y así es la ley de la vida y eso no es nuevo y eso es desde el inicio de la humanidad.
42	I2	Siempre ha estado.
43	C3	Siempre ha estado.
44	I2	Bueno ya hemos tocado todos los diferentes focos creemos que o la información que nos ha dado se ha conseguido por parte los objetivos que queríamos indagar en los puntos que queríamos indagar sin embargo si llegamos a detectar en el proceso de análisis de la grabación alguna pregunta algún vacío que nos haya quedado podríamos volver acudir a ti.
45	C3	Claro.
46	I2	Sin embargo creemos que ya está completo y gracias por compartir tu tiempo y tu amplio conocimiento y amplia experiencia.
47	C3	No no es tan amplio y tanta experiencia y ojala tuviera 90 años para compartir la experiencia. Tengo más experiencia en química [risa] quieren que les cuente.

48	I1-I2	[Risas].
49	I2	Gracias.
50	C3	A ustedes chicos.

Tabla N° 4

MATRIZ CATEGORIAS

MATRIZ DE CITA

Categorías Principales

Categoría	Cita o Segmento	Idea Significado	Interpretación / Idea en Lengua Científica
Yoga	<p>C1: A porque llegue al yoga. Eee básicamente llegue a yoga por un tema. Bueno pues como te dije ya lo había probado en la universidad, me había gustado pero en la universidad no le saque tiempo a eso y no le di prioridad, le di prioridad a otras cosas pero hace un año tuvo un tema de salud donde em el médico tratante me recomendó hacer unos cambios dentro de mi estilo de vida dentro de esos me hablo que tenía que bajarle al nivel de estrés en ese momento trabajaba en una empresa consultoría y manejaba muchísimo estrés y una de las formas que él me recomendó de las que me hablo fue la práctica del yoga entonces empecé a practicar o pues describir redescubrí que me gustaba y desde febrero voy todos los días [risa]. (L4).</p>	<p>C1: “(…) me había gustado pero en la universidad no le saque tiempo a eso y no le di prioridad (….) tuve un tema de salud donde em el médico tratante me recomendó hacer unos cambios dentro de mi estilo de vida dentro de esos me hablo que tenía que bajarle al nivel de estrés (….) él me recomendó de las que me hablo fue la práctica del yoga entonces empecé a practicar (….)” (L4).</p>	<p>En esta categoría los participantes dieron entender que el yoga los invita a generar vínculos con todos los seres que comparten su existencia, también los invita a encontrarse a ellos mismos identificando las diferentes dimensiones del ser a través del proceso de ser consciente y el camino espiritual, en donde encuentran la ecuanimidad como herramienta que los lleva al bienestar y al estado de felicidad. Complementando lo anterior, es pertinente mencionar que los participantes a partir de la práctica de asanas (posturas) encuentran un proceso consciente continuo con su cuerpo logrando identificar su alineación física, que a la vez corresponde a su alineación energética.</p>
	<p>[Risa] en general no pues ha tenido impacto como digamos en el plano físico [silencio] ee yo creo que soy más consiente de mi cuerpo como tal ee también me ayudado a reconocer ciertas cosas como a quererme como soy ee bueno obviamente atraído otras</p>	<p>“(…) yo creo que soy más consiente de mi cuerpo como (….) me ayudado a reconocer ciertas cosas como a quererme como soy (….) me sentido bien todas esas cosas de salud que tenía han desaparecido mi vida (….) el yoga me ha traído</p>	

	<p>cosas sin quererlo e ósea e bajado de pesos esos kilitos de más que tenía [risa] eso como en el plano físico, ah bueno pues también yo me sentido bien todas esas cosas de salud que tenía han desaparecido mi vida y yo también lo asocio mucho con la práctica del yoga, el yoga me ha traído tranquilidad paz a mi vida siento que cuando voy a clase de yoga es un monte es como mi momento para estar conmigo misma de respirar de agradecer el yoga me ha traído muchas cosas bonitas, porque me ha enseñado a agradecer cosas pequeñas que de pronto antes pasaba por alto por el mismo ritmo de vida que llevaba, por otras muchas cosas. (L6).</p>	<p>tranquilidad paz a mi vida (...)" (L6).</p>	
	<p>[Silencio] um no sé cómo responderte de eso porque yo [silencio] yo empecé el yoga como te dije más desde la parte física como la práctica de Asana y pues el profesor que he tenido mi maestro pues tu sabes que el habla muchísimo de que no solamente es eso no solamente es hacer posturas va muchísimo más allá em no es que conozca a profundidad lo que hay más allá sino más bien lo poco y mucho que él ha compartido eh... y cuál fue la pregunta. (L10).</p>	<p>"(...) empecé el yoga como te dije más desde la parte física como la práctica de Asana (...) no solamente es hacer posturas va muchísimo más allá em no es que conozca a profundidad (...)" (L10).</p>	
	<p>Yo creo que es una práctica como yo lo veo reúne muchísimas a las personas que crea lazos um [silencio] no sé cómo explicártelo, um lo siento [risa]. (L12).</p>	<p>"Yo creo que es una práctica (...) que reúne muchísimas a las personas que crea lazos (...)" (L12).</p>	
	<p>Em eso es lo que me gusta la</p>	<p>"(...) encontramos algún</p>	

	<p>reunión de todas las personas alrededor de esa práctica y no necesariamente ósea como yo, que estemos tan involucrados en temas más profundos pero todo encontramos algún beneficio emocional espiritual, he a nivel físico que hace que nos quedemos ahí. (L14).</p> <p>C2: Eh... pues um me gusta el enfoque más hacia la filosofía del yoga y la práctica dentro de ese espíritu filosófico como la práctica, por la práctica no me interesa, ósea el ejercicio físico únicamente no me interesa, me interesa todo. (L12).</p>	<p>beneficio emocional espiritual, he a nivel físico que hace que nos quedemos ahí.” (L14).</p> <p>C2: “(...) me gusta el enfoque más hacia la filosofía del yoga y la práctica dentro de ese espíritu filosófico como la práctica (...) el ejercicio físico únicamente no me interesa, me interesa todo.” (L12).</p>	
	<p>Um pues no sé yo creo que llega un momento de la vida que uno busca un camino espiritual, e pues nunca he sido religiosa entonces pues um creo que se convirtió en una opción de como de explorar que trascendiera en explorar algo de la vida inmediata y por eso me quede hay explorando algo que que había para mí. (L15).</p>	<p>“(...) llega un momento de la vida que uno busca un camino espiritual (...) creo que se convirtió en una opción de como de explorar que trascendiera en explorar algo de la vida inmediata y por eso me quede hay explorando algo que que había para mí.” (L15).</p>	
	<p>Eh... no ah bueno yo, es que son varias cosas. Yo empecé a practicar como les digo esporicamente con mi hermana luego me metí a una escuela em y el motivo por el cual yo me fui ajuciando hace um si tres años fue por condiciones de salud entonces ee, eso y paralelamente porque a lo que si estaba un poco familiarizada era con la meditación la meditación Sen y otras practica de budismo no solo Sen si no Tibetano, yo hacía eso más he lo que hacía de yoga pero</p>	<p>(...) por condiciones de salud (...) la meditación Sen y otras practica de budismo no solo Sen si no Tibetano (...) decidí profundizar en esos temas de la práctica del yoga y me di cuenta que la propuesta espiritual era buena para mí y no solo el ejercicio (...).” (L17).</p>	

	<p>cuando empezaron a empeorarse esos problemas de salud entonces decidí profundizar en esos temas de la práctica del yoga y me di cuenta que la propuesta espiritual era buena para mí y no solo el ejercicio y hay si ya cogí todo el paquete. (L17).</p> <p>Em he conocido varios estilo de yoga y no todos me gusta entonces em entonces me gustan pues esas versiones que implican [buenas tardes] mucha conciencia corporal y me parece que en algunas prácticas de yoga por lo menos para mí es muy difícil tener esa conciencia entonces me gusta esas prácticas que hacen énfasis en esa conciencia corporal porque el dominio del cuerpo es la entrada a otras dimensiones del ser y para mi esos es posible solo en ciertos estilos de yoga ee y por otro lado para los problemas de salud que yo tengo no me sirve cualquier estilo de yoga si no hay unos particulares que son los que me han traído esos beneficios y además me siento identificada que y como me han dado una entrada a unas cosas aparte de una simple postura en el momento. (L23).</p>	<p>(...) conciencia corporal (...) me gusta esas prácticas que hacen énfasis en esa conciencia corporal porque el dominio del cuerpo es la entrada a otras dimensiones del ser (...).” (L23).</p>	
	<p>Um hay Yenga es como lo que practico últimamente, y dentro de eso me gusta toda la corriente del yoga terapéutico y restaurativo que pues está ligado a a práctica del Yenga no me gusta Binyaza no me hce bien hacer Binyaza por los problemas de salud y no me gusta Cundalini tampoco y em lo que practique antes antes de todo esto fue Hatta pero tampoco era</p>	<p>“(...) me gusta toda la corriente del yoga terapéutico y restaurativo que pues está ligado a la práctica del Yenga (...).” (L25).</p>	

	<p>lo que me gustaba mucho no se a lo mejor no estaba lista que se yo pero no me surgía y me nacía en profundizar en nada de nada [risa]. (L25).</p>		
	<p>Eh... pues primero mucha conciencia en la alineación de la postura y eso es algo que yo necesito mucho y a demás no solo la alineación no solo la alineación física si no energética entonces cuando la postura se hace con conciencia de la alineación también mejora e como la disposición general del cuerpo y la de uno para ver ciertos patrones que no puede ver cuando el cuerpo esta desalineado física y energéticamente. (L27).</p>	<p>“(...) conciencia en la alineación de la postura y eso es algo que yo necesito (...) la alineación no solo la alineación física si no energética entonces cuando la postura se hace con conciencia de la alineación también mejora e como la disposición general del cuerpo y la de uno para ver ciertos patrones que no puede ver cuando el cuerpo esta desalineado física y energéticamente.” (L27).</p>	
	<p>No, una mierda total... porque porque ese es un conocimiento que se ha occidentalizado, se ha comercializado, se ha vuelto un negocio y entonces ehh pues hay mucha gente que hace un, que juega un rol en eso un papel, el papel del yogi amoroso y no digo que el amor este mal pero, pero es muy difícil encontrar una guía y un maestro porque creo que en su en su sentido original ehh pues el yoga no era una cosa masiva, ni era una práctica de fitness, ni era nada de eso, simplemente era un camino espiritual donde uno tenía un maestro y en algún momento podía prescindir de ese maestro, pero hoy en día es difícil encontrar un maestro y y me parece que hay mucha distorsión de las enseñanzas del yoga, porque cada uno tiene su versión, supongo que yo también tengo a mía, pero yo no estoy pretendiendo enseñársela a nadie,</p>	<p>“(...) es un conocimiento que se ha occidentalizado, se ha comercializado, se ha vuelto un negocio (...) creo que en su en su sentido original (...) el yoga no era una cosa masiva, ni era una práctica de fitness, (...), simplemente era un camino espiritual donde uno tenía un maestro y en algún momento podía prescindir de ese maestro, pero hoy en día es difícil encontrar un maestro y (...) me parece que hay mucha distorsión de las enseñanzas del yoga, (...)” (L60).</p>	

	<p>pero si es un riesgo porque uno ve de todo, o sea hay cosas que con las que yo no estoy de acuerdo y eso pues es como el costo que hay que pagar por tener esa práctica aquí en occidente con la gente que uno tiene a su alrededor (L60).</p>		
	<p>C3: yoga, yoga es una, una forma de de, de establecer un vinculo, un vinculo conmigo mismo, con las personas, con ehh la naturaleza, con los objetos también, yoga para mi es esa energía que crea ese vinculo, para mi eso es yoga. (L8).</p>	<p>C3: “(...) yoga es una, una forma de (...) establecer un vinculo, (...) conmigo mismo, con las personas, con (...) la naturaleza, con los objetos también, yoga para mi es esa energía que crea ese vinculo (...)” (L8).</p>	
	<p>Um... bueno ha sido un proceso de mmm... de, de ver, de ser más que ver, en un principio ehh la práctica del yoga ha sido como ehh algo hacia el servicio, hacia el dar, servir, que es la práctica del bhakti y ese ha sido el mejor fundamento para mi, luego conocí el hatha yoga que físicamente me trajo también un montón de beneficios porque pues yo practicaba igual el deporte, football, escalaba un poco, pero no tenía como la condición que tengo ahora, como físicamente mi salud era un poco, no era tan estable en esos, en ese caso, tenía, practicaba deporte pero no encontraba salud, entonces el yoga me dio salud y por ese lado la práctica de hatha yoga y la práctica de bhakti me ayudó a encontrar, y todavía pues no soy un ser iluminado por supuesto, es me ayudo a encontrar esa tranquilidad, paz de ver las cosas con una razón diferente a la que el mundo te las presenta, entonces</p>	<p>“(...) la práctica del yoga ha sido como (...) algo hacia el servicio, hacia el dar, servir, que es la práctica del bhakti y ese ha sido el mejor fundamento para mi, luego conocí el hatha yoga que físicamente me trajo también un montón de beneficios (...) yo practicaba (...) deporte, football, escalaba un poco, pero no tenía (...) la condición que tengo ahora, (...) físicamente mi salud (...) no era tan estable (...), practicaba deporte pero no encontraba salud, entonces el yoga me dio salud y por ese lado la práctica de hatha yoga y la práctica de bhakti me ayudó a encontrar (...) esa tranquilidad, paz, (...) ver las cosas con una razón diferente a la que el mundo te las presenta, entonces eso ha sido en mi vida como la herramienta principal (...) para entender mi propia existencia, sin yoga yo pensaría que sería muy vacio (...), finalmente el yoga como tal (...) ha sido gran (...) acompañante yo creo que</p>	

	<p>eso ha sido en mi vida como la herramienta principal como para entender mi propia existencia, sin yoga yo pensaría que sería muy vacío en entender esta existencia para mi, entonces finalmente el yoga como tal ehh ha sido gran como acompañante yo creo que fundamentalmente en lo que soy ahora, lo que hago, mi vida es, he tenido la fortuna de poder aprender yoga y enseñar yoga ahora (L12).</p>	<p>fundamentalmente en lo que soy ahora, lo que hago (...)" (L12).</p>	
	<p>Si, yo creo que eso ha sido lo más especial para mí ehh yoga en este momento, ehh en el mundo se ve como una práctica física, por supuesto lleva también algo más, el hecho de ser también una práctica de asana y física es esta muy bien, sin embargo eh... hay un trasfondo muy místico, muy bonito detrás de esa práctica física, eh... que fue lo que primero que yo conocí, yo yo empecé a conocer ehh como una comunidad, como unas personas queridos, amables y todo eso (L16).</p>	<p>"(...) yoga en este momento, (...) en el mundo se ve como una práctica física, por supuesto lleva también algo más, el hecho de ser también una práctica de asana y física (...) esta muy bien, sin embargo (...) hay un trasfondo muy místico, muy bonito (...)" (L16).</p>	
	<p>Lo que pasa es que este proceso es teoría, práctica, resultado, (<i>palabras en sanscrito</i>) entonces, yo encontré en mi muchas respuestas, si yo no creía en dios, ahora creer y verlo una teoría, ver que en la práctica generaba también un resultado, eso para mi fue muy de acuerdo a lo que yo venía haciendo, yo estudie una rama de las ciencias que es la química, entonces me vino muy bien casi que veía a través de la ciencia misma, fue gracias a lo que estudie en la universidad y todo eso que pude entender la</p>	<p>"(...) este proceso es teoría, práctica, resultado, (...) la práctica en si es como el todo, (...)" (L20).</p>	

	<p>filosofía, la filosofía no es fácil de entender y menos practicarla y menos de tomar un resultado, uno puede practicar, uno puede tener la teoría, puede practicar, pero también puede pasar de que no concluyes y si no concluyes qué resultado hay... entonces me daba toda la oportunidad de concluir, entonces pienso que fue un todo, fue un todo lo que empezó a darse que me tiene atrapado en eso, como me gusta todo, me gusta que que ver que como como el mismo universo es perfecto, todo es perfecto y verlo, verlo con esos ojos desde de esa experiencia filosófica del Veda ehh ha sido como como una ventana, una ventana en medio de la oscuridad para mi porque venir de tantas teorías y tantas cosas y la filosofía que es la filosofía que uno tiene ehm en como que a la mano es un poco occidental o si acaso están los griegos, pero no es totalmente conclusiva, es una filosofía que ehh (...) a mi me toco a diferencia de otros autores era una filosofía ehh que muy abierta, no se concluye en nada y era te daba te generaba un sin sabor de pensar, pero no te llevaba a una conclusión como tal entonces ya luego encontré también otras cosas, pero finalmente ha sido un todo, ha sido un todo, ha sido la gente, ha sido los lugares que he podido visitar que me tienen conectados con el yoga ehh las experiencias, las mismas personas que he venido conociendo en cada momento, ehh los viajes también han sido una cosa maravillosa entonces siento que me mantiene cada vez mas convencido de la practica en si es como el todo, el todo, el todo (L20).</p>		
--	--	--	--

	<p>Para mi si, no no... para mi yoga es totalmente mi estilo de vida ehm desde el equilibrio no? no en excesos no... viví en un templo, viví en un ashram por su puesto con reglas, regulaciones muy claras, sin embargo es una experiencia tan importante que ahora también sigo cierta reglas ciertas prácticas pero no en la misma rigurosidad del templo porque pienso que uno debe ser también flexible con con la misma existencia no? entonces ehmm no soy monje, no soy monje en estos momentos, pero tuve toda la linda experiencia de poder llevar parte de esa vida monástica a mi vida ahora y puedo decir que soy feliz con eso, soy ehmm sin excesos porque uno también puede caer en la renuncia completa pero puede estar desdichado y triste adentro y el yoga mismo me ha llevado a eso como ser ecuánime incluso tanto en la felicidad como en la tristeza, encontrar un balance, uno está en ese proceso, en ese balance (L22).</p>	<p>“(...) para mi yoga es totalmente mi estilo de vida (...) desde el equilibrio (...) el yoga mismo me ha llevado a (...) ser ecuánime incluso tanto en la felicidad como en la tristeza, encontrar un balance (...)” (L22).</p>	
<p>Calidad de Vida</p>	<p>C1: Que entiendo por calidad de vida [risa-tos], um yo creo que es algo muy subjetivo [risa] pero podría resumirse en tener como las comodidades y um [no se entiende lo que dice la participante] Como tener cubiertas las necesidades mínimas o las necesidades básicas fisiológicas, pero también pues ser feliz [risa], yo sé que suena muy de pronto muy abstracto pero yo lo resumo en eso como estar tranquilo en lo que haces estar feliz, obviamente tiene que haber una estabilidad económica</p>	<p>C1: “(...) es algo muy subjetivo (...) tener cubiertas las necesidades mínimas o las necesidades básicas fisiológicas, pero también pues ser feliz (...) yo lo resumo en eso como estar tranquilo en lo que haces estar feliz, obviamente tiene que haber una estabilidad económica (...)” (L16).</p>	<p>Para los participantes la categoría de calidad de vida es un estado de consciencia del ser, orientada a la educación espiritual reconociendo los cambios de la vida que los lleva a la autenticidad, tranquilidad, felicidad y al respeto hacia a todo lo que los rodea, teniendo en cuenta que además involucra estabilidad económica.</p>

	<p>lo que yo decía para cubrir tus necesidades básicas y ya. (L16).</p>		
	<p>C2: Um [silencio] no se [risa], es un poco difícil de responder, yo creo que [silencio] yo creo que uno tiene calidad de vida cuando uno puede vivir auténticamente ósea cuando las cosas que uno hace le permiten expresar lo más auténtico que uno tiene, um a veces las condiciones materiales pueden favores ser eso, uno con hambre no puede ser autentico simplemente está orientado a conseguir lo que necesita, o cuando hay demasiado trabajo etcétera no queda espacio para conocerse, entonces yo creo que calidad de vida tiene que ver que hayan condiciones para que uno pueda expresar plenamente su potencialmente y de forma autentica. (L33).</p>	<p>“(…) vivir auténticamente (…) las condiciones materiales pueden favores ser eso (…) calidad de vida tiene que ver que hayan condiciones para que uno pueda expresar plenamente su potencialmente y de forma autentica.” (L33).</p>	
	<p>C3: Um... calidad de vida, calidad de vida es educación, educación espiritual, si tu tienes bases espirituales y eres educado espiritualmente puedes tener una buena calidad de vida, conozco muchas personas que tienen una calidad de vida entorno a lo económico pero su base espiritual es nula, cero, como conozco muchos que su base espiritual es muy fuerte y pueden tener vivir debajo de un plástico y son personas totalmente felices, tranquilas; calidad de vida es estado de consciencia, de consciencia que va unida a su educación que no es una educación secular, es una educación sobre el ser, que es</p>	<p>C3: “(…) calidad de vida es educación, (…) espiritual, si tu tienes bases espirituales y eres educado espiritualmente puedes tener una buena calidad de vida, (…) calidad de vida es estado de consciencia, (…) que va unida a su educación que (...), es (...) sobre el ser (...) pienso que la calidad de vida es dada en esa forma en la que tú te educas espiritualmente (...) es de cómo (...) respetas la naturaleza, de cómo (...) respetas a tus mayores, a tu familia, cómo (...) respetas tu cuerpo, (...)” (L24)</p>	

	<p>individual, no es que haya un estamento que te diga como no, aquí está la facultad para entender sobre el ser, no existe ehh pero si esta esa facultad en uno para ir en búsqueda de ese ser, entonces pienso que la calidad de vida es dada en esa forma en la que tú te educas espiritualmente ehh es de cómo es si respetas la naturaleza, de cómo es si respetas a tus mayores, a tu familia, cómo es si respetas tu cuerpo, de cómo es si y el universo y con todo no? y eso es la calidad de vida que uno se va haciendo eso es importante. (L24).</p>		
<p>Bienestar psicológico</p>	<p>C1: [Risa] bienestar psicológico, [silencio/risa] difícil, no sé cómo perdiendo la cabeza [risa] si como tener un ambiente en tu casa en tu trabajo o en lugares donde estas que no te perturben ee y que no generen ansiedad en ti que estés tranquilo, no sé qué es bienestar psicológico [risa]. (L22).</p>	<p>C1: “(…) tener un ambiente en tu casa en tu trabajo o en lugares donde estas que no te perturben eh... y que no generen ansiedad en ti que estés tranquilo (...)” (L22).</p>	<p>En esta categoría de bienestar psicológico los participantes dieron cuenta que es ser flexible frente a las experiencias tanto positivas como negativas, las cuales son reconocidas a través del proceso del darse cuenta, viviendo en el aquí y el ahora, generado estabilidad y equilibrio, que conllevan a un ambiente tranquilo sin ansiedad.</p>
	<p>Um lo que pasa es que antes de empezar con mi partica del yoga, como te dije yo empecé a ir donde un médico no tradicional entonces de hecho el me empezó a cambiar mi alimentación, yo empecé a cambiar mi alimentación más por un tema de salud más que yoga como tal, em me ha influenciado si claro lo que uno escucha de nuestro profesor pero también por el tema de salud que tuve, empezado a leer y desde el punto medico he cambiado muchas cosa en pro de mi bienestar, um cuando hablabas del plano social [silencio] si yo creo que antes um yo era una</p>	<p>(...) un médico no tradicional entonces de hecho el me empezó a cambiar mi alimentación, yo empecé a cambiar mi alimentación más por un tema de salud más que yoga como tal (...) tenía prejuicios muchos prejuicios antes de conocer a las personas y ahora a través del yoga siento que he aprendido aceptar diferentes puntos de vista y personas otro tipo de personas que antes no me sentaba hablar o compartir. (L30).</p>	

	<p>persona un poco más, como que tenía prejuicios muchos prejuicios antes de conocer a las personas y ahora a través del yoga siento que he aprendido aceptar diferentes puntos de vista y personas otro tipo de personas que antes no me sentaba hablar o compartir. (L30).</p>		
	<p>Um si [risa] uy perdón y antes que continuemos y que se me olvide la parte ambiental, ee lo que pasa es que en mi casa y desde muy pequeñas, yo no soy de Bogotá yo soy de Villavicencio y allá yo estudie en un colegio que es campestre entonces siempre se nos educó como con ese amor hacia al campo hacia la naturaleza con respeto entonces de echo aquí en mi casa mi hermana es mucho más ambientalista que yo, pero siempre hemos separado basuras por ejemplo siempre hemos tratado de disminuir el uso de plásticos, entonces creo que el yoga entro fue a reforzar que hacer ese tipo de cambios en mí. (L32).</p>	<p>(...) ese amor hacia al campo hacia la naturaleza con respeto (...) creo que el yoga entro fue a reforzar que hacer ese tipo de cambios en mí. (L32).</p>	
	<p>C2: [silencio] bueno yo creo que bienestar psicológico es [silencio] para mi es igual es flexibilidad pero no pues flexibilidad física si no flexibilidad en el sentido de estar muy en contacto con el momento presente y fluir con eso, en cambio cuando uno se queda atado a una idea de cómo es uno um tiene apegos a cosa a ideas a patrones a reacciones es muy inflexibles porque todo se orienta a mantener ese patrón pero cuando uno puede darse cuenta y ver cómo se va actualizando todo</p>	<p>C2: (...) es flexibilidad pero no pues flexibilidad física si no flexibilidad en el sentido de estar muy en contacto con el momento presente y fluir con eso (...). (L41).</p>	

	<p>momento se abre un espacio para elegir e forma distinta a elegir ciertas formas. (L41).</p>		
	<p>Si... si... si, aunque yo no, no equiparo bienestar con sentirse bien, sino... o sea para mi eso es clave flexible y poder como fluir con el momento y con lo que venga a cada momento y lo que viene no siempre es bueno, lo que viene no siempre es positivo o chévere o agradable, es como, el bienestar es como tener una experiencia de apertura a lo que es uno sin apegarse a nada, no es que yo pueda hacer eso (risa) es muy difícil pero, pero es como lo que la idea que yo tengo de bienestar, pero la palabra bienestar me parece engañosa porque es como si el bienestar fuera solo experimentar cosas agradables y haciendo yoga no siempre se experimentan cosas agradables porque uno descubre cosas de uno que no son nada agradables [risa]. (L44)</p>	<p>“(...) el bienestar es como tener una experiencia de apertura a lo que es uno sin apegarse a nada (...)” (L44).</p>	
	<p>Claro porque eh no, no me apego a eso tampoco eh porque eh esas son cosas que que van cambiando, es decir, simplemente me doy cuenta que es así pero no tengo porque perpetuarlo eh ni tampoco tengo porque aferrarme, a veces uno también encuentra cosas maravillosas de uno pero tampoco hay que aferrarse a eso, es lo que yo creo, eh porque cuando uno se aferra a algo deja de ser autentico, entonces pues como que eso es lo que yo intento comprender del asunto pero pues es muy difícil hacerlo, pero por eso no me gusta la palabra bienestar porque es como:</p>	<p>“(...) no me gusta la palabra bienestar porque es como: bienestar es experimentar solo cosas chéveres y eso no necesariamente es así (...)” (L46).</p>	

	<p>bienestar es experimentar solo cosas chéveres y eso no necesariamente es así. (L46).</p>		
	<p>C3: Um... pues am um no se mucho y lo que puedo decir o tal vez especular un poco del tema eh... la mente es como la mejor amiga o la peor enemiga pero si sientes lo que el papel de la mente si lo conoces y lo reconoces tal cual como es pues actuar más fácilmente si sin sí a con razón toca actuar así, si como caer en ese estado solo de la mente, por eso pienso que el yoga lleva a eso lleva a entender y lo primero que tu cuando empiezas a fijar el yoga es que te dicen que tú eres cuerpo pero también eres mente, pero también eres inteligente y eres alma y todo eso diferente a veces uno solo se queda en el concepto de mente y yo soy mente y a veces no nos damos cuenta pero uno tiene que empezar a diferenciar que es la mente que es la mente que es una maestra que es una maestra que está aprobando que queremos ser o aparentar ser entonces em quien puede abordar este concepto día a día e irlo practicando yo pienso y estoy totalmente convencido y más por mi experiencia que esto es una calidad psicológica una mente sana no porque uno suele en la mete olvidarlo que tiene que recordar y recordar siempre lo que debe de olvidar y generalmente lo que uno recuerda son sucesos negativos entonces la cosa que le paso con la familia o lo que le sucedió con la pareja uno recuerda esos sucesos positivos entonces yoga te enseña a eso que es la mente y que debes</p>	<p>C3: “(...) la mente es como la mejor amiga o la peor enemiga (...) por eso pienso que el yoga lleva a eso lleva a entender (...) empiezas a fijar el yoga es que te dicen que tú eres cuerpo pero también eres mente, pero también eres inteligente y eres alma y todo eso diferente a veces uno solo se queda en el concepto de mente y yo soy mente y a veces no nos damos cuenta pero uno tiene que empezar a diferenciar que es la mente (...) es una maestra (...) que está aprobando que queremos ser o aparentar (...)” (L30).</p>	

	<p>de guardar en la mente y como se debe asaltar eso, no. (L30).</p>		
	<p>Um... pues yo he escuchado cosas que dicen que en oriente quieren ser como occidente y occidente ha puesto su mirada en oriente para aprender [silencio] y pienso que el oriente está en todos lados aquí también sale sol en oriente por las montañas entonces tal vez sido una idea para, no quiere decir que allá tienen conocimientos y acá no, los sabios de las montañas lo tienen los mamos, o los indígenas o en el amazonas porque no, o nuestros mismo abuelos porque no, o nuestros mismo abuelos porque no, porque viene de ese oriente porque ese orientame porque oriente no es un lugar entonces definitivamente pienso que es el veda en ese lugar de india hay un veda porque aquí lo puedo ver lo puedo practicas porque el veda también está en los mandamientos no mataras no robaras ahí hay veda entonces oriente es reciéntame es un concepto que está en todo lado y no es que se divida si no que se pueda asumir, que se pueda asumir porque todos tenemos nuestro oriente siempre, no tenemos que ir mejor no ahí que ir a la india pero si quiere te puedes dar una vueltica pero no vas a ver sabiduría si no la busca en ti puedes estar aquí y quieres irte a otro lugar y no vas a encontrar la paz que te puedes dar a ti mismo en el lugar que estas. (L37).</p>	<p>(...) el oriente está en todos lados (...) no quiere decir que allá tienen conocimientos y acá no, los sabios de las montañas lo tienen los mamos, o los indígenas o en el amazonas porque no, o nuestros mismo abuelos (...) ese orientame porque oriente no es un lugar (...) el veda también está en los mandamientos no mataras no robaras ahí hay veda entonces oriente es reciéntame es un concepto que está en todo lado y no es que se divida si no que se pueda asumir (...). (L37).</p>	

Categorías Emergentes

Categoría	Cita o Segmento	Idea Significado	Interpretación / Idea en Lengua Científica
Salud	<p>C1: Um, no pues primero a través del yoga he conocido personas muy bonitas, que no hubiera conocido en otros sitios, em um creo que alguna vez te conté pues que hace un tiempo no había ido a un retiro de yoga y este año fui a un retiro de yoga. Em cuál era la pregunta [risa] a ya que cosa puntuales, me voy por la rama. Ee pues yo no sé hay que diga mi hermana pero yo trato todos los días de ser un poco más, yo era una persona muy cuadrículada, creo que todavía lo soy un poco pero o tanto pero, y he tratado de buscar esos puntos o esas formas que ya no me afecten tanto ciertas actitudes de mi hermana ya que somos personas muy diferentes que convivimos 24/7 que hay cosas que yo no soportaba como cosas bobas, yo soy un poco más ordenada que ella y eso a mí me enloquecida y yo ahora con ella he buscado estrategias para que no me afecte tanto [no se le entiende a la participantes] confianza con mi hermana, um para mi yoga es traducido en salud, [tos] yo antes montaba bicicleta amaba montar bicicleta amo montar bicicleta, pero con yoga pues seguramente con cambios complementarios es traducido en salud como te conté tuve un problema y ya me siento súper bien y no he tenido los síntomas ni nada. (L28).</p>	<p>C1: (...) para mi yoga es traducido en salud, [tos] (...) con yoga pues seguramente con cambios complementarios es traducido en salud como te conté tuve un problema y ya me siento súper bien y no he tenido los síntomas ni nada. (L28).</p>	<p>En esta categoría emergente de salud, los participantes han notado una mejoría en su salud, puesto que el yoga genera espacios de tranquilidad que conllevan a disminución y manejo del estrés y la ansiedad, ya que la salud es un estado de equilibrio no solamente físico, sino también psíquico y espiritual.</p>
	Um lo que pasa es que antes de empezar con mi partica del yoga,	Um lo que pasa es que antes de empezar con mi partica del	

<p>como te dije yo empecé a ir donde un médico no tradicional entonces de hecho el me empezó a cambiar mi alimentación, yo empecé a cambiar mi alimentación más por un tema de salud más que yoga como tal, em me ha influenciado si claro lo que uno escucha de nuestro profesor pero también por el tema de salud que tuve, empezado a leer y desde el punto medico he cambiado muchas cosa en pro de mi bienestar, um cuando hablabas del plano social [silencio] si yo creo que antes um yo era una persona un poco más, como que tenía prejuicios muchos prejuicios antes de conocer a las personas y ahora a través del yoga siento que he aprendido aceptar diferentes puntos de vista y personas otro tipo de personas que antes no me sentaba hablar o compartir. (L30).</p>	<p>yoga, (...) empecé a ir donde un médico no tradicional entonces de hecho el me empezó a cambiar mi alimentación, yo empecé a cambiar mi alimentación más por un tema de salud más que yoga como tal (...) el tema de salud que tuve, empezado a leer y desde el punto medico he cambiado muchas cosa en pro de mi bienestar (...). (L30).</p>
<p>C2: E no ah bueno yo, es que son varias cosas. Yo empecé a practicar como les digo esporicamente con mi hermana luego me metí a una escuela em y el motivo por el cual yo me fui ajuiciando hace um si tres años fue por condiciones de salud entonces ee, eso y paralelamente porque a lo que si estaba un poco familiarizada era con la meditación la meditación Sen y otras practica de budismo no solo Sen si no Tibetano, yo hacía eso más he lo que hacía de yoga pero cuando empezaron a empeorarse esos problemas de salud entonces decidí profundizar en esos temas de la práctica del yoga y me di cuenta que la propuesta espiritual era buena para mí y no solo el ejercicio y hay si ya cogí todo el paquete. (L17).</p>	<p>C2: (...) por condiciones de salud entonces ee, (...) cuando empezaron a empeorarse esos problemas de salud entonces decidí profundizar en esos temas de la práctica del yoga y me di cuenta que la propuesta espiritual era buena para mí y no solo el ejercicio (...). (L17).</p>

<p>Sí, yo me volví vegana en un principio, fui vegana como por dos años y medio eh... y después de eso tuve que dejar de ser vegana y ser solo vegetariana o sea tuve que volver a consumir sobre todo huevo por esos problemas de salud eh... pero pero si eso si se originó, o sea mi motivación para ser eso no fueron los problemas de salud sino esa actitud compasiva que estaba descubriendo eh... pero después por los motivos de salud tuve que volver a comer huevo y y bueno pero igual seguí siendo vegetariana eh... y también hice como muchos cambios en mi vida de no trabajar tanto o sea como de no tener tantos trabajos sino pues como tratar de descansar más, lo necesitaba por esos problemas de salud [risa] (L57).</p>	<p>Sí, yo me volví vegana en un principio, fui vegana como por dos años y medio eh... y después de eso tuve que dejar de ser vegana y ser solo vegetariana (...) por esos problemas de salud (...) se originó, o sea mi motivación para ser eso no fueron los problemas de salud sino esa actitud compasiva que estaba descubriendo (...) después por los motivos de salud (...) hice como muchos cambios en mi vida de no trabajar tanto (...) como tratar de descansar más, lo necesitaba por esos problemas de salud (...). (L57).</p>
<p>[Silencio] porque porque eso también me ha pasado con el yoga que soy mucho más consciente de lo que yo necesito y no, pues no sé si eso sea bueno o malo pero antes yo no era tan consciente de lo que yo necesitaba, en mis relaciones, en mi vida, etcétera, em y además como que eso va de la mano con el tema de, o sea ese amor incondicional yo lo entiendo como compasión y en la compasión uno no necesariamente es como un osito cariñosito que irradia amor sino simplemente es otro tema en el que estoy o sea como qué significa una presencia compasiva conmigo y con los demás y si he pasado mucho en tratar de tenerla conmigo porque creo que antes no ni siquiera sabía que podía necesitar eso pero pero me he dado cuenta que si entonces también sé de donde salió eso de mi historia y que</p>	<p>(...) con mis problemas de salud (...) aprender a ser más paciente conmigo, no sé si se reflejará en los demás o no y no es que a veces sea no siempre soy paciente ni conmigo ni con los otros pero, tiendo a darme cuenta más fácilmente cuando no lo estoy siendo (...). (L55).</p>

<p>tiene que ver con mis problemas de salud también, entonces como que aprender a ser más paciente conmigo, no sé si se reflejará en los demás o no y no es que a veces sea no siempre soy paciente ni conmigo ni con los otros pero, tiendo a darme cuenta más fácilmente cuando no lo estoy siendo eh y ya, y pues como que ahí ahí voy [risa]. (L55).</p>	
<p>C3: Um... bueno ha sido un proceso de em... de, de ver, de ser más que ver, en un principio he la práctica del yoga ha sido como eh... algo hacia el servicio, hacia el dar, servir, que es la práctica del bhakti y ese ha sido el mejor fundamento para mí, luego conocí el hatha yoga que físicamente me trajo también un montón de beneficios porque pues yo practicaba igual el deporte, futbol, escalaba un poco, pero no tenía como la condición que tengo ahora, como físicamente mi salud era un poco, no era tan estable en esos, en ese caso, tenía, practicaba deporte pero no encontraba salud, entonces el yoga me dio salud y por ese lado la práctica de hatha yoga y la práctica de bhakti me ayudó a encontrar, y todavía pues no soy un ser iluminado por supuesto, es me ayudo a encontrar esa tranquilidad, paz de ver las cosas con una razón diferente a la que el mundo te las presenta, entonces eso ha sido en mi vida como la herramienta principal como para entender mi propia existencia, sin yoga yo pensaría que sería muy vacío en entender esta existencia para mí, entonces finalmente el yoga como tal eh... ha sido gran como acompañante yo creo que fundamentalmente en lo que soy</p>	<p>C3: (...) la práctica del yoga ha sido (...) algo hacia el servicio, hacia el dar, servir, (...) yo practicaba igual el deporte, futbol, escalaba un poco, pero no tenía como la condición que tengo ahora, como físicamente mi salud era un poco, no era tan estable en esos, en ese caso, tenía, practicaba deporte pero no encontraba salud, entonces el yoga me dio salud y por ese lado la práctica de hatha yoga y la práctica de bhakti me ayudó a encontrar (...) tranquilidad, paz de ver las cosas con una razón diferente a la que el mundo te las presenta, entonces eso ha sido en mi vida como la herramienta principal como para entender mi propia existencia (...). (L12)</p>

	ahora, lo que hago, mi vida es, he tenido la fortuna de poder aprender yoga y enseñar yoga ahora. (L12).		
Espiritualidad	<p>C1: Um la verdad como te decía tengo un desconocimiento amplio de las raíces del yoga como tal entonces no sé, desde lo que yo percibo y me dio se, para mí la práctica oriente es mucho más espiritual no sé, [risa] de nuevo no sé si me estoy equivocando, que acá en occidente me parece que las personas llegan por un tema físico del cuerpo en cambio es visto mucho as del tema espiritual yo como lo percibo yo ya te comente por una recomendación, y no es necesariamente que este mal pero lo he vivido desde un plano físico que me ha venido llevando por la curiosidad de saber más de lo otro, um y ya. (L34).</p>	<p>C1: (...) para mí la práctica oriente es mucho más espiritual (...) en occidente me parece que las personas llegan por un tema físico del cuerpo en cambio es visto mucho as del tema espiritual (...). (L34).</p>	En esta categoría emergente los participantes mencionan que a través de la espiritualidad pueden percibir paz, tranquilidad y felicidad en sus vidas, adquiriendo beneficios físicos y mentales, identificando que el yoga tiene un trasfondo místico, que contiene bases espirituales, en donde la práctica del yoga tiene gran incidencia con la construcción y/o visibilización, el cual es guiado por un maestro de amplia sabiduría.
	<p>C2: Um pues no sé yo creo que llega un momento de la vida que uno busca un camino espiritual, e pues nunca he sido religiosa entonces pues um creo que se convirtió en una opción de como de explorar que trascendiera en explorar algo de la vida inmediata y por eso me quede hay explorando algo que que había para mí. (L15).</p>	<p>C2: (...) llega un momento de la vida que uno busca un camino espiritual, (...) nunca he sido religiosa entonces (...) se convirtió en una opción (...) en explorar algo de la vida inmediata y por eso me quede hay explorando algo que que había para mí. (L15).</p>	
	<p>E no ah bueno yo, es que son varias cosas. Yo empecé a practicar como les digo esporicamente con mi hermana luego me metí a una escuela em y el motivo por el cual yo me fui ajuiciando hace um si tres años fue por condiciones de salud entonces ee, eso y</p>	<p>(...) empezaron a empeorarse esos problemas de salud entonces decidí profundizar en esos temas de la práctica del yoga y me di cuenta que la propuesta espiritual era buena para mí y no solo el ejercicio y hay si ya cogí todo el paquete</p>	

<p>paralelamente porque a lo que si estaba un poco familiarizada era con la meditación la meditación Sen y otras practica de budismo no solo Sen si no Tibetano, yo hacía eso más he lo que hacía de yoga pero cuando empezaron a empeorarse esos problemas de salud entonces decidí profundizar en esos temas de la práctica del yoga y me di cuenta que la propuesta espiritual era buena para mí y no solo el ejercicio y hay si ya cogí todo el paquete. (L17)</p>	<p>(...). (L17)</p>
<p>No, una mierda total porque porque ese es un conocimiento que se ha occidentalizado, se ha comercializado, se ha vuelto un negocio y entonces eh... pues hay mucha gente que hace un, que juega un rol en eso un papel, el papel del yogi amoroso y no digo que el amor este mal pero, pero es muy difícil encontrar una guía y un maestro porque creo que en su en su sentido original eh... pues el yoga no era una cosa masiva, ni era una práctica de fitness, ni era nada de eso, simplemente era un camino espiritual donde uno tenía un maestro y en algún momento podía prescindir de ese maestro, pero hoy en día es difícil encontrar un maestro y y me parece que hay mucha distorsión de las enseñanzas del yoga, porque cada uno tiene su versión, supongo que yo también tengo a mía, pero yo no estoy pretendiendo enseñársela a nadie, pero si es un riesgo porque uno ve de todo, o sea hay cosas que con las que yo no estoy de acuerdo y eso pues es como el costo que hay que pagar por tener esa práctica aquí en occidente con la gente que uno tiene a su alrededor. (L59)</p>	<p>(...) era un camino espiritual donde uno tenía un maestro y en algún momento podía prescindir de ese maestro, pero hoy en día es difícil encontrar un maestro y y me parece que hay mucha distorsión de las enseñanzas del yoga, porque cada uno tiene su versión, supongo que yo también tengo la mía, pero yo no estoy pretendiendo enseñársela a nadie, pero si es un riesgo porque uno ve de todo (...). (L59).</p>

C3:

Um... yo nunca tomé la decisión um eso mismo apareció, se fue dando, he yo cuando estaba en la universidad y cuando iba a las clases de yoga yo era ateo solo creía en las ciencias [risa] eh... también en cuanto a la parte de la meditación me costaba porque cuando se enfocaba en dios no quería saber de dios eh... para mi dios era una excusa que la gente tenía para portarse bien, para actuar bien eh... incluso veía que muchos decían que creían en dios pero he maltrataban y se comían los animales, entonces empecé a considerar que las personas que más pensaban en dios no eran tan consecuentes con lo que hacían (...) entonces la idea de dios para mí era como sí, la imagen o forma que alguien tenía para para portarse bien, para estar bien pero yo no necesitaba esa imagen porque sabía conscientemente que que si hacia algo pues venia una como una contrapartida, como si fuera una reacción entonces eh... la misma vida, el mismo momento, cada instante, me fue llevando a ver, a conocer; si yo hubiera conocido el yoga de primera instancia como la práctica y que también es una disciplina espiritual, tal vez no estaría... fue, la misma vida fue poco a poco, poco a poco y no se en que momento, yo, yo tomé la decisión, si un momento cuando terminé la carrera he mi carrera de universidad he que ya era iniciado en el camino del yoga y pedí instrucción a mi maestro para continuar, para continuar o, o hacer un servicio y él me dijo, no, date un año sabático, has un servicio y ahí empecé a vivir en un templo, en un ashram de yoga, entonces ahí fue

C3:

(...) cuando iba a las clases de yoga yo era ateo solo creía en las ciencias (...) en cuanto a la parte de la meditación me costaba porque cuando se enfocaba en dios no quería saber de dios (...) para mi dios era una excusa que la gente tenía para portarse bien, para actuar (...) la práctica y que también es una disciplina espiritual, (...) hacer un servicio y ahí empecé a vivir en un templo, en un ashram de yoga (...). (L14).

<p>donde tomé la decisión. (L14)</p>	
<p>Um... calidad de vida, calidad de vida es educación, educación espiritual, si tú tienes bases espirituales y eres educado espiritualmente puedes tener una buena calidad de vida, conozco muchas personas que tienen una calidad de vida entorno a lo económico pero su base espiritual es nula, cero, como conozco muchos que su base espiritual es muy fuerte y pueden tener vivir debajo de un plástico y son personas totalmente felices, tranquilas; calidad de vida es estado de consciencia, de consciencia que va unida a su educación que no es una educación secular, es una educación sobre el ser, que es individual, no es que haya un estamento que te diga cómo no, aquí está la facultad para entender sobre el ser, no existe eh... pero si esta esa facultad en uno para ir en búsqueda de ese ser, entonces pienso que la calidad de vida es dada en esa forma en la que tú te educas espiritualmente eh... es de cómo es si respetas la naturaleza, de cómo es si respetas a tus mayores, a tu familia, cómo es si respetas tu cuerpo, de cómo es si y el universo y con todo no? y eso es la calidad de vida que uno se va haciendo eso es importante. (L24)</p>	<p>(...) si tú tienes bases espirituales y eres educado espiritualmente puedes tener una buena calidad de vida (...) conozco muchos que su base espiritual es muy fuerte y pueden tener vivir debajo de un plástico y son personas totalmente felices, tranquilas (...) en esa forma en la que tú te educas espiritualmente eh... es de cómo es si respetas la naturaleza, de cómo es si respetas a tus mayores, a tu familia, cómo es si respetas tu cuerpo, de cómo es si y el universo y con todo no (...). (L24).</p>
<p>Un poco, pero no... como en un trasfondo em... yo siempre he tenido la fortuna de recibir como esas bases espirituales desde mi casa, desde mi mamá, desde mis abuelos y y tal vez en ese momento lo veía como algo que que tormenta, que tortura pero concluyendo en mi vida ha sido</p>	<p>(...) yo siempre he tenido la fortuna de recibir como esas bases espirituales desde mi casa, desde mi mamá, desde mis abuelos y y tal vez en ese momento lo veía como algo que que tormenta, que tortura pero concluyendo en mi vida ha sido gracias a eso que me ha</p>

<p>gracias a eso que me ha despertado esa idea de seguir indagando, entonces siempre he tenido una muy buena calidad de vida, siempre en ese sentido como pienso eh... ahora he se se mantiene, cada vez es mejor, cada vez es mejor en términos de que puedo compartirla con otros esa experiencia, porque he tenido la oportunidad de recibir eh... no, no ha sido como que antes era y ahora soy otro, no, siempre me he mantenido siendo la misma persona por su puesto pero si han ido mejorando, como madurando ciertos aspectos de la vida, a medida que uno va creciendo, va profundizando en sí, me he ido conociendo un poco más, que eso no es que sea más o menos, sino que como es una educación me he ido em como educando más entonces (...) cuando uno tiene una educación, tiene cosas buenas no? es como con un idioma sí, si te vas sin ese idioma digamos, sin aprender francés a Francia y solo vs a una comunidad de franceses entonces va ser difícil y tu comunicación, tu calidad de vida por así llamarlo, pero si te has educado para eso y vas allá eh... te va a generar más una serie de cosas beneficiosas no? porque vas a poder pedir, de acuerdo a eso es más o menos ese ejemplo también ha sido para mí como en medio he podido tener ciertas bases, ciertas cosas bonitas. (L26).</p>	<p>despertado esa idea de seguir indagando (...) me he mantenido siendo la misma persona por su puesto pero si han ido mejorando, como madurando ciertos aspectos de la vida, a medida que uno va creciendo, va profundizando (...). (L26).</p>
<p>Si finalmente es el estar si , el juntar el unirse se nos da un cuerpo por una razón, se nos dio un cuerpo por cual razón y y hay que investigar y eso individual porque cada cuerpo es diferente cada persona vive cada instante cada</p>	<p>(...) por eso yoga (...) en todas las corrientes espirituales (...) no discrimina ninguna porque todo hace parte como si fuera una corriente bien hippie (...) como vengan todos pero tiene su sus reglas porque hay</p>

<p>situación y es para él, por eso yoga yoga hace yoga en todas las corrientes espirituales porque yoga no discrimina ninguna porque todo hace parte como si fuera una corriente bien hippie [risa] como vengan todos pero tiene sus reglas porque hay reglas universales aceptadas es cierto como el no robar es una regla y es una ley natural el no matar es una ley natural que tu no quieras aceptarla es una cosa pro la ley existe, es otra bien diferente siempre va a existir el semáforo rojo así te lo pases ya vendrá un momento donde vendrá la reacción si sigues asíéndolo e incluso llegara una reacción por hacerlo así es la ley y así es la ley de la vida y eso no es nuevo y eso es desde el inicio de la humanidad. (L41).</p>	<p>reglas universales aceptadas (...) vendrá la reacción si sigues asíéndolo e incluso llegara una reacción por hacerlo así es la ley y así es la ley de la vida y eso no es nuevo y eso es desde el inicio de la humanidad. (L41).</p>
--	---