



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO  
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES  
ESCUELA DE PSICOLOGÍA

# **EXPERIENCIAS DE BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LA PRÁCTICA DE YOGA**

MEMORIA PARA OPTAR AL TÍTULO DE PSICÓLOGO

**AUTOR: CARRASCO ARGOMEDO TOMÁS**

Profesor Guía: Pereira Salazar Claudio

Chillán, 2014

## **AGRADECIMIENTOS**

Esta investigación no sería posible sin el apoyo de algunas personas que, conscientes o no, fueron fundamentales para realizar un buen trabajo.

Agradezco a mi madre y mi padre por darme la base de la persona que soy el día de hoy, y por acompañarme en la vida desde siempre y durante mucho más, al igual que mis hermanos.

A los amigos, amigas, y aquellos/as que me brindaron cariño, apoyo y buenas vibras durante todo el recorrido de la investigación.

A las personas que accedieron a contar sus experiencias personales, gracias a las cuales se pudo desarrollar este trabajo, por su transparencia, confianza y disposición.

A la profesora Rocío Aliaga, por toda su ayuda a la investigación, por sus clases de yoga, y por su gran corazón y espíritu, que manifiesta en cada acto.

Al profesor Claudio Pereira, por guiarme desde lo teórico y lo experiencial, por su cercanía, y especialmente por la libertad y confianza que depositó en mi labor.

A quienes conforman la Escuela de Psicología, por las enseñanzas que me han brindado, por la paciencia, y sobretodo por quienes creyeron en mí y me dieron la motivación para sortear cada desafío en esta aventura de ser psicólogo.

No puedo concluir sin mencionar todos esos factores que han estado presentes cada día, tales como la música, la naturaleza, los libros, y todo ese amor que se manifiesta, factores que me han regalado el placer y la bella experiencia de sentir, pensar y vivir con armonía esta intensa y frenética existencia.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

I. INTRODUCCIÓN. ....	6
II. PRESENTACIÓN DEL PROBLEMA .....	8
II. 1. Planteamiento del problema.....	9
II. 2. Justificación. ....	10
II. 3. Preguntas de investigación .....	12
II. 3. 1. Pregunta primaria. ....	12
II. 3. 2. Preguntas secundarias. ....	12
II. 4. Objetivos de investigación.....	12
II. 4. 1. Objetivo general.....	12
II. 4. 2. Objetivos específicos. ....	12
III. MARCO REFERENCIAL .....	13
III. 1. Antecedentes teóricos.....	14
III. 1. 1. Experiencia(s). ....	14
III. 1. 2. Bienestar psicológico. ....	15
III. 2. Antecedentes empíricos.....	31
III. 2. 1. Reseña histórica de la categoría bienestar psicológico. ....	31
III. 2. 2. Yoga. ....	32
III. 3. Marco epistemológico .....	36
III. 3. 1. Fenomenología. ....	36
IV. DISEÑO METODOLÓGICO.....	38
IV. 1. Metodología.....	39
IV. 2. Diseño. ....	39
IV. 3. Técnicas de recolección de información .....	40
IV. 3. 1. Entrevista en profundidad. ....	40
IV. 4. Instrumentos. ....	41

IV. 5. Población/Muestra.....	42
IV. 6. Análisis de datos propuesto.....	43
IV. 7. Criterios de calidad.....	43
IV. 8. Aspectos éticos.....	44
V. RESULTADOS .....	46
V. 1. Objetivos de investigación .....	47
V. 1. 1. Objetivo general.....	47
V. 1. 2. Objetivos específicos.....	47
V. 2. Presentación de resultados.....	48
V. 2. 1. Categorías y subcategorías.....	48
V. 2. 2. Criterios y códigos de clasificación.....	49
V. 2. 3. Perfiles de la muestra.....	51
V. 3. Resultados del análisis de datos.....	52
V. 3. 1. Bienestar emocional .....	52
V. 3. 2. Bienestar corporal .....	61
V. 3. 3. Bienestar espiritual .....	63
V. 3. 4. Categorías emergentes .....	69
VI. CONCLUSIONES .....	70
VI. 1. Objetivo específico n°1 .....	73
VI. 2. Objetivo específico n°2 .....	77
VI. 3. Objetivo específico n°3 .....	78
VI. 4. Objetivo general.....	81
VI. 5. Alcances y limitaciones.....	83
VII. REFERENCIAS.....	84

## ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1: Carta de consentimiento informado	79
Anexo 2: Guía de preguntas para la entrevista en profundidad	81
Anexo 3: Tablas de análisis cualitativo, categoría bienestar emocional	83
Anexo 4: Tablas de análisis cualitativo, categoría bienestar corporal	91
Anexo 5: Tablas de análisis cualitativo, categoría bienestar espiritual	94
Anexo 6: Tablas de análisis cualitativo, categorías emergentes	104
Anexo 7: Tablas de análisis cualitativo, códigos complementarios a las categorías.	110

## ÍNDICE DE CUADROS Y TABLAS

Cuadro 1: Jerarquías de necesidades de Maslow (1991)	22
Tabla 1: Malla categorial	44
Tabla 2: Códigos de análisis cualitativo	45
Tabla 3: Perfiles de los informantes	47

## I. INTRODUCCIÓN.

La presente investigación tiene como propósito investigar fenómenos de bienestar psicológico en la disciplina del Yoga, la cual se entiende como un método de larga data en Oriente, con beneficios de variada índole asociados a su práctica (Fraser, 2001). Para describir estos fenómenos, se realiza un acercamiento a personas que lo han practicado de manera regular hasta la actualidad. Se pretende rescatar experiencias de estas personas, para de esta manera comprender los beneficios que han experimentado ellos tras incorporar el Yoga como un hábito en sus vidas.

Las distintas ramas subyacentes al yoga, pretenden de una u otra manera, unificar a la persona en sus dimensiones física, mental y espiritual, y con un método riguroso, permitir que el individuo trascienda las limitaciones del ego, para así poder alcanzar el desarrollo integral que haga posible llegar a un estado de iluminación (Fraser, 2001). En este sentido, la investigación se propone indagar en los practicantes, sus percepciones de bienestar a diversos niveles, tanto emocional, corporal y espiritualmente, desde una perspectiva ligada a corrientes de la psicología tales como la humanista o la transpersonal, ya que estas profundizan mayormente en los conceptos señalados, y al mismo tiempo encuentran puntos de afinidad con la disciplina del yoga, en lo que respecta sobretudo a las influencias orientales de estos modelos psicológicos. Se escogió particularmente el método Purna Yoga Advaita, entre otros factores, por considerarse que este método cumple con la profundidad de desarrollo suficiente, lo que permite dar cuenta en la investigación, de experiencias de bienestar psicológico derivadas de su práctica.

Se utiliza la metodología cualitativa, ya que esta nos permite estudiar la realidad en su contexto natural, tal y como sucede y de acuerdo a los significados que las personas implicadas le otorgan (Rodríguez, Gil y García, 1999). Epistemológicamente, la investigación se enmarca en la fenomenología, ya que este campo permite al investigador ver las cosas desde el punto de vista de los sujetos de la investigación, para luego describir, comprender e interpretar lo observado (Rodríguez et al, 1999).

Para efectos de la investigación, se comienza con una recopilación teórica acerca del bienestar psicológico y todas las categorías subyacentes a este, que se consideraron pertinentes de incluir en la investigación; apoyándose luego en la base empírica y

conceptual de lo que se entiende como yoga y los efectos beneficiosos que propone desarrollar en quienes lo realizan. A modo de recoger los datos, se realizan entrevistas en profundidad, las cuales pretenden rescatar percepciones personales, íntimas y subjetivas de los entrevistados, con respecto a su experiencia personal con el yoga, así como los cambios positivos que ellos han podido observar en sí mismos, tanto en el área emocional, corporal y espiritual. A partir de esta recogida de datos, se exponen los resultados extraídos, para finalizar con algunas conclusiones derivadas y que intentan dar respuesta a las preguntas de investigación planteadas, las cuales apuntan a describir el bienestar psicológico en términos globales, a través de tres variables: emocional, corporal y espiritual.

## **II. PRESENTACIÓN DEL PROBLEMA**



## II. 1. Planteamiento del problema

El yoga es una técnica milenaria que para algunas culturas en Oriente se ha transformado en un estilo de vida, mientras que en otras, incluido gran parte de Occidente, ha tenido una progresiva aceptación de la población hasta la actualidad, (Sivanda Yoga Vendata Centre [SYVC], 1996). Esto se debe en gran medida a los efectos positivos que ocurren individualmente al practicarlo, y que muchas personas logran percibir en su propio ser. Esta disciplina nace con el propósito de que quienes la practican, logren un dominio en relación a su cuerpo, sus emociones y pensamientos, y además, propiciar un encuentro de las personas con su realidad espiritual (Fraser, 2001). Como deporte, está comprobado que el yoga aporta beneficios a nivel físico de quienes lo practican, y gran parte de quienes lo hacen, persiguen este tipo de efectos en sí mismos. Lo que muchos no consideran, es que los efectos positivos de esta disciplina se pueden producir paralelamente a nivel emocional, intelectual y espiritual, ya que todas estas funciones, desde la conceptualización del yoga, se encuentran en relación (Masson-Oursel, 1966).

Si llevamos esta afirmación al ámbito de la psicoterapia, podemos ver que corrientes como la psicoanalítica o la conductista, trabajan principalmente con los fenómenos mentales y su corrección, ya sea a través de expresiones verbales, pensamientos, ideas, y otros fenómenos (Kepner, 1992). La emoción también se considera un fenómeno mental desde las corrientes clásicas. Desde estos enfoques, no se suelen considerar los fenómenos corporales ni su relación con la realidad psicológica de los pacientes. El yoga, por su parte, si bien es pertinente mencionar que no se guía necesariamente por el método científico, sí considera la interrelación cuerpo-mente-emociones al momento de generar cambios positivos en sus practicantes (Masson-Oursel, 1966), lo cual amerita ser profundizado, tomando en cuenta que constituye una referencia histórica y culturalmente sólida acerca de fenómenos psicológicos.

En lo que respecta a los fenómenos espirituales, aunque a través del tiempo estos han logrado aceptación paulatina desde una perspectiva académica, más allá de lo mitológico o místico, aún no han alcanzado un nivel que permita equiparlos a otros conceptos implicados en el funcionamiento psíquico del ser humano. En las corrientes

clásicas de psicología como el psicoanálisis o el conductismo, la espiritualidad ni siquiera posee una conceptualización definida dentro de los cuerpos teóricos de cada una, y por lo tanto, es invisibilizada como un fenómeno humano, o bien, se considera indicador de algún trastorno o psicopatología, superstición primitiva o falta de educación (Grof, 2008).

Gran parte de los modelos en psicología abordan desde una perspectiva reduccionista y mecanicista a la psicopatología (o neurosis), y su tratamiento, sin considerar otras maneras de propiciar el bienestar de los pacientes (Walsh y Vaughan, 1982). El enfoque reduccionista puede deberse a la lógica imperante en occidente, en donde el paradigma científico-positivista ha sido durante largo tiempo, y hasta nuestros días, la corriente epistemológica más aceptada, y por lo tanto, se tiende a la división, aislamiento y especialización de los campos de investigación, y a su vez, prima regularmente lo que puede ser cuantificable o medible, en desmedro de los fenómenos que ocurren en la esfera subjetiva de la persona (Walsh y Vaughan, 1982; Moya, 1998). Esto se manifiesta en muchas ciencias, y disciplinas que aspiran al paradigma científico, como es el caso de la psicología. No obstante, existen corrientes post-clásicas, como las psicologías humanista, gestáltica o transpersonal, en las cuales ha surgido interés teórico y práctico por integrar la dimensión corporal en el trabajo psicoterapéutico, y por otro lado, han aceptado teóricamente al espíritu humano como una realidad, y en el caso de la psicoterapia transpersonal, se abordan estos fenómenos en el contexto terapéutico (Grof, 2008). Esta nueva perspectiva ha contribuido en occidente, a considerar como una herramienta psicoterapéutica la correlación existente entre cuerpo, mente, emociones y espiritualidad en la persona. Sin embargo, esta forma de hacer psicoterapia no ha llegado a constituirse como un método masivo para los occidentales, ya que las corrientes post-clásicas requieren de mayor inserción en la práctica psicoterapéutica. Desde el yoga tradicional de Oriente, la integración de las dimensiones humanas constituye un precepto básico. Entonces, si desde Oriente, esta correlación está tan presente en el conocimiento humano, ¿por qué en Occidente no es algo que posea tanta relevancia?

## **2. Justificación.**

En Chile, un 15, 2% de los mayores de 18 años que practican deporte, se inclinan por disciplinas como el yoga o Pilates (Observatorio Social Universidad Alberto Hurtado [OSUAH], 2006). Este porcentaje representa un importante número de habitantes. No

obstante, las investigaciones acerca de yoga son escasas en Chile, y la disciplina tampoco cuenta con representatividad como deporte a nivel gubernamental. Es preciso profundizar la labor investigativa acerca del yoga, ya que es un fenómeno de creciente interés entre la población mundial y particularmente en Chile.

La investigación posee relevancia social, puesto que el yoga es una disciplina que está asociada a efectos favorables en diversas áreas del individuo, como dan cuenta varias investigaciones fuera del contexto nacional (Nagendra, 1986; Nesor, 1989; Telles et al, 1993). De hecho, ya existen políticas públicas que han introducido la práctica de yoga, por ejemplo, en Centros de Salud Familiar (CESFAM) (Gobierno de Chile, 2014), lo cual es un antecedente a considerar respecto a la eficacia percibida en el yoga desde el ámbito de la salud, en contexto nacional.

Teóricamente, es relevante investigar sobre el bienestar psicológico, ya que es un factor con importantes implicancias para la salud mental y física de la persona, y además para su contexto social y comunitario, lo que en la práctica se refleja en estabilidad y satisfacción familiar, relaciones interpersonales positivas, rendimiento a nivel laboral, buena salud y longevidad (Lyubomirsky, King y Diener, 2005, visto en Hervás, 2009). No obstante lo anterior, en el quehacer psicológico no siempre se contemplan los fenómenos de bienestar psicológico y su teoría aplicada a contextos reales, razón por la cual se considera relevante investigar y profundizar al respecto, ya que su desarrollo conceptual tiene implicancias prácticas, en tanto facilita poder implementar estrategias que fomenten el bienestar de la población.

Metodológicamente también se considera relevante esta investigación, puesto que aborda categorías tales como el bienestar corporal o bienestar espiritual, desde perspectivas ligadas a los modelos de psicología humanista y transpersonal, las cuales han sido débilmente tratadas en investigaciones anteriores de esta institución académica<sup>1</sup>, lo cual le aporta un valor exploratorio a la presente investigación.

---

<sup>1</sup> Considerando el expediente de memorias de la carrera de Psicología, Universidad del Bío-Bío, visto el 18 de octubre a las 4:14 hrs. desde <http://werken.ubiobio.cl/>

## **II. 3. Preguntas de investigación**

### ***II. 3. 1. Pregunta primaria.***

¿Cómo experimentan el bienestar psicológico las personas que practican regularmente el Purna Yoga?

### ***II. 3. 2. Preguntas secundarias.***

1. ¿Cómo son las experiencias de bienestar emocional en personas que practican regularmente el Purna Yoga?
2. ¿Cómo son las experiencias de bienestar corporal en personas que practican regularmente el Purna Yoga?
3. ¿Cómo son las experiencias de bienestar espiritual en personas que practican regularmente el Purna Yoga?

## **II. 4. Objetivos de investigación**

### ***II. 4. 1. Objetivo general.***

Describir y analizar las experiencias de bienestar psicológico de personas que practican regularmente el Purna Yoga.

### ***II. 4. 2. Objetivos específicos.***

1. Describir las experiencias de bienestar emocional de personas que practican regularmente el Purna Yoga.
2. Describir las experiencias de bienestar corporal de personas que practican regularmente el Purna Yoga.
3. Describir las experiencias de bienestar espiritual de personas que practican regularmente el Purna Yoga.

### **III. MARCO REFERENCIAL**

### III. 1. Antecedentes teóricos

#### III. 1. 1. Experiencia(s).

En diversas corrientes de aproximación fenomenológica (Doron y Parot, 1998), se define a la experiencia como lo que el sujeto percibe, siente y piensa en sus relaciones, tanto con el mundo que le rodea como consigo mismo, en su esfera subjetiva. En este sentido, la calidad de la experiencia que un individuo tenga, va a depender de la valoración subjetiva que esa persona le otorgue a un fenómeno o acontecimiento. Asimismo, no es posible transmitir una experiencia, sólo relatarla o informarla a otro, pero el hecho nunca va a ser experimentado de la misma manera que la experiencia original (Bollnow, 2001). Además del componente subjetivo, se debe considerar la realidad objetiva que se presenta ante el sujeto, permitiendo que aquel incorpore aspectos de esta realidad a su propia experiencia. Bollnow (2001) plantea la experiencia como el enfrentamiento constante frente a acontecimientos determinados, en un contexto determinado, a partir de los cuales las experiencias son adquiridas, y se puede extraer enseñanzas de ellas. Le otorga a la experiencia un carácter principalmente objetivo, en el sentido de que constituye un encuentro con el objeto, o en un sentido amplio, la realidad.

Bollnow (2001) plantea que las experiencias por definición conllevan dolor y malestar, lo cual conduce posteriormente a un estado de resignación. Sin embargo, la presente investigación discrepa con la valoración negativa que este autor le otorga al concepto de experiencia, puesto que creemos que el bienestar psicológico y otros fenómenos positivos, también constituyen experiencias.

Además de la calidad que se le otorgue a una experiencia, se debe distinguir la cualidad de ésta. Según Turner (1958, visto en Díaz, 1997), existen varias maneras particulares de experimentar una situación, de las cuales hay dos que es preciso distinguir, que son la experiencia de reflexividad y la experiencia de flujo o *flow*. En el caso de la reflexividad, el individuo experimenta el fenómeno al descentrarse y separarse de sí mismo, lo cual le permite conocerse, definirse, erigirse y eventualmente transformarse como un sujeto activo en el mundo (Turner, 1958, visto en Díaz, 1997). Corresponde a una reflexión de sí mismo desde una posición de observador. La experiencia opuesta, la del “actor”, es el *flow* (Csikszentmihalyi, 1990), en el cual el individuo experimenta la situación

con total participación, con su conciencia totalmente avocada a esa acción, y sin presencia de reflexión. En este tipo de experiencias hay poca distinción entre el yo y el ambiente, entre un estímulo y la respuesta, o entre el pasado, el presente y el futuro. Mientras que el *flow* se experimenta por completo en el tiempo presente, en la reflexividad el individuo re-experimenta y re-elabora un acontecimiento vivido siempre en el pasado; por lo tanto, reflexividad y *flow* son incompatibles entre sí, al no poder darse ambos simultáneamente. Para Díaz (1997) reflexividad y *flow* son los dos polos opuestos de un continuo de cualidades de las diversas experiencias. Estas cualidades apuntan al grado de personalización o despersonalización en la relación del individuo con su experiencia. En el caso del *flow*, será un concepto que se retomará a lo largo del marco teórico, dadas la integralidad de dimensiones humanas que abarca este tipo de experiencia.

Otra acepción de experiencia, tiene que ver con lo que otorga el conjunto de experiencias previas de un sujeto en un momento dado de su vida (Doron y Parot, 1998), es decir, la acumulación de sus experiencias. Bollnow (2001) plantea que a medida que experimentamos sucesos particulares, se acumula en el sujeto la experiencia, que se hace más vasta con cada experiencia nueva, asimilándose en forma de aprendizajes, sabiduría y madurez psicológica. En este sentido, es común escuchar que las personas de edad avanzada, en especial los ancianos, son “personas con experiencia”, ya que poseen una sabiduría particular que el recorrido de vida y sus múltiples experiencias les han aportado. En la presente investigación, se considera primordialmente la definición de experiencia como un fenómeno particular, más que el sentido de experiencia como acumulación de experiencias particulares.

### **III. 1. 2. Bienestar psicológico.**

Alarcón (2009, visto en Ardilla, 2010) define el bienestar psicológico como un estado de satisfacción ligado a la felicidad, de duración relativa a cada individuo, y que se experimenta subjetivamente de manera individual o colectiva. Maslow (1991) también menciona a la felicidad como un componente del bienestar psicológico, al cual agrega otros como el hecho de experimentar seguridad, serenidad, y además poseer un estado de sanidad mental, que este autor entiende como la ausencia de rasgos neuróticos. Desde esta perspectiva, la presencia de neurosis en el individuo disminuye en gran medida la

posibilidad de experimentar bienestar psicológico, entendiendo a las neurosis como una consecuencia directa de la privación de necesidades en el individuo, tanto fisiológicas (alimentación, abrigo y otras de primera necesidad) como psicológicas (seguridad, afecto, entre otras de segundo orden) (Maslow, 1991). Eventualmente, a medida que el individuo neurótico satisface sus necesidades básicas y se adapta a sus demandas internas y las del ambiente, puede acceder a una frecuencia más elevada de experiencias de bienestar psicológico, tanto en su vivencia interna como en la realidad externa, y de ésta manera, puede llegar a subsanar los síntomas neuróticos (Maslow, 1991; Álvarez y Villanueva, 1996).

Para esta investigación, consideramos que el bienestar psicológico puede ser abordado desde una variedad de dimensiones subyacentes o interrelacionadas, de entre las cuales abordaremos las siguientes: bienestar emocional, bienestar corporal y bienestar espiritual. Cada una de estas categorías será definida, descrita y sub-dividida teóricamente en los apartados que siguen.

### **III. 1. 2. 1. Bienestar emocional.**

En este apartado, se considera como bienestar emocional todo aquel que se relaciona con los afectos positivos que el individuo experimenta. Habitualmente se habla en términos de “lo emocional”, sin embargo existen otros procesos afectivos, como los sentimientos o estados de ánimo, que también califican en esta clase de bienestar, sin ser emociones propiamente tal. Sin embargo, por ser convencionalmente la denominación que más se utiliza en el área de afectividad, y para evitar confusiones al lector/a, se utilizará este término en lo sucesivo.

El bienestar emocional puede ser abordado ampliamente desde cualidades particulares, ya sea que se experimente de manera espontánea, controlada, intensa o moderadamente. A su vez, hay variables asociadas a este tipo de bienestar, tales como la salud mental, la felicidad, el disfrute, la creatividad, o experiencias óptimas que muchas veces se alejan de la regularidad, y que se vinculan directamente con la experiencia de bienestar emocional. Todas estas perspectivas serán abordadas en los siguientes apartados.



### *III. 1. 2. 1. 1. Procesos afectivos.*

El campo de la afectividad abarca procesos tales como las emociones y sentimientos, junto a los múltiples estados derivados de cada uno (Doron y Parot, 1998). Varios autores que abordan este concepto describen que se trata de estados subjetivos, personales y vividos internamente, y cuya cualidad de la vivencia se relaciona con la intensidad y duración del proceso afectivo en el individuo (Rodríguez, 2002). En el lenguaje cotidiano, se tiende a relacionar el término afectividad predominantemente con los afectos, tales como la alegría o el cariño; asimismo, se dice que una persona es “afectuosa” o “afectiva” cuando tiene estas y otras cualidades positivas. Sin embargo, es preciso señalar que el término afectividad abarca procesos tanto positivos (alegría) como negativos (miedo).

Es preciso diferenciar los diversos procesos que caben dentro de esta categoría. Las emociones, como procesos afectivos más primitivos y a la base de los demás, son fenómenos determinados por cambios coordinados en diferentes sistemas, ya sea fisiológicos, conductuales o subjetivos, que son disparados por eventos internos o externos que resultan significativos para la persona (Davidson, 2003). Las emociones no pasan por una elaboración cognitiva, por tanto se expresan de manera inesperada, repentina y violenta, con la intensidad suficiente como para manifestarse en una acción (Iakobson, 1959; Montseny, 2008). Al expresar la persona una emoción, se producen reacciones en distintos niveles del organismo. A nivel fisiológico, la circulación de la sangre, el aire, sustancias y movimientos corporales; a nivel expresivo, en la mímica facial y gestual, y la actitud corporal; y a nivel cognitivo, ocurre una reducción del control de sí, dificultad en la reflexión, y disminución de las capacidades de método y de crítica (Galimberti, 2002; Montseny, 2008). Aquí se aprecia la interdependencia que existe entre las dimensiones emocional, corporal y cognitiva, la que se hace evidente cuando el individuo materializa sus emociones en el comportamiento.

Otro proceso afectivo son los estados de ánimo. Para Iakobson (1959), estos corresponden a sensaciones emocionales con un origen que puede ser reconocible o no por el individuo. El estado de ánimo, si bien interactúa con las emociones, no va dirigido a un objeto o hecho en particular, pero tiene una influencia en los procesos psíquicos, y por consiguiente, en conductas, sentimientos e ideas. Viene a ser el “clima emocional” de una

persona en un determinado momento, el cual influencia el comportamiento y tiende a ser dinámico en el tiempo al igual que las emociones. Por su parte, y también dentro de la esfera afectiva, se encuentran los sentimientos, los cuales corresponden a actitudes emocionales estables en el individuo, que poseen una duración más prolongada que las emociones o los estados de ánimo, y a su vez, tienen influencia en estos procesos. Para experimentar un sentimiento determinado, es necesaria una vivencia o un conjunto de vivencias previas como base del sentimiento. Relacionado con la vivencia, y a diferencia de otros procesos afectivos, el sentimiento tiene además del componente emocional, un componente cognitivo, ya sea una actitud, prejuicio, juicio y/o idea, que se entremezcla en mayor o menor medida con la emoción para dar origen a lo que se está sintiendo (Jakobson, 1959). En este sentido, los sentimientos son más estables que otros procesos afectivos, y esta estabilidad posibilita el establecimiento de vínculos afectivos de cualidades diversas.

En el modelo humanista y psicología positiva, se ha puesto énfasis en investigar procesos afectivos que provocan bienestar, ya que estos ayudan a resolver problemas relacionados con el crecimiento personal y el desarrollo. Cabe señalar que la ausencia de afectos negativos no garantiza experimentar bienestar emocional (Fernández-Abascal, 2008, visto en Sanabria, 2011), tal como la ausencia de neurosis no garantiza el bienestar psicológico. Tener una vida afectiva pobre o ausente de afectos positivos, se aleja de lo que entendemos como bienestar en el ámbito afectivo. Para Fredrickson (2001, visto en Vera, 2006), la presencia de afectos negativos provoca empobrecimiento psicológico, mientras que experimentar afectos positivos lleva a estados mentales y modos de conducta que preparan al individuo para enfrentar con éxito las dificultades, y a su vez, solventar problemas generados por los afectos negativos, tales como el trastorno depresivo. Emociones como la risa, la alegría o el amor, reducen el estrés y la ansiedad, y mejoran la calidad de vida y la salud física del individuo (Vera, 2006), orientándolo, por tanto, al desarrollo personal y la autorrealización (Fredrickson, 2009, visto en Sanabria, 2011).

### *III. 1. 2. 1. 2. Relaciones interpersonales.*

En estudios de psicología positiva, se ha visto que las relaciones interpersonales positivas son el factor que contribuye de mejor manera a la buena vida psicológica (Park, Peterson y Sun, 2013). Estas incluyen el círculo de amistades, la familia nuclear y extensa, y los compañeros/as en el ámbito laboral o académico. Park et al (2013) dan cuenta de la importancia para el bienestar emocional de mantener relaciones positivas, ya que estas proporcionan apoyo en momentos de estrés y desafíos vitales, y además aportan un sentido de conexión y celebración colectiva de los sucesos vitales. Otro factor positivo para el bienestar emocional, tiene que ver con la conducta de ayudar y dar a los demás. Los estudios demuestran que ejercer acciones de voluntariado o ayuda a otros, se asocia a una elevada satisfacción con la vida y promueve la buena salud (Park et al, 2013). Es preciso conceptualizar el acto de dar en su amplio espectro, tanto en conductas cotidianas como escuchar o contener, u otras ya sean de índole material o no material, pero siempre como una acción desinteresada y afectivamente positiva.

En relación a lo anterior, Rogers (1980, 1983) plantea que en una relación interpersonal, el factor más determinante para que esta sea eficaz es la calidad de los encuentros, la cual está determinada por algunas actitudes que la persona debe poseer y desplegar en su interacción con otros/as. Una de estas actitudes es la congruencia, esto es, ser auténtico y transparente, expresando abiertamente los sentimientos y actitudes que se experimentan en el instante, sean estos buenos o malos, pero siempre de una manera asertiva. Otra actitud es el aprecio, manifestando una disposición de calidez y respeto al otro en su condición de individuo independiente, y sin imponerle exigencias (Rogers, 1980). Una tercera actitud, y quizás la más relevante dentro de una relación humana, es la empatía, la cual el autor define como la capacidad de percibir el mundo interior del otro, que incluye sus significados y emociones personales, como si fuera el propio mundo (Rogers, 1980, 1983). Recalca, eso sí, la importancia de no perder la noción acerca del otro/a como individuo distinto, ya que en caso contrario el fenómeno se aleja de la empatía y pasa a ser una identificación (Rogers, 1983). La empatía bien desplegada tiene importantes contribuciones al bienestar, ya que permite que la otra persona se sienta comprendida, lo cual propicia su desarrollo en la autoestima y autocomprensión (Rogers, 1983; Grof y Grof, 2003).

En líneas más generales, Maslow (1973) plantea que la relación que produce un bienestar duradero, tiene la característica de ser desinteresada, es decir, cuya motivación sea la admiración objetiva del otro u otra como un ser holístico, con sus virtudes y defectos, y por cualidades que realmente lo hagan admirable y provocador de motivación para entablar una relación de cualquier tipo. En contraste con una motivación de la deficiencia (Maslow, 1973), en la cual el interés por la relación nace a raíz de una deficiencia del individuo, quien intenta llenar este vacío, utilizando a la otra persona como un instrumento intercambiable, y no necesariamente como ese individuo particular.

Vemos que tanto Rogers como Maslow, desde la psicología humanista, destacan el valor que proporciona la afectividad positiva al fortalecimiento y bienestar de las relaciones interpersonales, factor que fue una de las ideas fuerza para muchos autores de este modelo.

### *III. 1. 2. 1. 3. Creatividad.*

Rogers (1983) define la creatividad basada en una relación entre el individuo y los materiales, acontecimientos o personas que integran su vida, que da como resultado uno o más productos originales y únicos. Es decir, propone como requisito el hecho de que exista un producto subsecuente al proceso creativo, sea este material (obra de arte) o inmaterial (palabra). Agrega que la motivación a crear surge de un impulso común a todo ser vivo de expandirse, crecer y desarrollarse, y en el caso de los seres humanos, una tendencia intrínseca a realizarse y alcanzar las potencialidades propias (Rogers, 1983). Maslow (1982), describe la creatividad en términos del desarrollo, y afirma que los individuos creativos son aquellos que poseen una adecuada integración de los procesos primarios del inconsciente, de tipo abstractos y heurísticos, en la consciencia o proceso secundario, el cual posee un nivel más elaborado de razonamiento lógico-deductivo. Según el autor, esta integración es una característica intrínseca de la etapa infantil, común a toda la especie humana, sin embargo el crecimiento hace que la potencial creatividad subyacente disminuya, en mayor o menor medida, toda vez que el individuo se desarrolla adaptándose a su realidad externa. No obstante, un adulto psicológicamente sano, puede ser capaz de replicar este equilibrio de instancias psíquicas, lo que lo conduce a ser creativo (Maslow, 1982; Rogers, 1983; Csikszentmihalyi, 1990).

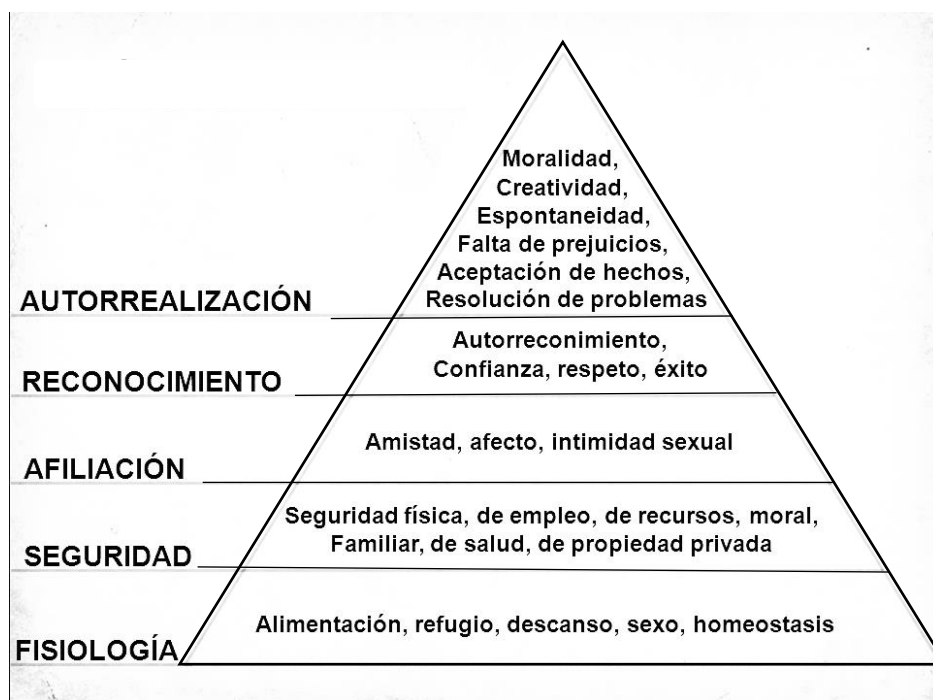
Rogers (1983) distingue dos tipos de creatividad: destructiva y constructiva. La destructiva es aquella que posee tendencias negativas en contra de otros, mientras que la constructiva se relaciona con la expresión psicológica y afectiva positiva hacia el entorno. Esta última es la que, según el autor, debe fomentarse. Cabe mencionar que toda creatividad es un proceso que no se puede forzar, más bien es preciso establecer las condiciones propicias para que pueda surgir en forma espontánea (Maslow, 1982; Rogers, 1983; Csikszentmihalyi, 1990). En este sentido, Rogers (1983) propone tres condiciones básicas para que la creatividad constructiva emerja en el individuo. Por un aparte, éste debe abrirse a su experiencia interna, consciente e inconsciente, sin restricciones, lo que implica ser más flexible y menos rígido en lo psicológico, abrirse a la ambigüedad y las contradicciones; otra condición es poseer un foco de evaluación interno, en donde los juicios externos sean poco relevantes en relación a la propia evaluación en momentos personales de creatividad; un último factor tiene que ver con la capacidad del individuo de jugar con elementos y conceptos, explorando nuevas posibilidades, algo que también motiva el desarrollo de la intuición (Rogers, 1983). Maslow se refiere a esta característica como una regresión consciente, “al servicio del ego”, esto es, una regresión controlada por el propio individuo, quien en este proceso se permite voluntariamente el jugar, reír de manera espontánea, salirse de lo establecido y ser excéntrico en ocasiones, tal como hacen los niños cuando experimentan bienestar (Maslow, 1982). Desde esta perspectiva, el núcleo de la auténtica creatividad se halla en los procesos inconscientes, y Maslow (1982) la denomina “creatividad primaria”, ya que se encuentra a la base de los otros procesos de la creatividad.

#### *III. 1. 2. 1. 4. Autorrealización.*

Maslow y otros autores, afirman que los individuos nacen con una tendencia intrínseca que va más allá de ser un individuo adaptado o normal, denominándolo como impulso de autorrealización (Goldstein, 1940, visto en Villegas, 1986; Maslow, 1973, 1982, 1991; Rogers, 1996). Este impulso apunta especialmente al desarrollo de aspectos saludables, potencialidades y autoperfección, abarcando ámbitos que están más allá de los objetivos de sanación y normalidad del individuo, los cuales se destacaban con mayor énfasis en los modelos precedentes en psicología. Así, la neurosis constituye desde esta perspectiva, una manifestación del impulso básico de autorrealización, en el sentido de

que el individuo a través de su desequilibrio psíquico, manifiesta inconscientemente su tendencia a mejorar y desarrollarse (Maslow, 1991). Es decir, se aborda la esencia del trastorno neurótico, no como la presencia de una enfermedad, sino como el anhelo inconsciente de bienestar, el cual se logra a través de la satisfacción de las propias necesidades.

Maslow (1991) propone una teoría de la motivación humana, en la cual desarrolla una jerarquía de necesidades (cuadro 1), que a su vez son factores que, antes o después de ser satisfechos, motivan al individuo a necesidades a las que el autor otorga una mayor importancia, ya que conducen cada vez más al desarrollo de la plena humanidad (Maslow, 1973, 1991). Los cuatro primeros escalones, esto es, fisiología, seguridad, afiliación y reconocimiento, contienen una serie de valores y necesidades que el individuo va satisfaciendo en orden creciente, y constituyen para Maslow, las necesidades deficitarias, por ser aquellas que nacen desde una carencia, ya sea fisiológica, afectiva u otra. A nivel



em  
ocio

**Cuadro 1: Jerarquía de necesidades de Maslow (1991)**

nal, principalmente se encuentra la necesidad de afiliación y de reconocimiento, las cuales se relacionan directamente con el bienestar en los procesos afectivos y la calidad de los vínculos interpersonales.

Al tener cubierta en forma satisfactoria la totalidad de sus necesidades deficitarias, el individuo se siente motivado por tendencias hacia su desarrollo, que tienen que ver con su impulso de autorrealización, el último peldaño de la pirámide. Los individuos que llegan a ser autorrealizadores, experimentan bienestar de manera permanente, y plenitud consigo

mismo y con quienes lo rodean, siendo capaces al mismo tiempo de expresar sus potencialidades personales (Maslow, 1991). Esta concepción se acerca a lo planteado por Taylor (1991, visto en Concha, Bilbao, Gallardo, Páez y Fresno, 2012), quien afirma que una persona que experimenta bienestar se desarrolla favorablemente en diversos ámbitos de su vida, tales como el aumento de su productividad, ser más sociable, el desarrollo de capacidades creativas, poseer una proyección optimista del futuro y aumentar la capacidad de amar.

### III. 1. 2. 1. 5. Estado de Flujo/Flow

El estado de flujo o *flow*, que describe Csikszentmihalyi (1990), sucede cuando la persona se encuentra involucrada por entero a una determinada actividad, experimentando placer y disfrute intensos al realizarla. Csikszentmihalyi (1990) plantea que para llegar a experimentar este estado, deben cumplirse ciertos requisitos o componentes, los cuales en conjunto posibilitan que el *flow* llegue a ser experimentado. Como premisa fundamental, la actividad debe suponer una instancia altamente motivadora, y dado esto, el sujeto debe haber mantenido una práctica rigurosa y activa de esta actividad. Además, debe poseer las habilidades necesarias para enfrentarse a la actividad (ya sean innatas o adquiridas a través del entrenamiento), a la vez que esta tarea debe estar dirigida a una meta y regulada por ciertas normas. Por último, debe existir una instancia de retroalimentación acerca del desempeño en dicha tarea. Cuando todos estos componentes están presentes, puede surgir la experiencia del *flow* en un individuo.

En dependencia con estos requisitos, la experiencia de *flow* sólo puede surgir en algunas actividades, y no en cualquiera. Particularmente en algunas, tales como los deportes, las artes, los juegos, las religiones o el contexto laboral (Csikszentmihalyi, 1990; Castro, 2009), y por cierto, en la práctica de disciplinas que requieren un nivel de focalización y entrenamiento continuo de los procesos psicológicos y físicos, como sucede en el yoga.

Considerando lo anterior, se ha intentado replicar el *flow* en la búsqueda de mejores niveles de productividad de los sujetos. Por ejemplo, en psicología del deporte se ha visto que existe una correlación entre el óptimo rendimiento de algunos deportistas y la presencia de estados de flujo en esos momentos (Csikszentmihalyi, 1990; López, 2006;), y



por ende, se intenta que el deportista experimente estados de flujo tanto como sea posible, en beneficio de mejores marcas cronológicas o mayor precisión al realizar la actividad.

### ***III. 1. 2. 2. Bienestar corporal.***

Tradicionalmente, todo lo relativo al cuerpo humano se concibe sólo como un conjunto de procesos biológicos, sin embargo se ha visto que los fenómenos corporales tienen otras implicancias que van más allá de lo celular, y en psicología se ha demostrado desde varias perspectivas, la interrelación que posee el cuerpo con los procesos psicológicos (Lowen, 1985; Kepner, 1992, Reich, 1993). En algunos modelos de psicología, se aborda directamente la dimensión corporal y su interrelación con los procesos psíquicos y la afectividad. En psicología de la Gestalt, particularmente, se incorpora el trabajo corporal como parte de la psicoterapia, tomando como base la idea de que el yo es tanto corporal como mental (Kepner, 1992). Por lo tanto, se conciben ambas áreas como indivisibles, y partes constitutivas de la realidad integral del individuo. Distinto a lo que sucede en algunos enfoques médicos, que muchas veces poseen una visión reduccionista de los fenómenos corporales y patologías físicas, considerando únicamente las causas biológicas que los provocan o anteceden (Grof, 2003).

En los siguientes apartados, veremos que existen otras implicancias en la dimensión corporal y su bienestar, enfocándose particularmente en las bases energéticas de la movilidad y vitalidad corporal.

#### ***III. 1. 2. 2. 1. Movilidad y vitalidad corporal.***

La movilidad se manifiesta a través de una acción, pero antes de que esta tenga efecto es necesaria la etapa de movilización. Para Kepner (1992), este es un proceso necesario en la secuencia de un contacto, constituyendo la base física para la acción a través de proveer la energía y el ímpetu necesarios. La energía corporal resultante es experimentada como una sensación de vitalidad, vigor y fuerza, y el individuo puede utilizar esta vitalidad ya sea en sus movimientos, la fuerza de su voz, e inclusive se manifiesta en aspectos más sutiles como el brillo de la piel (Kepner, 1992).

Aunque se entiende tradicionalmente a la energía corporal como el resultado de procesos bioquímicos y metabólicos, algunos investigadores en psicología han dado cuenta de la interrelación que existe entre el cuerpo y los fenómenos psíquicos, y cómo estos influyen y a su vez se ven influenciados directamente en los flujos energéticos que posee un individuo. Reich (1993) a través de sus investigaciones, llegó a descubrir el orgón, el cual consiste en un flujo energético que está presente en la Tierra, la atmósfera y los seres vivos. Esta energía, según Reich, tiene directa relación tanto con los procesos físicos como psicológicos, en el caso de las personas, y se manifiesta a través de potenciales bioeléctricos determinados. El aumento o disminución de estos potenciales, provocará equivalentes reacciones en la movilidad y el estado de ánimo, entre otros procesos humanos (Reich, 1993). Lowen (1986) fue un continuador del trabajo de Reich, y llegó a desarrollar un método terapéutico que denominó Bioenergética. Siguiendo la línea del orgón, postula la existencia de una energía que posibilita todos los procesos vitales, y particularmente humanos, ya sean de movilidad, afectividad o pensamientos. En función de lo anterior, el individuo en su naturaleza tiende a mantener un equilibrio energético entre carga y descarga de energía corporal, en donde a mayor carga exista, la descarga será mayor, y viceversa. La respiración juega un papel fundamental, ya que el ritmo respiratorio determina en gran medida la calidad de la carga energética de un sujeto (Lowen, 1986).

Los desequilibrios energéticos tienen consecuencias a nivel corporal. Reich (1993) descubrió que los conflictos psíquicos y emocionales se traducen en disposiciones corporales que el individuo adopta, lo que el autor denomina como corazas musculares. Estas corazas se van formando desde la infancia, a medida que el niño o niña reprime sus impulsos y emociones, tales como la rabia, angustia o cariño, quedando fijados estos impulsos reprimidos en la musculatura. Por consiguiente, la rigidez muscular está directamente relacionada con la presencia de trastornos neuróticos, siendo el aspecto somático de estos. El área de la rigidez muscular, según Reich, se relaciona con la zona donde se manifiesta una determinada emoción o impulso. En este sentido, una emoción que por ejemplo somatice en la espalda, como el estrés, a corto plazo se manifiesta en forma de tensión o dolor de espalda, pero si persiste en el tiempo va a provocar un área rígida en la musculatura de esta zona, y esta rigidez pasa a formar parte de la composición muscular del individuo.

Lowen (1985) quien sigue la línea de trabajo corporal, afirma que el cuerpo del ser humano es un representante de su inconsciente, en lo que respecta a la gestualidad y disposición muscular que presenta cada individuo. De esta manera, en la terapia bioenergética, a través de intervenciones a nivel muscular, se restablece el equilibrio energético, y el individuo puede resolver conflictos psicológicos y emocionales del pasado, los cuales se habían anclado en la musculatura impidiendo el normal flujo energético hacia determinadas funciones de la movilidad y el funcionamiento corporal (Lowen, 1986). En un individuo sano, la carga energética es mayor, por lo tanto su descarga será equivalente, y a nivel psicológico esto se traduce en experiencias de mayor satisfacción, placer y creatividad (Lowen, 1986).

### **III. 1. 2. 3. Bienestar espiritual.**

El bienestar en la dimensión espiritual muchas veces resulta un tema de tintes muy subjetivos y múltiples interpretaciones de las vivencias particulares, lo que hace que su abordaje metodológico conlleve una mayor dificultad en relación a otro tipo de experiencias humanas, como los procesos afectivos o la corporalidad. Sin embargo, es una temática que ha adquirido relevancia a través de los años, puesto que una gran parte de la población manifiesta haber experimentado experiencias de bienestar que se vinculan predominantemente a la espiritualidad (Grof, 2001).

En particular, la disciplina del yoga tiene como uno de sus fundamentos, el desarrollo espiritual, lo cual también se traduce a niveles psicológicos e integrales. En ocasiones, veremos que el desarrollo de la espiritualidad llega a niveles que escapan de la experiencia humana convencional. Tal es el caso de las experiencias místicas, como se verá en los apartados sucesivos.

#### **III. 1. 2. 3. 1. Espiritualidad**

Wilber (2001) distingue dos tipos de espiritualidad básicos; uno es la espiritualidad *horizontal o traslativa*, más individual, en donde predomina la percepción del yo como algo separado de los/las demás y su entorno, denominado ego. Walsh y Vaughan (1982) definen al ego como el “sentimiento conceptual del sí mismo identificado con la condición separada del individuo; aquella parte de la mente con la cual el individuo se identifica”.

Esta identificación hace que los individuos pierdan su conciencia de unidad con el Universo y la realidad que engloba a los seres vivos y la naturaleza (Walsh y Vaughan, 1982; Grof, 2001; Wilber, 2001). En este sentido, la trascendencia del ego juega un papel decisivo en el desarrollo espiritual, ya que permite que los sucesos vitales cobren un sentido para el individuo, en mayor o menor medida, sean estos positivos o negativos. Trascender al ego posibilita desarrollar la aceptación, que es una percepción no valorativa del propio comportamiento, lo cual a su vez promueve el equilibrio mental y reduce el sufrimiento neurótico (Kornfield, visto en Walsh y Vaughan, 1982). Un individuo que experimenta los sucesos de esta manera, probablemente posea una espiritualidad *vertical* o *transformadora* (Wilber, 2001), la cual trasciende el yo separado, llegando en algunos casos a un estado de conciencia de unidad no-dual. El individuo se siente parte del Universo y sus circunstancias.

En función de estos tipos de vivencia espiritual, Wilber (2001) propone una clasificación con respecto al desarrollo espiritual, la cual contempla una escalada de estadios o fases. Según este autor, quienes siguen una religión o camino espiritual, por lo general se sitúan dentro de uno de los estadios espirituales. El más común es la creencia, que corresponde a una vivencia mayormente mental, y no tan espiritual, puesto que está influenciada por tradiciones de un grupo determinado, ya sea familia, tribu, cultura o una determinada sociedad, sin que exista una sensación espiritual real e intrínseca. Podríamos denominarla “pseudoespiritualidad”, y es lo que sucede cuando, por ejemplo, un núcleo familiar o grupo determinado profesan una religión motivados por una tradición, y la heredan a nuevas generaciones u otros miembros sin que exista necesariamente el componente de fe dentro del grupo.

No obstante, cuando el desarrollo espiritual es más profundo, el individuo experimenta el segundo estadio, la fe, que es una intuición acerca de la existencia de una realidad superior, pero sin llegar a experimentarla fehacientemente. Sin embargo, constituye un atisbo de espiritualidad real. Tal es el caso de quienes sienten intuitivamente la manifestación de la dimensión espiritual, y la fe constituye en este caso una energía motivadora para continuar en este camino hacia la realidad superior.

El tercer nivel de desarrollo espiritual es aquel que con más frecuencia se puede ver en la disciplina del yoga, aquel que Wilber (2001) clasifica como experiencia directa. Esta

experiencia consiste en una comprobación de la fe que anteriormente se percibía, intuitivamente, pero ahora materializada en una experiencia real. La experiencia espiritual, según Wilber, puede ser de dos tipos. La más fugaz corresponde a la experiencia cumbre, la cual describe Maslow (1991) como un momento inesperado y repentino de bienestar, vivido con éxtasis y gozo superior a lo común experimentado (Maslow, 1991). Por otra parte, describe la experiencia meseta, la cual es mucho más estable y duradera que la experiencia cumbre, siendo una vivencia prolongada de esta experiencia. Para que la experiencia cumbre pase a ser experiencia meseta, según el autor, se requiere de una práctica ardua, intensa y profunda, en lo que respecta al desarrollo espiritual (Wilber, 2001)

### III. 1. 2. 3. 2. Experiencias místicas

Walsh y Vaughan (1982) se refieren a las experiencias místicas, tanto del individuo consigo mismo y con su ambiente. Se habla también de experiencias superiores o estados no ordinarios de conciencia, puesto que escapan a lo que experimenta el común de las personas. Estos se manifiestan a nivel de los procesos psicológicos tales como la conciencia, percepción, personalidad o motivación. Así, los sujetos que llegan a experimentar este tipo de fenómenos, pueden, por ejemplo, pasar por distintos niveles de conciencia con un mayor grado de control voluntario; tener percepciones más sensibles y claras, sin las deformaciones propias de las alteraciones psicológicas; integrar los aspectos negados de su personalidad (Walsh y Vaughan, 1982); o aspirar a las metanecesidades que describe Maslow (1991; Walsh y Vaughan, 1982), es decir, necesidades superiores, tales como el desarrollo de la espiritualidad o llegar al estado de autotrascendencia. Estas son necesidades que van más allá de cubrir las necesidades básicas y la autorrealización. En Oriente se utilizan términos que no poseen traducción en los idiomas occidentales, tales como *nirvana* o *samadhi*, que representan una variedad de experiencias místicas que son diferenciables entre sí, para quienes han alcanzado niveles superiores de desarrollo espiritual, pudiendo llegar estos individuos a experimentar este tipo de estados.

En relación a lo descrito en el apartado de espiritualidad, Wilber (2001), propone un cuarto y último estadio de desarrollo espiritual, que corresponde a la adaptación

permanente a la experiencia espiritual superior, con acceso voluntario y estable a niveles de conciencia no ordinarios o superiores. Es una fase a la que muy pocos individuos logran acceder, dada la alta complejidad y profunda dedicación que se requiere en el desarrollo de la propia espiritualidad, a través de un camino específico de desarrollo espiritual como puede ser el yoga, la práctica meditativa u otro. Sólo quienes han dedicado activamente gran parte de su vida a uno o más caminos espirituales determinados, pueden llegar a este estadio.

Todas estas experiencias de bienestar, para Vaughan (visto en Walsh y Vaughan, 1982) poseen la característica común de que el individuo tiende a abrirse y recibir la unidad de los opuestos, ya sea del bien y el mal, o cualquier visión dualista de la realidad. Lo describe como el reconocimiento de la totalidad. Cardeña, Krippner & Lynn (2000, visto en Parra, 2008) afirman que las experiencias místicas, ya sean espirituales o paranormales, aunque constituyen fenómenos aislados en el transcurso vital, tienen gran impacto en las personas que las experimentan. Así, un individuo puede, por ejemplo, cambiar su escala de valores después de una de estas experiencias, sobretodo si estas fueron experimentadas con bienestar.

Una de las experiencias místicas que ha sido descrita en la literatura psicológica, es la denominada experiencia cumbre (Maslow, 1973, 1991). La experiencia cumbre encuentra semejanzas con el *flow*, o estado de flujo (Csikszentmihalyi, 1990), el cual es una experiencia ya sea de origen espontáneo, o bien, provocada a través de una actividad estructurada. Privette (1983, visto en López, 2006) considera que la experiencia cumbre y el estado de flujo, comparten la idea del intenso bienestar psicológico experimentado, y la alta valoración subjetiva que se le da a estas experiencias. Sin embargo, la diferencia principal es que la experiencia cumbre siempre es un evento involuntario, inesperado y repentino, mientras que el *flow*, puede llegar a ser experimentado de manera controlada, una vez que la persona posee cierto nivel de dominio y motivación intrínseca por la actividad que está realizando. El *flow* puede aparecer en la realización de actividades de tipo espiritual, pero también en otras como los deportes, vínculos afectivos, ciertos trabajos o tareas, etc. (Csikszentmihalyi, 1990; López, 2006).

### **III. 2. Antecedentes empíricos**

#### **III. 2. 1. *Reseña histórica de la categoría bienestar psicológico.***

El bienestar psicológico ha sido tratado desde diversas teorías dentro de la psicología. Sin embargo, su abordaje se inició tras varias décadas una vez que la disciplina psicológica se erigiera como tal (Grof, 2008).

Desde una perspectiva histórica, los principales modelos de investigación y psicoterapia dentro de la psicología, han dado un enfoque de la realidad psicológica que se centra con mayor énfasis en los aspectos psicopatológicos, neuróticos o disfuncionales del ser humano, cuya mejoría consiste en lograr y mantener una homeostasis entre la realidad psíquica de la persona y su ambiente (Walsh y Vaughan, 1982; Rosal, 1986). Esto es característico del modelo médico de intervención, y también se evidencia en corrientes como el conductismo, la psicología cognitiva o el psicoanálisis. Seligman (2000) considera que las circunstancias históricas, tales como la Segunda Guerra Mundial, contribuyeron a limitar el campo de investigación de la psicología, puesto que antes ésta disciplina se enfocaba a tres objetivos principales: curar los trastornos mentales, hacer las vidas de las personas más productivas y plenas, e identificar y desarrollar el talento y la inteligencia de las personas. Sin embargo, tras la guerra, se priorizó el foco y la atención casi exclusivamente al tratamiento del trastorno mental y el sufrimiento humano, relegando a un segundo plano los otros dos objetivos propuestos (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000, visto en Vera, 2006).

Este enfoque supuso por varias décadas, una visión incompleta de la realidad psicológica, puesto que se dejó a un lado el desarrollo de aspectos psicológicos saludables, entre ellos el bienestar. Esta categoría no fue investigada mayormente por las disciplinas psicológicas antes mencionadas, las cuales más bien la identificaban con la manifestación de mecanismos de defensa, en el caso del psicoanálisis; o simplemente era un concepto invisibilizado, es decir, no tenía mención o explicación dentro del modelo teórico, en el caso del conductismo (Walsh y Vaughan, 1982; Grof, 2008).

Esta perspectiva dio un giro con el arribo del modelo de psicología humanista, constituido como tal a inicios de la década de 1960 (Villegas, 1986); el cual plantea un enfoque distinto de abordaje a la psicopatología y la realidad psicológica de los individuos,

acercándose a la experiencia humana de una manera más global. La psicología humanista parte su teoría y práctica desde la cúspide de los objetivos psicológicos de las corrientes tradicionales, que es la homeostasis individuo-ambiente, y se enfoca hacia los fenómenos psíquicos saludables; por lo tanto, viene a ser un modelo complementario y no necesariamente excluyente de los anteriores (Maslow, 1973).

Cabe mencionar, que este modelo, a pesar del valioso aporte teórico y conceptual que entrega a la psicología, no cuenta hasta la actualidad con bases metodológicas ni científicas sólidas que posibiliten hablar de un cambio de paradigma en psicología (Villegas, 1986). No obstante, han surgido modelos más actuales que intentan llenar este vacío, tal como es el caso de la psicología positiva, rama que busca comprender, a través de la investigación científica, los procesos que subyacen a las cualidades psicológicas positivas del ser humano (Seligman, 2000, visto en Vera, 2006).

### **III. 2. 2. Yoga.**

El yoga es uno de los seis sistemas filosóficos de la doctrina india. Su historia se remonta a los tiempos de la cultura védica. Su base teórica principal se encuentra en el Vedanta, el cual es una colección de libros vedas que datan del 2800 a. C. (Fraser, 2001). Su nombre está en sánscrito, y significa “unión o esfuerzo”. Esta disciplina de origen indio, apunta a la integración total de la persona, logrando un perfeccionamiento a nivel físico, mental y espiritual (Araneda, 2010). Para estos fines, el Yoga deriva en cuatro métodos principales (Sivanda Yoga Vendata Centre [SYVC], 1996; Mánquez, 2009, 2014<sup>2</sup>):

- *Karma Yoga*, camino activo del servicio desinteresado en lo cotidiano, la voluntad de estar dispuesto hacia los demás, ser con el otro/a;
- *Jñana Yoga*, método filosófico o intelectual de aproximación a la evolución espiritual, a través de buscar la vivencia espiritual;
- *Bhakti Yoga*, camino de la devoción, a través del canto, la oración y los *mantras* (frases sagradas);
- *Raja Yoga*, método psicológico basado en un sistema práctico de concentración y control mental.

---

<sup>2</sup> E. Mánquez, entrevista personal, 13 de noviembre de 2014.



Los preceptos teóricos del Yoga se encuentran en los Yoga Sutras de Patanjali, que datan del siglo III a. C. Es un escrito que contiene 185 aforismos, en los cuales se describe el funcionamiento interno de la mente, y se propone un plan de ocho pasos progresivos para lograr el control de la mente y la paz interna, lo que el autor denomina como *Ashtanga*. Entre estos pasos, se incluyen, a grandes rasgos, el abstenerse de ciertos vicios sociales, y conductas como la austeridad, conformidad y no violencia; posturas físicas, meditación y otras acciones para llegar finalmente a la conciencia plena o *samadhi* (SYVC, 1996).

### *III. 2. 2. 1. Algunos estudios cuantitativos en torno al Yoga.*

A continuación, y a modo de revisión breve, se citan tres estudios que revelan a través de la metodología cuantitativa, los beneficios del yoga a nivel psicológico, tanto en lo intelectual, emocional, social y físico-corporal:

- Un estudio realizado a practicantes de yoga con enfermedades respiratorias, por un plazo de 3 a 54 meses, reveló que el ejercicio de esta disciplina ayuda a disminuir la hiperactividad psicológica y la inestabilidad emocional, y por consiguiente, es un efectivo tratamiento a nivel fisiológico para el asma bronquial (Nagendra, 1986).
- Se demostró que el yoga es beneficioso para el tratamiento de desórdenes vertebrales, disminuyendo la percepción del dolor y mejorando a nivel psicológico el estado de ánimo y el enfrentamiento de tensiones (Nespor, 1989).
- Otro estudio realizado con niños de 9 a 10 que practicaron Hatha Yoga por 10 días, demostró que esta actividad mejoró sus funciones intelectuales. A nivel social, se observó una mejoría en las relaciones interpersonales y la adaptación social de los niños (Telles et al, 1993).

### *III. 2. 2. 2. Método Purna Yoga.*

El método de *Purna Yoga* nace a partir de la síntesis de enseñanzas de varias escuelas de yoga, las cuales poseen una tradición milenaria en Oriente, como son el *Hatha*, *Raja*, *Karma*, *Jñana* y *Tantra*. Su denominación nace de tres vocablos de la India:

*Purna* (plenitud, perfección); *Yoga/Yuj* (unión); y *Advaita* (no dual). En particular, el método que se imparte en Chile se orienta por tres métodos y sus respectivos maestros: *Purna Yoga Advaita*, de Sri Aurobindo; Yoga de síntesis, de Sri Swami Sivananda; y Yoguismo, de Gurú Chandra Bala (Mánquez, 2009; Aliaga, 2013).

Consta de una metodología gradual que busca el desarrollo integral del practicante, partiendo de la premisa general que, como especie humana, existe poca conciencia del sí mismo, lo cual disminuye la capacidad operativa de la persona, y se manifiesta en estrés, enfermedades o emociones negativas (Mánquez, 2014). En función de lo anterior, los objetivos propuestos por el método Purna son básicamente a los siguientes niveles (Mánquez, 2009, 2014<sup>3</sup>):<sup>4</sup>

- A nivel físico, recuperar y potenciar la motricidad, movilidad, vitalidad y placer del movimiento; reaprender a respirar, aumentar la capacidad pulmonar y recuperar la respiración plena, la cual además permite que la dicha esté presente en situaciones de estrés;
- A nivel psicológico, aumentar y focalizar la capacidad de atención, lo cual optimiza las funciones básicas del pensamiento, agudiza la creatividad e incrementa la conciencia plena.
- A nivel conductual, permite al individuo expresar espontáneamente su verdadero yo, y ser congruente con sus emociones y sentimientos, en la conducta.

---

<sup>3</sup> E. Mánquez, entrevista personal, 13 de noviembre de 2014

<sup>4</sup> Aliaga, además de lo expuesto, propone otros objetivos o beneficios que la práctica del método Purna Yoga se propone dar a quienes lo practican:

- a) a nivel corporal, mejorar la condición física, resistencia, inmunidad y estética;
- b) a nivel conductual, aumentar los niveles de relajación, reducir el estrés, mejorar el descanso, prevenir la somatización de conflictos psíquicos y emocionales;
- c) a nivel cognitivo, potenciar la claridad mental, quietud de la mente, concentración, intuición, discernimiento, todo lo cual permite un mejor desempeño vital y una toma de decisiones más eficaz;
- d) a nivel emocional, aumentar el optimismo, afectividad positiva y creatividad, determinación, confianza y seguridad, disminuir la afectividad negativa, mejorar el autoestima, transformar la manera de ver la vida y relacionarse en el mundo, generar fraternidad y comunicación efectiva del practicante con su entorno;
- e) a nivel espiritual, propiciar una mayor comprensión y desarrollo espiritual

Visto en <https://rocioliagayoga.wordpress.com/category/que-es-el-purna-yoga-de-la-escuela-advaita/>, blog personal, el 8 de octubre de 2014.

La práctica se realiza por niveles diferenciados de complejidad, a saber, principiante, intermedio y avanzado, en función del grado de dominio de la práctica. La estructura de una práctica considera principalmente, las siguientes actividades (Mánquez, 2009):

1. Silencio: en una postura firme y estable, el cuerpo quieto, la respiración espontánea y la mente calma, se contempla la profunda paz y silencio interior.
2. *Om*: simboliza el sonido de la creación, incluido el practicante. Se canta tres veces, representando la vida que surge a cada instante.
3. *Pranayama*: prácticas de respiración, para aumentar la capacidad pulmonar y recuperar la respiración plena.
4. Series de ejercicios dinámicos: calentamiento general del organismo a través de una combinación de movimientos coordinados, sumado a la respiración y concentración. Beneficios corporales/físicos en general.
5. Series de ejercicios estáticos: incluyen *asanas* (posturas corporales), para elongar y tonificar la musculatura, alinear la postura corporal, regular la respiración, mejorar la concentración.
6. Relajación: finalización de cada práctica, en posición horizontal y cómoda. Desarrolla la conciencia corporal, disminuye el estrés, aumenta la energía corporal y la buena disposición mental.
7. Meditación: se hace tal como el paso 1.
8. Ofrenda al mérito: desde la paz y silencio interior, el practicante piensa en alguien y le brinda parte de los beneficios de su práctica realizada.

El Purna Yoga Advaita actualmente se enseña en ocho centros/escuelas distribuidos a lo largo de Chile, los cuales son dirigidos e integrados por profesores/as e instructores/as acreditados/as. Los profesionales fueron capacitados/as por el Yogacharya Eric Mánquez, quien es fundador y director del método en nuestro país (Mánquez, 2009), además de cofundador de la Asociación Chilena de Yoga (ACHY), organismo con alrededor de 20 años de existencia<sup>5</sup>. Cabe agregar que, recientemente, la Escuela Advaita de Purna Yoga fue

---

<sup>5</sup> Visto en [http://yogachile.wix.com/yoga#!\\_achy/](http://yogachile.wix.com/yoga#!_achy/), sitio oficial de la ACHY, el 17 de diciembre de 2014.

designada como la organización representante en Chile de la Federación Sudamericana de Yoga<sup>6</sup>.

### **III. 3. Marco epistemológico**

#### ***III. 3. 1. Fenomenología.***

Corresponde al estudio de los fenómenos de la experiencia personal, lo que aparece a la conciencia, “lo dado” (Lyotard, 1960). Este enfoque busca conocer los significados que los individuos dan a su experiencia, de tal manera que el investigador pueda aprehender la descripción con que las personas definen su mundo y por consecuencia, sus maneras de comportarse. Se considera que los seres humanos están vinculados a su mundo en relación a su temporalidad, espacio, percepciones y relaciones, y por lo tanto, el énfasis está puesto en las experiencias vividas (Álvarez-Gayou, 2003). Se intenta ver las cosas desde el punto de vista de otras personas, describiendo, comprendiendo e interpretando lo observado y relatado por ellas (Rodríguez et al, 1999). En este proceso, se considera la intencionalidad de la conciencia, es decir, la apariencia externas de las experiencias sumada a la interna, que es la que se basa en los procesos de memoria, imagen y significados que la persona le otorga a su experiencia (Cresswell, 1998, visto en Álvarez-Gayou, 2003).

Se escogió esta corriente para el marco epistemológico debido a la necesidad investigativa de rescatar fenómenos tal cual como se presentan a la percepción de los/la informante/s, sin emitir juicios respecto a la veracidad de los relatos (Cresswell, 1998, visto en Álvarez-Gayou, 2003) y posteriormente, contrastarlos con la teoría. Por este motivo, se utilizará fenomenología descriptiva (Rodríguez et al, 1999)., la cual, partiendo de la experiencia concreta, permite describir de manera libre y abundante, para luego contrastar todas las experiencias entre sí, y estas con el marco teórico. Desde esta perspectiva, las preguntas del investigador irán en la línea de generar una descripción de significados que las personas le otorgan a su experiencia vivida respecto al yoga, y luego, para el análisis, se busca transformar las experiencias en expresiones textuales (Álvarez-Gayou, 2003).

---

<sup>6</sup> Visto en <https://www.facebook.com/federacionsudamericanadeyoga>, perfil oficial de la Federación Sudamericana de Yoga en la red social Facebook, el 17 de diciembre de 2014.

### **III. 3. 2. Reflexividad**

Mi interés por la Filosofía Oriental nació en el verano del 2012. Ahí me encontré con un libro que trataba la disciplina del Tao, vivenciada sobretodo en China, de donde proviene. Ahí comencé a conectar temáticas, llegué a los libros de Osho, que en ese momento fueron muy apasionantes, y posteriormente al yoga. Comencé a tomar clases en un centro que un amigo me había comentado, donde él practicaba también. Ahí fue cuando por primera vez experimenté los beneficios acerca de esta disciplina. Fue precisamente en un momento en que necesitaba una terapia o algo que me relajara, ya que tuve que retrasarme un año en los estudios por razones de fuerza mayor, luego entré a un trabajo que era bastante agotador, sobretodo mentalmente, y ambas situaciones generaban una cuota de estrés en mí. El yoga fue y sigue siendo algo muy agradable, y dados los beneficios psicológicos que se propone aportar como disciplina, decidí luego que era un buen tema para investigar en mi tesis.

Si bien, como mencioné, me gusta la disciplina, eso no impide que mantenga al máximo posible mi objetividad frente a la investigación. Es por eso que incluyo un apartado de reflexividad, como parte del criterio de auditabilidad en este estudio. Mi propósito no es publicitar el yoga, sino mostrar con experiencias subjetivas e investigación rigurosa, los beneficios que esta disciplina trae a sus adeptos, además de tratar el tema de bienestar psicológico, que siempre he considerado destacable, y creo que debe ser tratado en investigaciones para que alcance un buen desarrollo y aplicaciones a la práctica que puedan contribuir al bien de nuestra sociedad. Esta investigación constituye para mí un aporte a estas temáticas, esperando que pueda dejar una huella en quienes tengan la oportunidad de leer este trabajo.

## **IV. DISEÑO METODOLÓGICO**

#### **IV. 1. Metodología.**

Se utilizará para la investigación, la metodología cualitativa, ya que se pretende captar significados en torno al Yoga, captando información de manera flexible, inductiva y holística (Ruiz, 2012). Esta metodología permite utilizar diversidad de métodos, e implica un enfoque interpretativo y naturalista hacia el objeto de estudio (Denzig y Lincoln, 1994, visto en Rodríguez et al, 1999). Se utiliza principalmente un lenguaje de conceptos y cualidades, y la recolección de información posee la característica de ser poco estructurada y flexible, con una orientación holística de los casos particulares que se abordan (Ruiz, 2012).

Para los objetivos de la investigación, se precisa captar percepciones y significados subjetivos individuales de los sujetos de investigación (Álvarez-Gayou, 2003), quienes poseen experiencia directa con el Yoga. La recogida de datos sucede de manera profunda, esmerada y prolongada, desde una cantidad reducida de personas, y sin el objetivo de generalizar las conclusiones obtenidas, más bien entenderlas desde su particularidad (Ruiz, 2012). Por lo tanto, la metodología que más se adecua a nuestra investigación es de tipo cualitativa.

#### **IV. 2. Diseño.**

El diseño que utilizará esta investigación es el diseño flexible de diamante, el cual supone una toma de decisiones aceptadas de antemano que, al tener carácter de

provisionales, deberán ser modificadas en el transcurso de la investigación (Ruiz, 2012). Una vez planteada la pregunta de investigación, se plantea la creación de objetivos, tanto generales como específicos. Este proceso permite el surgimiento de las categorías a investigar, denominadas categorías a priori, siendo éstas desarrolladas en la discusión teórica. Luego estas categorías se contrastan con la experiencia de recolección de datos, tras lo cual pueden surgir categorías a posteriori o emergentes, según la relevancia que posean a la investigación, las que se sumarían a las ya existentes (Barriga y Henríquez, 2005).

En la presente investigación, se procedió a efectuar una revisión teórica en base a las categorías a priori, *bienestar emocional*, *bienestar corporal* y *bienestar espiritual*, las cuales derivan de la macro categoría *bienestar psicológico*. Las subcategorías derivadas fueron variando en el transcurso de la investigación, para adaptarse a los objetivos iniciales y a la pertinencia que tenían a la investigación. En el apartado de resultados, se agregan las categorías emergentes, las cuales, tal como indica su denominación, emergieron en el análisis de los datos recogidos.

#### **IV. 3. Técnicas de recolección de información.**

##### **IV. 3. 1. Entrevista en profundidad.**

Se escogió la entrevista, entre las diversas técnicas cualitativas, ya que ésta posibilita entender la realidad desde el punto de vista del entrevistado, junto a los significados que la persona le otorga a su propia experiencia (Álvarez-Gayou, 2003). Se ha optado particularmente por la entrevista en profundidad, puesto que esta tiene las características de ser una interacción personal, directa y no estructurada, bajo la estructura de una conversación profesional, en donde el investigador indaga exhaustivamente para lograr en el entrevistado un hablar libre y una expresión detallada de sus motivaciones, creencias y sentimientos sobre un tema (Ruiz, 2012; Mejía, 2002, visto en Scribano, 2008). El que sea una instancia cara a cara asegura la recolección de los procesos de intersubjetividad propios de una interacción, y también refuerza el compromiso de seriedad investigativa de ambas partes, entrevistado/a y entrevistador.

La indagación exhaustiva permite agotar la conversación acerca del tema objeto de diálogo, y de esa manera aumenta el caudal de información, así como la especificidad y



amplitud de los datos (Scribano, 2008). No se persigue contrastar una creencia o supuesto, sino acercarse a las ideas y la subjetividad del otro/a. El investigador posee ideas previas que desea profundizar hasta hallar explicaciones convincentes (Rodríguez et al, 1999).

Las entrevistas realizadas tienen la cualidad de ser semiestructuradas, es decir, bajo una guía temática de áreas a abordar, pero sin una pauta fija de preguntas ni un orden inalterable. Esto otorga flexibilidad y naturalidad a la entrevista, ya que el entrevistador puede adaptarse al relato del informante, manteniendo al mismo tiempo el eje temático que rige el encuentro interpersonal (Álvarez-Gayou, 2003; Ruiz, 2012). Cabe agregar que la entrevista en profundidad, en grado más profundo que otras técnicas, posibilita el poder centrarse en aspectos como creencias, emociones y afectos del entrevistado (Scribano, 2008), lo cual es de suma importancia para la presente investigación.

#### **IV. 4. Instrumentos.**

Para llevar a la práctica las entrevistas en profundidad, se elaboró un guion flexible que sirvió de guía en la situación de entrevista (Scribano, 2008). Este contiene los elementos necesarios para la captación de información útil a la investigación, tales como:

- Una consigna inicial, la cual es una instrucción que define el tema de la entrevista;
- La prefiguración de ejes temáticos, para lograr que el conocimiento avance de manera exploratoria, o permitir confrontar hipótesis anteriormente emitidas;
- La planificación de un código de escucha e intervención del entrevistador (Scribano, 2008).

Se dispuso el uso de una grabadora durante las entrevistas, la cual permitió registrar con fidelidad las interacciones verbales, y también facilitó la atención hacia el informante, favoreciendo así la interacción (Rodríguez et al, 1999). Dados los objetivos de esta investigación, se optó por elaborar un único guion para todas las entrevistas, el cual contiene ejes temáticos referentes a cada una de las subcategorías de investigación, de tal manera de poder recoger la información pertinente, precisa y suficiente en virtud de cumplir con los objetivos.

Las entrevistas tuvieron una duración aproximada de una hora y media a dos horas. Se consideró el criterio de recolección en base a los núcleos temáticos que sean abordados en la entrevista. El investigador puede pasar al siguiente tema una vez que la respuesta del informante repita información ya mencionada.

#### **IV. 5. Población.**

Para las necesidades de profundidad de la investigación, y tomando en cuenta las características de la población contactada, se realizaron las entrevistas a personas que poseían a lo menos cinco meses de práctica regular en yoga, ya fueran practicantes, profesores/as o maestros experimentados de Yoga, indistintamente, y privilegiando la regularidad de la práctica en la actualidad, por sobre los años de experiencia acumulada. Se consideró como práctica regular, la frecuencia mínima de dos sesiones semanales, aunque en el caso de los profesores de yoga es una frecuencia mucho más elevada, dado que su práctica individual es al mismo tiempo la que realizan en colectividad con los practicantes, llegando aproximadamente las cinco sesiones diarias de yoga.

La población en investigación cualitativa aborda desde lo intensivo las características de la calidad de los fenómenos, desatendiendo su generalización en base a lo cuantificable y extensiva que esta sea. A partir de la comprensión de los discursos de los sujetos que ocupan posiciones diferenciales en las estructuras sociales - como el ser practicantes regulares de yoga - se intentó reconstruir e interpretar la dinámica de las prácticas y hablas de los sujetos dentro de su red vincular, configuradora de motivaciones, discursos y opiniones (Serbia, 2007). Desde esta línea, el criterio para la recogida de datos consistió en una serie limitada de entrevistas en relación a la práctica regular de yoga de los informantes, abordando la intensidad de los relatos, más que la cantidad de entrevistas que se realicen durante la investigación. El tamaño de la población se determinó por el principio de saturación teórica de los datos aportados (Rodríguez et al, 1999), el cual se basa en la imposibilidad para encontrar nuevos datos que añadan nuevas propiedades a una categoría. En este sentido, se consideró trabajar con 4 personas, y así evitar la repetición de información que pudieran aportar para el desarrollo de resultados en cada categoría.

#### **IV. 6. Análisis de datos propuesto.**

El análisis de los datos se realiza de acuerdo al diseño diamante, el que incluye categorías a priori y emergentes; utilizando como programa de apoyo el software *Atlas.ti* (versión 6.0), para integrar toda la información y facilitar su organización, búsqueda y recuperación, así como también para la codificación, categorización y posterior interpretación de los datos recogidos en las entrevistas (Delgado y Gutiérrez, 1995).

Con el apoyo de *Atlas.ti*, se asignan etiquetas o códigos a los segmentos de las entrevistas que sean relevantes para la investigación. La codificación permite condensar el grueso de los datos en unidades que sean analizables, para crear categorías y posteriormente generar conceptos derivados de estas (Coffey y Atkinson, 2005).

Se utiliza análisis de contenido, ya que este permite investigar sobre la naturaleza de los discursos de la comunicación humana; categorizando, clasificando, sintetizando y comparando la información, obteniendo así una visión más completa del fenómeno estudiado (Porta y Silva, 2003). Se trianguló la información recogida y su interpretación con los antecedentes teóricos revisados en la literatura, para desarrollar perspectivas de los datos, basadas en relatos, comparaciones, analogías y metáforas que los informantes proporcionaron al investigador (Coffey y Atkinson, 2005).

#### **IV. 7. Criterios de calidad.**

Se resguarda el criterio de *consistencia interna*, manteniendo constantes revisiones y relaciones entre los distintos marcos, siempre en concordancia con lo propuesto en el diseño metodológico, lo que permitió ayudar a que los cambios emergentes en algún marco no distorsionen la comprensión de los otros (Ruíz, 2011). El dispositivo que nos permitió resguardar este criterio fue la constante triangulación de los propios marcos, y la triangulación de la información con expertos/as en casos que fuera necesario. Esto último se logró con el apoyo de un Yogacharya y una profesora de Yoga respecto a parte del marco empírico, y con el profesor guía en lo relacionado con el marco teórico, diseño metodológico y otros apartados (Okuda y Gómez, 2005).

Se procuró resguardar la *auditabilidad*, en tanto esta nos permite transparentar el proceso mismo de la investigación, así como también las decisiones que durante la misma

se fueron tomando, ello con el objetivo que otros investigadores e investigadoras pudiesen acceder y comprender la lógica de producción de esta investigación (Salgado, 2007). Esto se logra mediante dos dispositivos, por una parte el formato de citación APA (quinta edición), y también a través de la reflexividad, en tanto existe la comprensión del investigador como un sujeto situado en la manera de observar el objeto de estudio (De la Cuesta, 2003).

Otro criterio presente en esta investigación fue la *validez ecológica*, entendida como el proceso de autoevaluación y coevaluación con los pares. En este sentido, se tienen en cuenta las condiciones de la vida y el ambiente de los sujetos investigados, las motivaciones, los intereses, la comprensión y la solidaridad tanto del evaluado como del evaluador (Hidalgo, 2005), respetando las condiciones naturales del contexto de los sujetos de la población (Prados y Cubero, 2005). En términos prácticos, las entrevistas se realizaron en contextos cotidianos para los informantes, particularmente en las propias escuelas donde desempeñan sus prácticas de yoga, de manera de facilitar la disponibilidad horaria y la confianza al expresar sus experiencias.

Por último, la *validez transaccional* se centra en el grado de relación entre el investigador y la población, con el fin de determinar el ajuste de los datos a la realidad (Cho y Trent, 2006), para lo cual se realizó triangulación y revisión de los datos con los informantes, evitando así una mala interpretación de los mismos. La investigación tiene un contacto permanente con el centro de yoga donde se realizó la investigación, por lo que los resultados de ésta serán mostrados a cada uno de los participantes, una vez presentada esta investigación.

#### **IV. 8. Aspectos éticos.**

En esta investigación se resguarda la confidencialidad e identidad de los/as participantes (França-Tarragó, 2001) y de las instituciones a las cuales pertenecen. Por este motivo, los nombres de los/as participantes fueron omitidos, y sólo se incluyen sus características generales, tales como edad, sexo y otras relativas a su práctica de yoga, las cuales pueden ser relevantes para la investigación. Los participantes, al ser todos mayores de 18 años, accedieron voluntariamente a ser entrevistados, y previo a cada entrevista, se les proporcionó un consentimiento informado (Anexo 1) en donde se

explican a cabalidad los objetivos de la investigación (França-Tarragó, 2001), para que los participantes desde un primer momento conozcan su objetivo y su intención. Se informó a los participantes que en cualquier momento podían dejar de responder a una pregunta, abandonar la entrevista o inclusive la investigación, sin ningún tipo de compromiso pendiente (França-Tarragó, 2001; Álvarez-Gayou, 2003). Asimismo, el investigador cauteló en todo momento el cuidado de la integridad psicológica de los participantes, durante cada una de las entrevistas.

Se informó oportunamente a los entrevistados el uso de grabadora para captar sus relatos, cuyas grabaciones fueron utilizadas única y exclusivamente para la recolección y transcripción de los datos, y en ningún caso fueron facilitadas a otra persona que no fuera el investigador. Asimismo, se cautela la privacidad de las conversaciones *off the record*.

El registro de los datos en el informe se realizó de tal manera que asegurara la privacidad de los sujetos. Los/as participantes también tienen la posibilidad de conocer los resultados después de haber participado de la investigación (Franca-Tarrago, 2001).

## **V. RESULTADOS**

A continuación, se presentan los resultados de la investigación realizada. No sin antes enunciar nuevamente los objetivos propuestos, para de esta manera facilitar el proceso de lectura y verificación de la coherencia en los resultados.

Luego se exponen las categorías de investigación, y en el apartado de presentación de resultados, se incluyen las definiciones operativas, así como los datos en forma de citas, e interpretaciones respectivas a cada categoría, las cuales van en concordancia con el proceso de recolección de datos y análisis efectuados.

## **V. 1. Objetivos de investigación**

### ***V. 1. 1. Objetivo general.***

Describir y analizar las experiencias de bienestar psicológico de personas que practican regularmente el Purna Yoga.

### **V. 1. 2. Objetivos específicos.**

1. Describir las experiencias de bienestar emocional de personas que practican regularmente el Purna Yoga.

2. Describir las experiencias de bienestar corporal de personas que practican regularmente el Purna Yoga.
3. Describir las experiencias de bienestar espiritual de personas que practican regularmente el Purna Yoga.

## V. 2. Presentación de resultados

En este apartado, se describen las categorías, y sus respectivas subcategorías con definiciones operativas para el análisis de datos. Posteriormente, se incluyen los resultados del análisis.

### V. 2. 1. Categorías y subcategorías.

A continuación, se detallan los objetivos específicos en relación a las categorías de investigación, las cuales se derivan de la macro-categoría, bienestar psicológico. A su vez, las subcategorías, derivadas de cada categoría de investigación, en las cuales también se incluyen las categorías emergentes. Cada subcategoría será desarrollada en base a los datos obtenidos en la investigación, en el apartado de Presentación de Resultados.

**Tabla 1: Malla categorial**

<b>Objetivo específico</b>	<b>Categoría</b>	<b>Subcategorías</b>	<b>Códigos asociados</b>
1. Describir las experiencias de bienestar emocional de personas que practican regularmente el Purna Yoga.	Bienestar emocional	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Procesos afectivos.</li> <li>- Relaciones interpersonales.</li> <li>- Creatividad.</li> <li>- Autorrealización.</li> <li>- Estado de flujo/flow.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Afectividad</li> <li>- Relaciones interpersonales</li> <li>- Creatividad</li> <li>- Autorrealización</li> <li>- Flow</li> </ul>



2. Describir las experiencias de bienestar corporal de personas que practican regularmente el Purna Yoga.	Bienestar corporal	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Movilidad y vitalidad.</li> <li>- Salud física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Movilidad y vitalidad</li> </ul>
3. Describir las experiencias de bienestar espiritual de personas que practican regularmente el Purna Yoga.	Bienestar espiritual	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espiritualidad.</li> <li>- Experiencias místicas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espiritualidad</li> <li>- Experiencia mística</li> </ul>

*Sin objetivos preliminares.	Categorías emergentes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Intuición.</li> <li>- Salud física</li> <li>- Conciencia ecológica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Intuición</li> <li>- Salud física</li> <li>- Conciencia ecológica</li> </ul>
------------------------------	-----------------------	---	---

### **V. 2. 2. Criterios y códigos de clasificación.**

La dinámica de análisis cualitativo es guiada por algunas reglas y criterios a considerar en el manejo de los datos. Tal como plantea Cáceres (2003), cada unidad de análisis fue tratada en base a las características y referencias particulares que posee, en función de los significados que le otorga la persona que emitió esa idea. En base a esto, se elaboró un libro de códigos (Tabla 2) con sus respectivas definiciones operativas, para así procurar la precisión en el análisis de contenido de los datos. La definición operativa, más que la teórica, ayuda al investigador a detectar características específicas en las unidades de análisis, para así diferenciarlas a través del proceso de codificación, es por esto que el proceso de análisis de datos se efectúa considerando mayoritariamente este tipo de definiciones.

**Tabla 2: Códigos de análisis cualitativo.**

<b>Código</b>	<b>Definición operativa</b>
Afectividad	Experiencias referidas a la vivencia de una emoción, sentimiento, estado de ánimo o pasión de la persona, centrándose el relato en cómo la persona experimenta dicho proceso afectivo.
Atención	Experiencias que involucren el uso, desarrollo y/o referencias al proceso cognitivo de atención y concentración, y las experiencias meditativas que se refieran a estos fenómenos.
Autorrealización	Experiencias que den cuenta de estados de plenitud vital, y satisfacción vivenciada con relativa estabilidad en el estilo de vida. No sólo autorrealización como tal, también acercamientos a dicha experiencia.
Conciencia	Experiencias que involucren el uso, desarrollo y/o referencias al proceso cognitivo de conciencia y niveles de conciencia, y las experiencias meditativas que se refieran a estos fenómenos.
Conciencia ecológica	Relatos que den cuenta de ideologías, pensamientos, sentimientos, reflexiones y conductas vinculadas al cuidado, respeto, afecto y/o conexión con el medio ambiente, la humanidad, el planeta y los seres vivientes en general.
Creatividad	Relatos que den cuenta de procesos creativos, ya sea en el surgimiento de ideas novedosas y divergentes, y/o su posterior materialización en creaciones de cualquier clase.
Espiritualidad	Percepción subjetiva en sí mismo, el entorno o el Universo, de la presencia de una realidad inmaterial superior que posibilita y guía la vida, los procesos y ciclos en general. Se incluyen referencias a espíritu, alma y niveles sutiles.
Experiencia mística	Relatos que den cuenta de experiencias perceptivas de fenómenos superiores, en relación a presencias, energías o secuencias no ordinarias, y en ocasiones no comprobables, que se contraponen a la realidad establecida y la lógica.
Flow	Experiencias en donde la persona se conecta completamente con la actividad que realiza, perdiendo por completo la capacidad de reflexividad en esos momentos. Se consideran también las nociones de flow de los informantes, a partir de sus propias experiencias.
Identidad	Relatos que se refieran a definiciones y descripciones de los informantes acerca de sí mismos, relativos a su identidad y autoconcepto.

Ideología	Relatos que expresen pensamientos ideológicos, consignas y/o convicciones.
Intuición	Relatos acerca del surgimiento espontáneo de pensamientos e ideas aparentemente inexplicables a las que atribuyen la cualidad de ser una percepción más allá de los sentidos fisiológicos, con denominaciones como “sexto sentido” o “voz interior”.
Movilidad y vitalidad	Percepciones subjetivas con respecto a la conciencia corporal, movilidad, flexibilidad, sensación de flujos energéticos y vitalidad en el organismo.
Pensamiento	Experiencias que involucren el uso, desarrollo y/o referencias al proceso cognitivo de pensamiento, ideas y flujo de la mente, y las experiencias meditativas que se refieran a estos fenómenos.
Personalidad	Relatos en los cuales la persona describa rasgos propios de su personalidad, carácter y/o formas de ser y actuar.
Relaciones interpersonales	Experiencias que involucren profesos afectivos, desplegados en una relación entre el/la informante y a lo menos una persona que no sea si mismo/a. Incluye establecimiento y/o quiebre de lazos afectivos, y dinámicas interpersonales en general.
Salud física	Se incluyen percepciones acerca de la propia salud, en lo que se refiere a inmunidad ante enfermedades, alivio de dolencias en general, además de procesos fisiológicos y del desarrollo físico.

### **V. 2. 3. Perfiles de la población.**

Al ser la población un grupo humano reducido, se ha optado por especificar los perfiles de cada uno, para así poder establecer relaciones con los datos, que podrían llegar a ser relevantes para el investigador en el apartado de conclusiones, o bien, para posibles investigaciones futuras. Las especificaciones de cada uno de los y la informante/s se detallan en la Tabla 3, a continuación:

<b>Informante</b>	<b>Edad</b>	<b>Sexo</b>	<b>Vínculo con el yoga</b>	<b>Tiempo de práctica</b>
1	32	Mujer	Profesora y practicante	15 años
2	28	Hombre	Practicante	5 meses
3	31	Hombre	Practicante	8 meses

4	59	Hombre	Yogacharya*, profesor y practicante	44 años
---	----	--------	-------------------------------------	---------

**Tabla 3: Perfiles de los/la informante/s**

**\*Yogacharya: maestro de yoga, denominación que otorga la experiencia avanzada.**

El orden en que se disponen los informantes es casual, y obedece netamente al orden en que se desarrollaron las entrevistas en profundidad. Para facilitar una lectura eficaz de los resultados, las citas descritas aparecen unidas a un código, correspondiente al/la informante que emitió esa idea, a saber: informante 1 (I1), informante 2 (I2), informante 3 (I3), informante 4 (I4).

### **V. 3. Resultados del análisis de datos.**

A continuación, se presentan los resultados derivados del proceso de análisis del contenido en los datos recogidos. Estos se presentan ordenados por categoría, cada una con sus respectivas subcategorías e interpretaciones derivadas.

#### **V. 3. 1. Bienestar emocional**

Se entiende el bienestar emocional como aquel que se relaciona con los procesos afectivos en general, sean emociones, sentimientos, estados de ánimo o pasiones. También incluimos en esta categoría, procesos que derivan y se relacionan directamente con el equilibrio y bienestar en la afectividad, tales como las relaciones interpersonales positivas, la creatividad, sentimientos de plenitud vital o autorrealización, y estados de flujo percibidos por los informantes durante o posteriores a su práctica de yoga.

##### **V. 3. 1. 1. Procesos afectivos.**

Se observa que, a través de su práctica constante de yoga, algunos observantes han desarrollado la capacidad de auto observancia, esto es, poder observar el despliegue de sus propios procesos afectivos, pasándolos por un filtro cognitivo antes de expresarlos en conductas, y tomando conciencia de estos. De esta manera, han podido moderar las

conductas impulsivas motivadas por emociones como la rabia. Esta capacidad la expresan como “cazarse” o “pensar antes de”, entre otras expresiones.

I1: *Se es capaz de soltar los patrones emocionales, mentales, culturales y toda la mochila que viene detrás. Fuerte, pero de a poco. Yo por ejemplo no me enojo, o sea me enojo, pero no es así como ¡Wa!, sino que me cazo.*

I2: *Pienso más antes de enojarme, antes me enojaba por cualquier lesera, y ahora me controlo más, veo lo bueno de ese problema. Antes por ejemplo me perdían una herramienta y yo lo tapaba en chuchadas, ahora no confronto tanto con mis colegas, no vale la pena pelear con ellos. No me pongo tan impulsivo o tan mañoso.*

I3: *Antes era más polvorita, me hacían algo y yo respondía. Soy inteligente en mis salidas, si me molestaban mandaba de vuelta algo mucho más feo, y eso lo he mejorado, he aprendido a ponerme en el lugar de las personas.*

Otra característica recurrente, tiene que ver con el desarrollo de una mayor frecuencia de afectos positivos, tales como la alegría. Esto ha permitido fortalecer la sensación de seguridad, y mitigar el efecto emocional de experiencias negativas pasadas o actuales, y el surgimiento de afectos negativos subsecuentes.

Los procesos afectivos vivenciados ante las experiencias negativas, y las conductas derivadas, varían en función de la personalidad de cada uno, sin embargo, tienen en común la característica de ser descritas como sensaciones afectivas desagradables o negativas que el yoga ha podido disminuir.

I1: *...Suelo decir que ahí desperté, y que toda la mezcla que estaba utilizando para cambiar el sistema que evidentemente funcionaba mal, al final no sacaba nada con irme al choque, pintándome el pelo rojo y haciendo marchas, esa no es la forma. Antes era muy contestataria, agresivísima.*

I2: *Me he notado más alegre, no tan triste, antes estaba triste por problemas de chico, mis padres tenían problemas intrafamiliares y eso me perjudicaba, daba rabia, estaba chico y no podía hacer nada. Ahora veo que no tengo porque*

*pensar esas cosas, porque no me dan nada favorable para que siga creciendo, es algo negativo.*

I3: *He aprendido un poco a disfrutar y a conformarme con lo que tengo.*

*...De un tiempo a esta parte no me he sentido bien conmigo mismo, pero gracias a la práctica de yoga, ese sentimiento se ha visto aminorado.*

*...Mis estados de felicidad son más recurrentes, mucho más recurrentes que antes.*

Algunos informantes manifiestan un cambio de actitud hacia el optimismo:

I2: *...Veo la vida con más optimismo (...) Ya no soy tan negativo. Si me echan de la pega, busco otro trabajo no más.*

I3: *...Encontrar lo positivo a lo negativo, ahora hago eso, mi vida ha estado tranquila, hay situaciones desagradables, pero yo he aprendido a sacar lo positivo, siempre se puede sacar una conclusión positiva.*

*...No apreciaba lo que estaba haciendo y lo que estaba logrando, he conseguido cosas en mi vida, no solo desde lo material sino también en lo personal, y no me había detenido a pensar en esto.*

### **V. 3. 1. 2. Relaciones interpersonales.**

Se observa fuertemente el desarrollo de la capacidad de amar, o de entregar y generar afectos positivos con los demás, ya sea cariño o preocupación. Esto se da no solamente dentro del círculo más íntimo (familia, amigos), sino que con las personas en general.

I2: *A veces soy cariñoso con los compañeros de trabajo, un abrazo, le pregunto cómo están, con los que tengo más feeling.*

*...Me llaman más la atención las cosas como el cariño de familia y no tanto un objeto. Disfruto más lo que hago. Es una experiencia tener a mi sobrina. Siempre he sido y soy de amor, antes era más frío, ahora lo he desarrollado más. Doy cariño a mi familia y amigos.*

*...Hablé con [amigo] para que me autorizara a ir a ver al viejito [papá del amigo], me nació y eso es súper extraño en mí. Eso es un cambio en mí, que demuestra una evolución en mí en lo afectivo.*

Ligado a lo anterior, se aprecia una disminución en el sentimiento de individualismo y evitar los conflictos, y un aumento del interés por tener relaciones interpersonales saludables.

13: *...Ahora me han interesado más las personas, me estoy dando el tiempo de conversar, por ejemplo esto que estoy haciendo contigo, hace un par de años hubiera sido “¿para qué? No me interesa, que se dé vueltas solo, pérdida de tiempo”. Ahora me doy el tiempo de recibir personas y poder ayudarlos con un grano de arena aunque sea.*

*...He desarrollado el tema de la compasión, no así de sentir pena y llorar, sino que vocación de servicio, apreciar mi trabajo, antes no lo hacía, lo que hago es importante [talleres a la tercera edad], ahora sociabilizo más, converso con las personas, les pregunto como están, y eso se ha visto retribuido, la gente está más cercana a mí, y eso me tiene más contento, ya no estoy tan alejado como antes, no me ven tan distante, aunque mi cargo es distante, yo he roto esa estructura, esa jerarquía.*

*...He configurado en este espacio [trabajo] un mundo más agradable, ameno, no tan protocolar, vengo con gusto.*

*...Comencé a buscar a esas personas, retomé las relaciones de amistad. Esas cosas no las apreciaba, estaba en una especie de burbuja.*

*...Lo que me llena, lo que me deja son las pequeñas cosas, no lo que dicen las personas que están metidas en este sistema, las relaciones con personas para mí son lo fundamental.*

14: *...Cuando se pelea, lo único que se quiere es ganar, de ahí yo falseo, digo cualquier cosa con tal de ganar. Una buena relación interpersonal, lo que mejore eso, es dar un paso atrás, y darme cuenta qué es lo que quiere el otro. Planifico qué quiero yo, cómo formamos un acuerdo.*

*...Poder diferenciar mis propios intereses, incluso las agresiones del otro, asumirlas como parte de la funda.*

Algunos informantes manifiestan un aumento en la empatía.

I3: *Antes era una persona irónica, con poca capacidad de empatizar, y últimamente he cambiado el switch, de ponerme en el lugar de los demás, he aprendido a valorar más, a expresar más, a exteriorizar, con las personas en general, ya no tengo tanto miedo de decir te quiero, te amo, tocarte, darte un abrazo, tocarte, porque antes era reacio a eso, y en el último tiempo he aprendido a dar.*

I4: *[Las relaciones interpersonales] Mejoran. El entrenamiento hace que esta emergencia que llamamos ego empieza a quedar de manifiesto que circula en forma egoísta, sólo para él. La práctica es como si te desprendieras de esta circularidad, te empiezas a fijar más en el otro, hay una cierta empatía.*

Con respecto a las amistades, se observa una mayor selectividad al momento de escoger a los amigos o amigas, basándose en criterios como la energía o afectividad que transmiten estas personas, y prefiriendo el rodearse de aquellos que, según relatos de los informantes, son más positivos para sus vidas, les aportan mayor bienestar, y menos negatividad.

I2: *Me he alejado de algunas personas en el trabajo, la que andan más de jarana. No me junto con ellos, porque me van a molestar por lo que hago.*

I3: *...Tengo menos problemas, estoy menos enrollado, me estoy alejando de las personas y las situaciones problemáticas, no me he visto envuelto en problemas, no ando con la política de evasión a todos, sino que he utilizado un filtro, y me he estado juntando con las personas adecuadas. Si alguien llega con un comportamiento que no corresponde, lastima y daña, tú tienes que alejarte no más. Uno no es un santo para cambiar a las personas.*

Los mismos informantes relatan que la influencia del medio social se ha vuelto menos absorbente en sus vidas.



I2: *...Siempre me he rodeado con personas que no tienen el mismo pensamiento que yo. Tiene que ser la vida para que me dé cuenta de algo, me da pruebas, al principio caí pero luego me di cuenta que no era algo bueno lo que me estaba pasando.*

I3: *Me dejaba influenciar por lo que hacía el resto de las personas que están metidas en lo tradicional, me auto obligaba a estar en esa parada por que no conocía nada más, eso no me hacía sentir muy bien. Con la constante evolución en mí, potenciada con el yoga, he encontrado que no es necesario estar en esa parada, hay personas que se sienten bien así y tienen que hacerlo, pero si tú no te sientes bien, cambia, deja. Eso es lo que he estado haciendo.*

### **V. 3. 1. 3. Creatividad.**

Se observa en todos los informantes un surgimiento de impulsos creativos, potenciado tras comenzar a practicar yoga, con tendencia a plasmar esta creatividad en procesos, proyectos y creaciones materiales.

I1: *El mantenerme conectada es una vorágine de ideas, constante, ¡fuerte fuerte fuerte!...Impulsos creativos, viene la intuición, viene la idea, y una cuestión muy importante es el silencio, me gusta mucho la noche, por eso rehuyo, soy muy silenciosa.*

*...Sentía que un cuadro, una pintura, una plástica era algo tan limitado, y decía, “¿cómo puede ser esto?”, necesitaba un soporte más grande y el soporte era la realidad.*

I3: *Concretar mis proyectos, y las cosas. Antes tenía intenciones y ganas de hacer, pero me quedaba ahí (...) Ahora concreto pequeñas cosas. No soy creativo. Nació en mí un proyecto pequeño que voy a tener que concretarlo [huerta]. Algo pequeño pero importante para mí porque antes no estaba ni ahí con eso (...) Voy a desplegar mi creatividad.*

*...He tenido impulsos a viajar, una vez lo hice, viajé a Valparaíso porque tenía esa inquietud, fue una locura pero me sentí bien. Últimamente me dan ganas de arrancarme otra vez.*

Se aprecia a continuación una referencia a la creatividad primaria o inconsciente.

14: *...Una atención que se recoge sobre ella misma y deja entrar en el plano mental, cualquier cosa, sin utilizar ello. Por ello te da una capacidad de contemplación artística, estética, no es el uso que yo haga de ella (...) estar en este estado creativo es una cosa bastante frecuente, no es algo que uno busque. Si uno pudiera definir la práctica meditativa, es este estado creativo.*

A su vez, se aprecia cierta inspiración desde la ecología y la espiritualidad, en ocasiones.

11: *...Busco esa conexión, me mantengo siempre creando, porque me gusta compartir esas cosas [centro de yoga, proyectos ecológicos y espirituales], y siento que son manifestaciones de verdad, de lo que somos, es como crear lo imposible, ¡me encanta me encanta!, (...) me gusta mucho jugar.*

12: *La ha despertado un poco más [creatividad] Le pego a las manualidades (...) Hice un buda con desechos metálicos, y una mesa mística con un símbolo del chakra base (...) Quedé satisfecho. Los símbolos me llamaban la atención, quería hacerlos físicos.*

#### **V. 3. 1. 4. Autorrealización.**

Tres de los cuatro informantes, quienes llevan mayor tiempo de práctica, se refieren al surgimiento de una sensación de plenitud en su vida, esto es, sentirse contentos en su cotidianeidad, lo cual ha disminuido a su vez la sensación de vacío que experimentaban en ocasiones, antes de comenzar su práctica de yoga. Estas experiencias, a ratos son descritas de manera muy similar a lo que se entiende como autorrealización.

11: *Me siento muy plena. Siempre estoy en mi búsqueda, sin prisa y sin pausa, constante. Me siento muy autorrealizada, dentro de lo posible, plena en mi camino, muy cierta en lo que soy, lo que hago y lo que se proyecta.*

*...Me siento muy bien fijate. Todas esas hipótesis de la ley de atracción, manifestación y cuanto nombre se le da, esa cuestión yo la vivo todos los días.*

I3: *...Sentirme más pleno, de repente me asusta porque mi vida no se ha caracterizado por eso. [Me siento] más lleno, no encuentro el porqué, no sé qué es, porque yo soy una persona solitaria, sin hijos ni polola, me rodeo de amigos, buenos amigos, le he agarrado el gusto al sistema de vida que yo estoy optando, ¿me entiendes? Esta es como mi vida, no tengo que hacer lo que me dice el resto, como lo que dicen los papas, antes me regía por eso, pero ahora he aprendido a no caer en esas exigencias, no estoy para eso, sino para otras cosas. Mi vida yo la estoy armando como te señale, y me estoy sintiendo bien así como está.*

*...Haciendo cosas que me están llenando, haciendo que yo me sienta pleno, me sienta feliz.*

I4: *...La práctica sistemática de yoga hace el cambio, el trabajo se trata de salir de penas, rabias y angustias como fondo endotímico, e introducir este estado dichoso que es connatural al ser humano, a eso se le llamó ananda, la dicha, el ser y la conciencia son una en la misma cosa, y ellas en sí mismas, cuando te ocupas de ellas, surge ananda, surge la dicha.*

Uno de los informantes, el más experimentado en yoga, manifiesta que su sensación de autorrealización o plenitud en la actualidad, se asemeja a experiencias de bienestar interno que vivió en retiros espirituales, hace varios años atrás.

I4: *La mejor cosa que me pudo pasar fue hace más de 15 años atrás, el haber estado en un lugar muy sagrado de la India que yo quería conocer (...) estar ahí y sentirme del mismo modo que me siento en el dormitorio de mi casa; esos lugares me encantan, pero no contribuyen ni hacen ninguna diferencia con lo que yo siento cotidianamente (...) entonces autorrealización es un estado apacible que es perenne.*

*...Una vez a principios de los años 80, participé en un retiro varios días, en la mañana llegué 30 minutos antes, fui al jardín y me siento tan armónico, y dije “qué ganas de sentir esta armonía todos los días”, pero sabía que era producto*

*del retiro, del silencio de varios días. Pasó el tiempo, en los años 90, (...) yo me siento a la sombra del árbol, saco un libro mientras veo a los niños, y me doy cuenta que no tengo ganas de leer, me echa atrás a ver a los niños, veo la sombra del árbol moverse, siento el ruido a mi alrededor, y me acordé de ese momento en el retiro, y me di cuenta que esto me pasaba ahora todos los días. Esa plenitud ya estaba. Por primera vez recordé eso, y que ahora no tengo que hacer un esfuerzo.*

### **V. 3. 1. 5. Estado de flujo/flow.**

Se aprecia que los informantes más experimentados en Yoga poseen nociones que se aproximan a la conceptualización de *flow*, sin haber escuchado sobre el término anteriormente, por lo tanto se presume que hablan a partir de sus experiencias personales.

I1: *...Empecé a hacer clases, y estar en un estado de semiinconsciencia. Algo que hacía que dijera las palabras adecuadas, en el tono adecuado...*

*...Siento que no soy yo la que hago las clases. Es algo que viene conmigo, y que en algún momento se me manifestó. Puede ser como lo que te sucede a ti, que para ti es algo súper innato el tema de la psicología, dominas el tema, te fluye bien, igual que al veterinario, al barrendero, a la señora que tiene empatía y escucha a todas las vecinas, etc.*

I4: *Ese estado de flujo nunca se fue, uno lo llena con palabras hablándose a sí mismo, yo me hablo a mí mismo y eso es lo que pierde al sujeto...*

*...El entrenamiento del flujo de la atención en esta satisfacción siempre presente, va a hacer que esto redunde en la vida cotidiana. Como el deportista, o la modelo, que después hace todo de forma natural. Es deseable que pase en la vida cotidiana, sino la cuestión [práctica de yoga] no funciona.*

### **V. 3. 2. Bienestar corporal.**

Se entiende como bienestar corporal, aquellos relatos que expresen percepciones de bienestar en el cuerpo, ya sean de la movilidad, energía vitalidad corporal, y otras experiencias subjetivas en torno a la corporalidad.

#### **V. 3. 2. 1. Movilidad y vitalidad.**

Tras comenzar a practicar yoga, todos los informantes manifiestan que se han sentido más a gusto con su cuerpo, al tiempo que perciben mayor flujo energético y vitalidad en el organismo, no sólo cuando realizan posturas de yoga, sino que también en su vida cotidiana. Esto hace que la movilidad sea más espontánea en algunos casos.

I1: *Activas tu energía vital, y esta se va esparciendo por tu cuerpo físico.*

*...Mantener el cuerpo sano y lleno de endorfinas, la práctica genera muchas endorfinas, y hago hasta cinco clases de yoga al día, entonces no es menor.*

I4: *...Recuperar las posibilidades del cuerpo y el placer del movimiento, la mayoría vive de la idea del cuerpo, ese cuerpo de aspecto adolescente, lo que quiere representar, no la aceptación del cuerpo.*

*...La vitalidad corporal tiene mucho que ver como tú te sientes internamente. Si uno está triste, se manifiesta en el cuerpo, o angustiado, la postura y expresión corporal le va a gastar energía. Creo que es altamente beneficioso el conocimiento de la sensibilidad que tú tienes desde el cuerpo, un saber que va más allá del dominio que quieras hacer del cuerpo. Si vivo de la legalidad que el cuerpo tiene, puedo vivir feliz.*

*...Después de los 40, me di cuenta que en comparación con otros, tenía más vitalidad (...) A los 59 años me siento bastante vital, tengo 4 amigos de la adolescencia y están bastante ancianos.*

También se observa una sensación de mejoría en la flexibilidad de algunos informantes:

I2: *...Estoy más flexible, no me canso tanto como antes, más vitalidad, más ágil en el trabajo. Antes era más pesado mi cuerpo.*

I3: *A veces con mis compañeros, inconscientemente adopto una postura de yoga, me nace, no por lucirme. Eso es gracias a la flexibilidad, me siento súper cómodo (...) Muevo una pierna o algo, y eso permite que elongue ciertas zonas de mi cuerpo. Levanto mis brazos, me estiro como en las prácticas de yoga, hacia atrás, y eso me relaja.*

Algo que destaca es la interrelación que los informantes establecen entre los factores cuerpo, respiración y emociones, relatando que una adecuada postura corporal y una respiración pausada y rítmica, han tenido efectos positivos en sus procesos afectivos.

I1: *Trabajé sobre mi cuerpo físico, y en paralelo sobre mis emociones (...) Por medio de la respiración también, que es uno de los secretos de la práctica de yoga, ahí evidentemente tú sueltas tus aprehensiones.*

*...Dentro de la misma práctica, en el ejercicio, tu cuerpo lacio, poco firme, tiene una directa relación con tus procesos mentales, entonces tú te das cuenta que al fortalecerte en esos aspectos, evidentemente hay cosas que se van sanando, proyecciones de la postura, flexión de la respiración, ¿no?*

*En una primera instancia, el cuerpo físico es el instrumento de cambio, en tu resistencia, bloqueos, y en esto mismo, contractura y qué se yo. Supera todo esto, y después llegaste a las emociones más profundas y secretas que puedas sentir. Luego llegas a tu mente, y te das cuenta que puedes ir más allá de tu mente, en tus percepciones, etc.*

[Satisfacción personal] *Completamente (...) Se hace diariamente, dura una hora, respiración, ejercicios dinámicos, quietud del cuerpo, así como la atención puesta en la relación respiración-movimiento.*

*...Aprender a respirar, aumentar la capacidad pulmonar y recuperar la respiración plena, para que el fondo endotímico que tenemos, pueda introducir a través de la respiración plena, un tono más dichoso en situaciones de estrés, para que la dicha no se pierda.*

Algunos informantes manifiestan que la respiración profunda y la concentración les ayuda a bajar la ansiedad y tensión en determinadas situaciones.

*I2: Hago en la casa y me siento más liviano. Cuando paso mal rato hago respiración, para bajar un poco el problema. Respiro profundo, me concentro y me sano.*

*I3: Además de las asanas, los ejercicios de respiración son fundamentales para conservar la calma, mi respiración es más rítmica, ahora te estoy conversando, antes te conversaba y disparaba y disparaba, no tenía oportunidad de respirar, era más ansioso, ahora te converso y me detengo en frases para poder respirar, y a la vez para bajar las revoluciones, y es efectivo.*

*I4: ...En momentos de tensión [emocional], el cuerpo puede absorber esta tensión, sin tener que estar tieso ni subiendo por las paredes.*

### **V. 3. 3. Bienestar espiritual.**

Caben en esta categoría, todos aquellos relatos que den cuenta de procesos de desarrollo y percepciones de la propia conciencia espiritual, creencias espirituales, fe o experiencias espirituales, tanto ordinarias como no ordinarias o místicas.

#### **V. 3. 3. 1. Espiritualidad.**

Varios de los informantes relatan que antes de llegar al yoga, sentían un vacío espiritual en sus vidas, el cual manifestaba síntomas a nivel afectivo, corporal y mental. También se menciona un descontento con la vida, y falta de propósito.

*I1: A los 6 años tuve una pasada fugaz por la tele, y vi la situación de la guerra en el golfo pérsico; para mí fue muy impactante, estaba aterrada, ¿dónde estoy?, decía. Me quería ir de la vida, de mi cuerpo, tengo esa memoria de chica, y lloraba mucho porque quería que me sacaran.*

*...ya tenía una conexión desde chica, necesitaba respuestas y no las encontraba en nada, y eso me generó mucha frustración, dolor, y empecé a somatizar.*

*... Leía a muchos autores que decían muchas cosas, de la reencarnación y no sé cuánto, Gurdjeff decía una cuestión, Jesús decía otra, y tanto personaje, entonces ese discurso, ¿cuándo? No llegaba nunca, y me producía mucha pena...*

*I3: No he estado en situaciones críticas, al borde del colapso o algo así, pero sí con una constante inquietud, un vacío que he tratado de llenar de distintas maneras.*

Un informante menciona que su vacío espiritual no podía ser llenado con las religiones tradicionales, tales como el catolicismo, puesto que no había una fe sólida de base en su caso.

*I3: ...Cuando era cabro, más joven, estaba ceñido al tradicionalismo, no conocía mucho. Estudie en un colegio católico tradicionalista, de misas, demasiado estructurado, de una línea, y en la educación media empecé a desarrollar una inquietud espiritual y me quedé ahí, no me sentía bien conmigo mismo.*

*...No me podía imaginar a la virgen, los santos y dios viéndote y todo. De a poco se fue perdiendo la fe. Lo hacía como por obligación, inercia. Llegué a la universidad y perdí todo vínculo con Dios. Sentí un vacío espiritual que produjo una inquietud en mí.*

Luego, manifiestan que la práctica del yoga provocó que estos desequilibrios del bienestar disminuyeran. Se ve en la afectividad, en donde sucede una sustitución de sus emociones negativas por la comprensión y la tranquilidad.

*I1: Cuando llegué al yoga, mi vida cambió. La rabia que yo tenía, pasó a ser comprensión.*

*... Aprendí a respirar, a aquietar mi mente, y cuando la aquietaba, llegué a un estado de vacío, y cuando encontré mi estado de vacío, ya no busqué nada más.*

*... Yo pensaba que era una activista, y te contaba que me di cuenta donde estaba parada, el nivel de injusticia y desazón que había, desde muy chica, pero mi forma de combatir era ir al choque. Después me di cuenta que eso era forma y no fondo, y que había que remar para el otro lado. Entonces eso mismo es lo*



*que me di cuenta que yo vine a hacer. Lo único verdadero es el silenciamiento de la mente, lo sentí de un chispazo, y eso marcó un precedente.*

*...Mi comprensión, compasión, el soltar, no tener aprehensiones tan graves, hay cosas que hay que cambiar de médula, pero eso ya no me genera tanta intranquilidad, mi bilis, mi páncreas, ya no mueren por eso. Me desapegue de muchas cosas que me costaba soltar, la pena y la rabia por el mundo, por ejemplo, activismo, proselitismo, rabietas...*

*I3: Necesitaba llenar el vacío que tengo, aun lo sigo teniendo pero cada vez estoy más tranquilo y conforme con lo que he realizado. Antes era más complicado, ahora ha disminuido justamente gracias a la práctica de yoga.*

Algunos informantes manifiestan sentirse como seres espirituales, o movidos por una fuerza o conexión espiritual, distinta de la propia voluntad, que guía sus procesos.

*I1: Me siento como un ser espiritual viviendo una experiencia humana*

*...Somos seres espirituales viviendo una experiencia humana.*

*... Hay una fuerza espiritual que me mueve, más allá de cualquier percepción y aprendizaje o desaprendizaje, y tengo esta conciencia desde muy chica.*

*[¿Conexión espiritual?] Mucho, muy fuerte, todos los días. El yoga puede que me fortalezca esa conexión. La asana es como una antena, y esa sensación es muy fuerte. Aunque no esté haciendo yoga, yo me siento así siempre.*

*... Tengo un sentimiento de honra y de gratitud, y está mal que lo diga jajaj, pero también humildad, de saber que yo no soy lo que soy, y de que soy un instrumento no más, a eso voy. Esta conciencia la he tenido desde muy chica, pero era tan difícil de explicar.*

*I2: No sé si usted sabe que nosotros somos energía, entonces tenemos chakras y recibimos energía del universo. Físicamente es así, somos energía. Desde chico sentía esto, pero no sabía lo que era.*

*I4: Las funciones humanas vienen desde chico a grande, el ego hace usufructo de esas funciones, dice yo hablo, yo me muevo, pero si uno pierde las funciones, el ego sale sobrando, ¿qué hay detrás de eso, que permite el flujo de la vida?*

*Ese flujo cuando quiere salir, no le dice al ego, sólo sale. Qué es eso que yo soy, es la experiencia que tenemos.*

*...La pregunta del millón es que cuando llegue el momento de la muerte, ese flujo se va a ir, ¿qué es eso? Más que buscar respuesta, es la vivencia, lo importante es lo que tú vives, hay muchas vivencias que no tienen que ver con la experiencia, hay algo que te sucede, que no te sucede para ser más claro.*

En este punto, se hacen referencias al ego y la espiritualidad.

I1: *[Personas inconsecuentes] Tú le dices que no crees en lo están diciendo, y te dicen “¿qué?! ¡Eres poco espiritual!”, es lo más suave que te pueden decir. Existe mucho ego también dentro de eso.*

I4: *¿Quién tiene el yo espiritual? Yo, el ego tiene una vida espiritual. La gran pregunta es, ¿el yo del cual hablamos habitualmente, llamado ego (término bastante desprestigiado), digiere? hace latir el corazón? une las neuronas para el pensamiento? No, sino que el ego emerge como representante de un flujo de actividades. Que tenga una esencia no está bien dicho, porque hay algo que está de fondo, y la gran pregunta es qué es eso. Mi interés no es si hay o no hay esencia, sino qué es este flujo que nos hace acontecer en el mundo.*

### **V. 3. 3. 2. Experiencias místicas.**

Se observa que antes del yoga, algunos de los informantes relatan haber experimentado fenómenos místicos que atribuyen como desdoblamientos, sueños premonitorios, presencias extrañas y percepciones extrasensoriales.

I1: *Veía los ángeles de las personas, el ser de luz o el ángel de la guarda como le dicen acá. Es una entidad luminosa que está al lado de todos los seres. Era algo que yo no podía controlar, y también se me manifestaban más cosas que eso.*

*...esa cosa que me acechaba en las noches, que te conté. Se podría pensar que eso es un delirio paranoide, pero no es así poh, porque tenía un componente de luz, algo que yo podía tomar, ese estado también tiene un perpetuo que yo reconozco. Estas percepciones eran todo el tiempo. Sentía*

*que me acechaban físicamente, se sentaban en la cama, golpes en la puerta, me tiraban cosas, etc., todo esto hasta la adolescencia.*

*I2: ...Tuve sueños premonitorios, una vez que me robaron una bicicleta. Estaba durmiendo en la mañana y veo la bicicleta [en el sueño], y después no la veo, y fui y no estaba. Un observador, el espíritu estaba rondando, no le encontraba sentido a eso. Después me paso otra vez. Veo que hay un hoyo en la pared y después está tapado. Abro la puerta y vi que rompieron la muralla, y pusieron todos los ladrillos ordenados, y robaron un motor. Me sentí afligido por lo que vi...*

*...Siempre he sentido energía en las manos, y puedo ver el cuerpo que tiene como un aura, a usted le veo una poca energía, es amarilla, le rodea. Eso es lo que alimenta al cuerpo, el aura. Yo no puedo ver el aura, veo energía no más, el aura es más grande y tiene colores. Lo que veo tiene que ser energía del aura. En otras personas lo veo más apagado. En mi lo veo más prendido, es amarillo pero más intenso.*

En ocasiones, estas manifestaciones provocaban temor y cuestionamiento de la salud psicológica.

*I1: En mi vida íntima, en lo personal, sí. Esto me hacía sentir muy indigna, no merecedora, y entonces lo bloqueaba; algo así como una purga.*

*...He tenido varias experiencias muy fuertes, he sentido susto, me he sentido indigna, y muchas experiencias extrasensoriales, paranormales por así decirlo. Pero son cosas que a todos les puede pasar, son cosas que suceden, y que cada vez suceden más. Cuando te toque hacer clínica, te vas a encontrar con hartas cosas que de verdad la ciencia no puede explicar, y necesitan otro tipo de tratamiento y otras visiones.*

*I2: Siempre me he sentido distinto a los demás, pero no lo expresaba porque iban a decir que estaba loco.*

*I4: A los 14 años, antes del yoga, hacía atletismo, tenía que ejercitar la respiración y haciendo esos ejercicios respiratorios, sentí una conmoción interna, como de morir, fue algo grato en un comienzo, pero después*

*bastante desagradable, como un remolino, se va haciendo más pequeña, y sientes que te vas a morir. Esta experiencia termina en una cosa muy paradójica, que es estar en un lugar donde puedes mirar para todas partes, sientes que sabes pero no comprendes ese saber.*

*...Antes que naciera mi primer hijo, estaba durmiendo y de repente siento un sonido como de lámparas de cristal, muy bonito, abro los ojos y veo a mi mujer con la guata enorme, la habitación que estaba oscura, estaba iluminada entera, y a media altura, un personaje, y digo “es cierto lo que dicen los evangélicos, con cristo en el corazón”, y la figura dice, “es cierto, arriba en el corazón”, y la figura se esfumó, fui al baño a hacer pipí, y mirarme al espejo [¿locura?]*

En lo que respecta propiamente a la práctica de yoga y meditación, algunos informantes reportan haber experimentado estados no ordinarios de conciencia, que generalmente vivencian con un componente de bienestar.

*I3: ...En oportunidades en la meditación, me he quedado en blanco, y he logrado por algunos momentos cesar el oleaje de la mente, y eso me ha producido un estado de bienestar. Lo he sentido, me he ido saltando en una pata para la casa, súper contento, alegre, no así de reírse, pero un estado de bienestar, alegría interna que no es necesario hacerlo aflorar a los demás, sin o algo más bien interno, como una paz, un estado general que tú no quieres que acabe pero lamentablemente es así, yo en esos momentos no necesito estar con otras personas, sino conmigo mismo, y la idea es llegar a la casa a acostarse y quedarse ahí pensando acerca de lo que está sucediendo. En oportunidades no he querido quedarme dormido por temor a perder ese estado de satisfacción, me ha pasado en varias oportunidades, últimamente ha sido más continuo, gracias a la práctica y la constancia he podido sentir los efectos de manera más seguida.*

*I4: ...Hay muchas vivencias que no tienen que ver con la experiencia, hay algo que te sucede, que no te sucede para ser más claro. Cuando focalizas la atención, hay un momento es que la mente es estable, se manifiesta en una flacidez enorme, una quietud en donde los pensamientos pasan muy de tarde*

*en tarde. Luego de eso viene un estado de vida, hay una vivencia que no es alguien quien la vive, te das cuenta cuando regresas, que has estado en un olvido, regresas en una certidumbre de haber estado en paz, no se puede traducir diciendo que es el vacío, le han dado muchas formas, es una apercepción, no es una percepción ni una experiencia, es un olvido.*

### **V. 3. 4. Categorías emergentes**

#### **V. 3. 4. 1. Intuición.**

Los informantes relatan el surgimiento, tras comenzar con el yoga, de intuiciones, muchas de las cuales se materializan en decisiones que terminan siendo favorables para ellos/as.

I1: *Siento que tengo muy desarrollada la intuición, la voz del alma. Cada decisión que tomo la hago desde esa perspectiva.*

I2: *Cuando tengo panne [en el trabajo], le hago más caso a mi intuición [para arreglarla]. Antes no pescaba mi intuición, me guiaba por las causas, la lógica, y sentía que era tal cosa pero lo cuestionaba por lo que sabía. Mi productividad ha mejorado, [producto de] mayor intuición.*

I3: *[El yoga] me abre más el camino de varias posibilidades, es abierto, me da más posibilidades y yo veo cual me acomoda más.*

Se observa un vínculo entre intuiciones y creatividad, en algunos relatos.

I1: *Siempre estoy con esta intuición, con esta percepción, ahí poniendo oreja, en la noche se me da mucho más (...) Tomo atención a esas ideas, un chispazo de ideas, y surge esa conexión (...) Estoy atenta a esas intuiciones, y de repente puedo decir, “¿y cómo hacer esto? Si hay una forma, yo sé que existe, y de repente ¡Pin! [Surge la idea].*

I2: *Lo sentía, que tenía que hacerlo, algo me pedía que lo hiciera. Las hice tal cual como las veía, sin ver un dibujo, todo se fue dando, fluyó.*

### **V. 3. 4. 2. Salud física.**

Se aprecia que la práctica de yoga ha sido un factor protector para la salud física en general, proporcionando una mayor inmunidad, disminución del peso, sanación de dolencias y mayor vitalidad y desarrollo corporal, en función de las etapas evolutivas respectivas, tal como relatan los informantes.

I1: *Ahora, si me resfrío, soy capaz de salir más rápido de eso, y como familia tenemos el hábito de no medicarnos ni nada. A lo más me enfermo una vez al año, mi hijo tampoco.*

*...Lo que la medicina alópata no pudo hacer, sí lo hizo el yoga. Recuperé la movilidad de mi rodilla; hasta habíamos demandado al médico para que me volviera a operar, porque había quedado mal y mi rodilla estaba trabada. Tras un año de yoga autodidacta, me recuperé.*

I2: *Empecé a bajar de peso, como 8 kilos. Como cosas que no me hagan mal. Antes comía carne y ya no como, estoy en proceso de ser vegetariano.*

*...Me enfermo menos. Antes era más seguido, andaba casi todo el año resfriado, ahora me enfermo y me mejoro más rápido, me dura menos.*

*...Menos denso, porque antes me sentía más pesado, y después [ahora] no me dolían tanto las articulaciones.*

I3: *Pasé de 67 a 62 kilos, estoy más delgado, tengo desarrollada más musculatura, estoy más flexible.*

*...Antes me resfriaba más seguido, ahora no. Siempre he sido reacio a la medicina, no me he sentido mal para acudir a un médico, hace años que no voy. Me siento más sano, más activo, despierto, rápido, más ágil en comparación a un tiempo atrás.*

### **V. 3. 4. 3. Conciencia ecológica**

Se observa que tras comenzar con el yoga, algunos han tomado conciencia acerca de la importancia de cuidar el medioambiente y la naturaleza, lo cual también aplican a sus

conductas cotidianas, tales como evitar provocar o fomentar el daño a los contextos naturales que los rodean.

I1: *No le doy mi dinero a gente [industrias] que se sabe que maltratan a los animales y utilizan tanto químico, y prefiero a quienes tienen prácticas más amigables con el medio ambiente.*

*...veo mucho en muchas personas y mi propia familia, que están metidos en la volada espiritual y mística, pero que todavía no ponen los pies en la tierra. Se van en la volada del amor, la paz, pero en lo contingente no reciclan, no tienen hábitos alimenticios.*

O también en la alimentación, ya que algunos han dejado las carnes, y como fundamento expresan el derecho a la vida que deben tener, al igual que las personas. A su vez, se observan sentimientos de fraternidad hacia los animales.

I2: *Antes comía carne y ya no como, estoy en proceso de ser vegetariano. Fue un tema de conciencia, de ver que los animales son hermanos de uno y también sienten.*

*...En mi familia el yoga ha influido en la alimentación, ahora comemos más sano todos, comida orgánica y esas cosas.*

I3: *De forma natural comencé a dejar las carnes, y últimamente he comenzado a meterme más en ese tema. No soy de grupos animalistas ni nada, pero si los apoyo.*

Estos sentimientos de unión fraternal van más allá, abarcando a la vegetación y el resto de la naturaleza, el planeta y el Universo.

I1: *El yoga es un arte de vida, cuando me relaciono con las plantas, con la gente, etc. Es muy satisfactorio darte cuenta de que si tú lo aplicas de manera sistemática, se te va descubriendo esto, y cambia tu mundo, tus perspectivas de la vida, y entonces es modelo puede ser distinto.*

*...Por eso [en la infancia] era difícil ver como se comían a los animales, talaban a los bosques, que tenían derecho a la vida y la energía que necesitamos, eso...*

*I3: Es una comunión más agradable con los elementos que componen este sistema, no solo personas, animales, plantas, me siento más conectado.*

Se observa que estos sentimientos de unidad con el Universo tienen vínculos con la conciencia espiritual de los informantes.

*I1: Estamos sentados en la prueba más fidedigna de que eso es una realidad, un lugar que se ha materializado desde esa perspectiva, desde esa esencia. Todo lo que sucede en este lugar surge de esa verdad, las plantas, todo jaja*

*I3: Me he conectado con las cosas más naturales, he conversado con personas que trabajan la tierra y cosas naturales. Me he conectado porque sé que eso hace más bien que recurrir a lo tradicional. No sé si en ese ejemplo yo he desarrollado la espiritualidad?*



## VI. CONCLUSIONES

Este apartado apunta a exponer las conclusiones de la investigación, que fueron derivadas de los resultados del análisis de datos, puestos en contraste con la teoría, estos es, el margo referencial. Se expone cada objetivo específico, seguido de la pregunta de investigación secundaria derivada, y luego la respuesta obtenida para cada pregunta, y así poder abarcar luego el objetivo general de la investigación.

### **VI. 1. Objetivo específico n°1**

Describir las experiencias de bienestar emocional de personas que practican regularmente el Purna Yoga.

#### ***Pregunta de investigación***

*¿Cómo son las experiencias de bienestar emocional en personas que practican regularmente el Purna Yoga?*

Los procesos afectivos de los informantes han tenido un cambio positivo tras comenzar a practicar yoga. Esto se ha visto reflejado tanto en las emociones, sentimientos y estados de ánimo que presentan en su vida cotidiana.

Las emociones negativas, como rabia, pena o angustia que antes solían expresarse automáticamente ante eventos significativos (Davidson, 2003), ahora lo hacen de una manera más moderada, ya que los practicantes han podido percibir estas emociones de manera más consciente, antes de que se expresaran en conductas impulsivas, tales como la confrontación, la protesta o el desahogarse a través de comportamientos autodestructivos como, por ejemplo, el desenfreno y excesos, todo lo cual va a variar en función de las respectivos estilos de personalidad. A cambio de este tipo de conductas, que antes eran recurrentes en ellos, los informantes han agudizado lo que se ha denominado capacidad de auto observancia, que posibilita un proceso reflexivo más consciente de los procesos afectivos, y de esta manera lograr prevenir las consecuencias negativas de sus conductas impulsivas, que antes del yoga eran motivadas por la afectividad negativa. La capacidad de auto observancia, y subsecuente autocontrol de la conducta, posibilitan que haya una disminución de las emociones negativas percibidas, ya que la persona puede modificar la naturaleza de la reacción emocional con que evalúa los acontecimientos vitales. Y respecto a emociones y sentimientos pasados, han podido reconciliarse con aquello que les provocaba malestar, como por ejemplo, las injusticias del sistema, los conflictos familiares o el sentimiento de inconformismo. Al mismo tiempo, sucede un aumento de las emociones y sentimientos positivos, tales como la alegría, paz, calma, tranquilidad o dicha. Este tipo de afectos juegan un papel activo en la experiencia de bienestar emocional que han manifestado los informantes, y como la teoría también da cuenta (Fredrickson, 2001, visto en Vera, 2006). Los informantes manifiestan que la frecuencia de sus estados de ánimo positivos ha aumentado tras comenzar con la práctica de yoga. Manifiestan que el disfrute de las situaciones vitales ha aumentado, lo que muchos vinculan al hecho de experimentar estados de felicidad en su vida cotidiana. En relación a lo planteado por Fredrickson (2009, visto en Sanabria, 2011), en términos generales, los informantes reportan que su calidad de vida en el ámbito emocional ha

mejorado con la incorporación del yoga, y esto se traduce en que hay un mayor interés por el desarrollo personal, ya que han comenzado a experimentarlo de manera más frecuente y clara, y esto actúa como una motivación a seguir por este camino. Como último alcance de esta subcategoría, se aprecia que el sentimiento de optimismo ante la vida ha aumentado, y es mucho más recurrente que el pesar o pesimismo, según han expresado ellos/as.

Respecto a las relaciones interpersonales, estas han variado en el sentimiento con que los informantes perciben a los demás en su entorno. Reportan que su capacidad de entregar amor o cariño se ha potenciado tras comenzar a practicar yoga, lo cual se manifiesta en sus relaciones familiares, en el trabajo o en la vida diaria. Lo que antes, para algunos era indiferencia y frialdad hacia las personas, ha variado en preocupación y entrega de apoyo y afectos positivos, lo cual para Park et al (2013) aumenta la satisfacción con la vida y promueve la buena salud. Respecto a la satisfacción, los informantes expresan que efectivamente el hecho de mantener relaciones interpersonales positiva ha incrementado sus estados de felicidad y motivación en sus actividades. Otro punto tiene que ver con la empatía, la cual algunos informantes manifiestan que ha sido más frecuente en su trato con los demás. Los autores plantean que la empatía proporciona bienestar no sólo a quien la ejerce, sino también a quien la recibe, ya que potencia el desarrollo de su autoestima y autocomprensión (Rogers, 1980; Grof y Grof, 2003). Los informantes manifiestan que esta capacidad de comprender las vivencias y significados del otro/a, mejora las relaciones interpersonales, ya que ha fortalecido los vínculos afectivos que mantienen en su entorno, familiar, laboral y social. En virtud de lo planteado por Maslow (1973), se aprecia un aumento de la motivación del desarrollo hacia las relaciones interpersonales, ligado a un aumento de interés por las relaciones interpersonales afectivas y saludables, y disminución en la motivación de la deficiencia, puesto que ha disminuido en varios de ellos, el sentimiento de individualismo, utilitarismo y hostilidad o conflictividad con los demás. Otro punto a destacar tiene que ver con la disminución que se ve acerca de la influencia social, que antes era más absorbente para algunos informantes, lo cual los llevaba a situaciones incómodas, sin embargo ahora se sienten más seguros acerca de su conducta en situaciones sociales.

Respecto a la creatividad, se aprecia en los informantes un aumento de la frecuencia de impulsos creativos tras comenzar a practicar yoga, la cual se ha materializado en conductas originales y únicas, tal como plantea Rogers (1983). Estas van desde proyectos personales y creaciones artísticas a ideas intuitivas materializadas en conducta (por ejemplo, viajar). Uno de los informantes, quien es el más experimentado en yoga, le otorga una explicación a su creatividad desde el proceso de meditación, en donde fundamenta que el aumento de la atención en el plano mental, facilita los impulsos creativos y la contemplación artística o estética, algo que se asemeja a lo planteado por Maslow (1982) respecto de la integración de los procesos inconscientes en la conciencia, en beneficio de la capacidad creativa. Otro punto respecto a esta subcategoría, se vincula a la inspiración que ha generado la cultura del yoga, la espiritualidad y la ecología en la concreción de sus proyectos creativos, en algunos de los informantes, quienes manifiestan que realizan estos proyectos incorporando y adquiriendo motivación desde su espiritualidad, la cual les genera sentimientos de bienestar.

En la categoría de autorrealización se observan menos relatos que refieran este estado en los informantes, lo cual probablemente tenga que ver con el característica que posee de estado elevado, lo que implica un desarrollo previo de otras necesidades humanas antes autorrealizarse el individuo (Maslow, 1991). Precisamente, quienes hicieron referencia a experiencia a estados propios de autorrealización, son aquellos que llevan una práctica de yoga más prolongada, y a medida que la práctica era más prolongada, la descripción del estado se manifiesta de manera más nítida, según los datos recogidos. Estos informantes manifiestan el surgimiento de plenitud vital en sus estilos de vida, lo cual les aporta bienestar emocional, precisamente, sentimientos de satisfacción, seguridad y dicha, experiencias que en ocasiones contrastaban fuertemente con la experiencia vital antes de comenzar a practicar yoga,

El informante con mayor experiencia en el yoga (44 años de práctica regular) manifiesta una sensación asociable a la autorrealización en su momento actual, que se ha manifestado en momentos de intenso bienestar emocional, lo cuales además le hacen recordar sentimientos y estados de ánimo muy similares experimentados en algunos retiros espirituales a los cuales asistió. Esto puede indicar que la meditación efectiva o el yoga, y el subsecuente entrenamiento y desarrollo de los procesos de atención,

percepción y conciencia, podrían ser factores altamente beneficiosos para alcanzar estados de autorrealización.

La última subcategoría, estados de flujo, fue la que menos presentó referencias en los informantes, respecto a la categoría bienestar emocional. Al respecto, una de los informantes manifiesta haber experimentado estados que califica como “semi inconscientes” durante sus prácticas de yoga, y a su vez, el sentimiento de autoeficacia respecto a su conducta en la práctica (Csikszentmihalyi, 1990), lo cual le proporciona bienestar. Otro informante expresa que el estado de flujo es algo que experimenta constantemente, y agrega que cuando se pierde el flow es debido a los diálogos mentales que interrumpen esta experiencia. Esto reafirma lo planteado en la subcategoría autorrealización, en donde el mismo informante plantea el valor de la meditación y el yoga para alcanzar estados de bienestar emocional y flujo, que superan en bienestar a la experiencia convencional.

## **VI. 2. Objetivo específico n°2**

Describir las experiencias de bienestar corporal de personas que practican regularmente el Purna Yoga.

### ***Pregunta de investigación***

*¿Cómo son las experiencias de bienestar corporal en personas que practican regularmente el Purna Yoga?*

Los informantes manifiestan un aumento de su vitalidad corporal tras comenzar con sus prácticas regulares de yoga. Lo expresan como un mayor flujo energético o de endorfinas, fenómenos que incrementan a medida que la práctica se hace más continua, y les genera una sensación de bienestar corporal. Esto se asemeja a lo planteado por los autores (Lowen, 1985; Kepner, 1992; Reich, 1993), quienes plantean que el flujo energético o la bioenergética es un proceso común a los organismos vivos en general, y se diferencia de los procesos fisiológicos tradicionalmente abordados en las ciencias. Otro punto relacionado con lo anterior, tiene que ver con las sensaciones de placer que han expresado los informantes respecto de su movilidad corporal, y a su vez, un aumento percibido en su flexibilidad, la cual han podido experimentar tanto en las mismas prácticas de yoga como en otras situaciones cotidianas. Estas capacidades se han visto potenciadas.

Otro punto que refieren los informantes, y que también tratan los autores, hace alusión a la interrelación existente entre los procesos corporales, mentales y emocionales, es decir, la funcionalidad integral del/la sujeto (Lowen, 1985; Kepner, 1992; Reich, 1993). En específico, sus relatos se centran en procedimientos propios del método del yoga, que ellos han aplicado en sus prácticas obteniendo beneficios en virtud del bienestar. La respiración fue un factor relevante en los relatos, en específico, practicar un método de inspiración y expiración rítmico y profundo, lo que sumado a la concentración meditativa y a una correcta postura corporal, trae beneficios a los procesos afectivos de los practicantes, según sus propias experiencias relatadas. Por lo tanto, a modo general, se aprecia que el cuerpo es una herramienta fundamental en esta práctica, y que su correcta utilización y desplante posibilita que la práctica cumpla los beneficios que la disciplina del yoga propone como fundamentos básicos, particularmente en lo que concierne al bienestar psicológico.

Si integramos la categoría emergente de salud física, observamos que, si bien no pertenece al ámbito psicológico, si tiene influencias positivas en éste. Varios informantes manifestaron un aumento en su inmunidad y baja de peso, lo cual, si bien son sucesos fisiológicos, también se traducen a lo psicológico, en tanto aumentan la sensación de vitalidad y también el autoestima en lo que respecta a la autoimagen.

Sabemos que la herramienta básica del yoga es el uso del cuerpo, y sobre esta base, podemos decir que en lo que respecta a la movilidad y vitalidad corporal, se observan aumentos de estos factores, lo cual se ha traducido a bienestar psicológico hacia sus practicantes, por lo tanto constituyen un antecedente más acerca del papel que juega la corporalidad en los procesos psicológicos. En el yoga, se dice que ambas dimensiones están conectadas, es decir, a modo de ejemplo, a medida que el cuerpo se hace más flexible, también la mente lo hace, y viceversa, y esta investigación reafirma dicha interrelación.

### **VI. 3. Objetivo específico n°3**

Describir las experiencias de bienestar espiritual de personas que practican regularmente el Purna Yoga.

#### ***Pregunta de investigación***

*¿Cómo son las experiencias de bienestar espiritual en personas que practican regularmente el Purna Yoga?*

En relación a la espiritualidad, se puede ver que los informantes se ubican entre el estadio de fe y el de experiencia espiritual directa (Wilber, 2001), ya que han superado las creencias tradicionales, y sienten intuitivamente la realidad espiritual, según expresan. Respecto a los tipos de espiritualidad, los relatos dan cuenta de que en todos los casos se trata de un tipo de espiritualidad vertical o transformadora (Wilber, 2001), ya que han llegado a tener percepciones de unión con el todo, la naturaleza y las personas, por lo que al menos se observa una transición a trascender la noción de ego como algo aislado del resto de la realidad. Esto supone que el yoga ha abierto vías de conciencia espiritual en todos los informantes, y particularmente en los más experimentados, se observa que la noción espiritual es algo que rige su cotidianidad. Otro punto relativo a la noción de ego, tiene que ver con el cambio de actitud ante la vida, en donde el ego ha perdido importancia entre los informantes, gracias a su práctica de yoga, lo que ha permitido que afronten de mejor manera la frustración, los problemas vitales y desilusiones, y hay una tendencia a darle explicación a estos fenómenos como “pruebas de vida”, “alertas espirituales” o conexiones del universo, es decir, se observa en este punto la noción de una energía o fuerza superior que rige todo lo creado, pero que no es precisamente el Dios que se entiende en algunas religiones tales como el cristianismo. Algunos informantes manifiestan un descontento hacia la religión tradicional, y agregan que por este motivo emprendieron su búsqueda espiritual hacia caminos alternativos, lo cual ha desembocado en el yoga o la metafísica, según relatan. Una categoría emergente que cabe mencionar es la conciencia ecológica, la cual creemos que tiene bastante que ver con el bienestar espiritual, en tanto se aprecian relatos en donde los informantes sienten fraternidad con los animales y la naturaleza, y unión con el Universo, lo cual les proporciona mayor satisfacción vital. Esto ha fomentado su desarrollo espiritual, puesto que ha aumentado la fe e inclusive la experiencia directa de los informantes, lo cual se vivencia en forma de bienestar y paz interior. Se ha producido en los practicantes una conexión con los fundamentos esenciales del ser humano, como es la naturaleza y el instinto, alejándose a su vez del materialismo y lo “mundano”, como expresan. También cabe mencionar la categoría de intuición, la cual es una percepción altamente instintiva,



según relatan los informantes, y que les aporta bienestar, puesto que permite una toma de decisiones más eficaz.

Respecto a las experiencias místicas o superiores que los informantes han manifestado, se puede ver que algunos de ellos tuvieron estas experiencias antes del yoga, en donde manifiestan haber visto presencias extrañas y el haber tenido percepciones extrasensoriales de diversos tipos, como manifestaciones de una capacidad espontánea. Esto se condice con lo planteado por los autores, respecto a experiencias no ordinarias de conciencia (Walsh y Vaughan, 1982). Estas experiencias muchas veces eran vividas como un tabú, algo que no debía ser revelado para no ser discriminados y etiquetados como locos. Esto se puede explicar desde el paradigma de conocimiento en el cual estamos insertos, el cual en ocasiones resta importancia a estos fenómenos, por ser experiencias poco frecuentes y que muchas veces desafían las leyes naturales (Grof, 2008).

También expresan que la práctica de yoga ha posibilitado experimentar intenso bienestar cuando el entrenamiento ha sido progresivo, sobretodo en instancias como la meditación. Lo cual se acerca bastante a lo consignado en los fundamentos del Yoga, desde los escritos de Patanjali hasta lo que plantean los maestros en la actualidad (Mánquez, 2009). El informante más experimentado manifiesta que en contextos de meditación, ha llegado a experimentar estados de conciencia no ordinarios y de intenso bienestar. Esto se puede incluir dentro de las denominadas experiencias cumbre (Maslow, 1973), en tanto son repentinas y espontáneas. El mismo informante, desde su experiencia como Yogacharya, comenta que la finalidad última del yoga no es experimentar fenómenos místicos, sino alcanzar el *samadhi* o iluminación, que es un estado mucho más elevado de la conciencia, según su relato. Plantea que las experiencias místicas pueden desviar al practicante de este camino, pero también agrega que pueden ser indicadores positivos acerca del propio desarrollo espiritual. En este sentido, la investigación da cuenta de tan sólo algunos fenómenos místicos provocados directamente por el yoga, y específicamente en la meditación, no así en el resto de las etapas de la práctica.

## VI. 4. Objetivo general

Describir y analizar las experiencias de bienestar psicológico de personas que practican regularmente el Purna Yoga.

### **Pregunta de investigación (primaria)**

*¿Cómo experimentan el bienestar psicológico las personas que practican regularmente el Purna Yoga?*

En términos globales, se observa que el bienestar emocional se desarrolla favorablemente en todas las áreas investigadas en esta categoría, lo cual constituye un factor altamente protector frente a la psicopatología o neurosis, diríamos que el más determinante de entre las categorías investigadas, en tanto se relaciona mayormente a la construcción del sí mismo de los sujetos, internamente y frente a sus pares. El yoga, además de aportar intrínsecamente un bienestar emocional, como se describe, también lo hace socialmente, pues los sujetos que lo practican se identifican positivamente con esta disciplina, como se aprecia en los relatos, lo cual contribuye a su autoestima, identidad y sentido de pertenencia con sus compañeros de yoga. Por lo tanto, es un factor fundamental para experimentar bienestar psicológico.

Aunque se especificó el sexo y edad de los informantes, se puede observar que las experiencias de bienestar en las distintas categorías no se ven influenciada por estos factores. Esto da cuenta de que el yoga es una disciplina que, no distingue características personales entre los beneficios que se propone aportar. Lo principal que cuenta en esta disciplina, en beneficio del bienestar, es llevar una práctica constante y con dedicación. Este factor es el que más destaca entre los informantes, respecto a sus experiencias personales de bienestar psicológico a través del yoga. El resto de las características son accesorias en esta disciplina, y además conducen a identificaciones del individuo con su ego, lo cual para la práctica es contraproducente. Esta disciplina busca justamente lo contrario, es decir, que sus practicantes puedan hallar esa realidad más allá de lo visible, esto es, la realidad espiritual, y encontrar la unidad de los opuestos, más allá de una categorización separatista.

Se aprecia que el bienestar espiritual efectivamente contribuye al bienestar psicológico, sin embargo el análisis de la sociedad da cuenta de que la espiritualidad en la población general no es una necesidad necesariamente presente, al menos en la consciencia, en todas las personas. Quienes no tienen interés o conocimientos acerca de la espiritualidad, posiblemente no hagan conscientes estos conceptos. Por lo tanto, es un factor importante en términos prácticos, sin embargo vemos que hay otros de mayor urgencia, como por ejemplo la afectividad, en la población fuera de esta investigación. Sin embargo, cuando los sujetos se logran contactar con su espiritualidad, ocurre una sensación de descubrimiento y remezón en sus vidas, tal como se aprecia en los relatos. Esto genera cierto magnetismo hacia la realidad espiritual. La informante 1, hace un vínculo con la intuición, diciendo que es por este motivo que las personas están en una búsqueda constante de llenar un vacío interno, puesto que intuyen que hay algo que los puede salvar de esta situación, y eso sería el propio desarrollo espiritual. Parece más que una casualidad la denominación de “voz interior” que se le otorga a la intuición. Metafóricamente, el descubrimiento de una realidad espiritual significa para algunos, una luz entre toda la oscuridad que los rodea, y eso es precisamente lo que genera una fuerte atracción de los sujetos con estos conceptos. Desde un punto de vista, la espiritualidad es un reencuentro con uno mismo, y esto es un fundamento básico no sólo del yoga, sino que de cualquier actividad que se denomine espiritual.

En el yoga, el reencuentro con el propio espíritu es un camino progresivo que comienza por descubrir las propias sensaciones corporales, luego las emociones, el pensamiento, poder controlar estos factores, y posteriormente, llegar a la realidad espiritual. Por lo tanto, efectivamente el bienestar espiritual va unido a un bienestar psicológico en la persona, ya que es un bienestar de tipo integral. Se aprecia que en todas las áreas investigadas (emocional, corporal y espiritual) existe una interrelación con el bienestar psicológico, y en el yoga esto se ve muy claramente, debido al proceso de desbloqueo de emociones, corporalidad y espiritualidad del individuo.

Por lo tanto, podemos decir que el bienestar psicológico en personas que practican yoga ocurre a múltiples niveles, y se manifiesta en satisfacción ya sea emocional, placer corporal o intuiciones espirituales que son significativas para las personas. Un factor que cabe mencionar, tiene que ver con el componente de fe que esta disciplina necesita para

que su efectividad sea consistente. Y este componente lo refuerza el encuentro del individuo con sus percepciones y/o experiencias espirituales, por lo cual, una práctica rigurosa del practicante realmente hace la diferencia en las experiencia de bienestar que pueda alcanzar.

## **VI. 5. Alcances y limitaciones**

A modo de cierre de esta investigación, como limitación se puede mencionar el carácter subjetivo que tienen los relatos recogidos, lo cual impide legitimar estas experiencias a otros contextos. Sin embargo, la característica de investigación cualitativa es justamente mostrar una realidad particular, que probablemente se asemeja a muchos otros contextos de yoga, pero no lo podemos saber a ciencia cierta.

Podemos decir que posee alcances investigativos, ya que deja una base acerca de temáticas como el bienestar psicológico, en lo que respecta a la afectividad, corporalidad y espiritualidad, en el ámbito del yoga y además, queda una puerta abierta para investigar otras categorías, tales como procesos cognitivos, salud física o ideologías en torno al yoga, las cuales algunas sólo son mencionadas en esta investigación, sin llegar a profundizarse. También sienta un precedente en el abordaje de algunas corrientes y conceptos psicológicos tratadas, lo cual es relevante para el desarrollo de una investigación psicológica que promueva la libertad y diversidad disciplinaria en el contexto local..

## VI. REFERENCIAS

- Álvarez, A., Villanueva, M. (1996). Caracterización de los conflictos en la neurosis. *Revista Cubana de Psicología*. 13 (2-3).
- Álvarez, J. (2002). Análisis descriptivo de los valores, sentimiento y emoción en la formación de profesores de la Universidad de Granada. *Revista de currículum y formación del profesorado*.
- Álvarez-Gayou, J. (2003). *Cómo hacer investigación cualitativa. Fundamentos y metodología*. México D. F.: Paidós.
- Araneda, S. (2010). *Yoga una disciplina de ayuda para el entrenamiento personal del actor*. Tesis de Pregrado, Universidad de Chile.
- Ardilla, R. (2010). Reseña de "Psicología de la felicidad. Introducción a la psicología positiva" de Alarcón, R.. *Revista Latinoamericana de Psicología*. 42 (3), 504-505.
- Barriga, O., Henríquez, G. (2004). *Repensando el conocimiento y la ciencia para la investigación social del siglo XXI: Algunas reflexiones preliminares*. Concepción: Universidad de San Sebastián.
- Bollnow, O. (2001). *Introducción a la filosofía del conocimiento: la comprensión previa y la experiencia de lo Nuevo*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Cáceres, P. (2003). Análisis cualitativo de contenido: Una alternativa metodológica alcanzable. *Revista Psicoperspectivas, Universidad Católica de Valparaíso*. 2. 53-82.
- Castro, A. (2009). El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Revista Interuniversitaria de Formación de Profesorado*. 23 (3), 43-72.
- Coffey, A., Atkinson, P. (2005) *Encontrar el sentido a los datos cualitativos: estrategias complementarias de investigación*. Alicante: Universidad de Alicante. Departamento de Enfermería.
- Cho, J., Trent, A. (2006). *Validity in qualitative research revisited*. Qualitative Research.

- Concha, D., Bilbao, M., Gallardo, I., Páez, D., Fresno, A. (2012). Sesgos cognitivos y su relación con el bienestar subjetivo. *Revista Salud & Sociedad*. 3 (2), 115-129.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow, una psicología de la felicidad*. Barcelona: Debolsillo.
- Davidson, R. (2003). *Seven sins in the study of emotion: Correctives from affective neuroscience*. USA: University of Wisconsin-Madison.
- De la Cuesta, C. (2003). *El investigador como instrumento flexible de la indagación*. *International Journal of Qualitative Methods*,
- De la Peña, F. (2000). *Más allá de la eficacia simbólica del chamanismo al psicoanálisis*. México D. F.: Escuela Nacional de Antropología e Historia.
- Delgado, J., Gutiérrez, J. (1995). *Métodos y técnicas cualitativas de investigación en ciencias sociales*. España: Síntesis.
- Díaz, R. (1997). La vivencia en circulación. Una introducción a la antropología de la experiencia. *Revista Alteridades*. 7 (13), 5-15.
- Doron, R., Parot, F. (1998). *Diccionario Akal de Psicología*. Madrid: Akal.
- Estay, R. (1992). Introducción a la Psicología Transpersonal. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*.
- Feixas, G., Miró, M. (1993). *Aproximaciones a la psicoterapia: una introducción a los tratamientos psicológicos*. Barcelona: Paidós.
- Franca-Tarrago. (2001). *Ética para psicólogos: introducción a la psicoética*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Fraser, T. (2001). *Yoga en casa: una guía para iniciarse en el camino personal del yoga*. Barcelona: RBA.
- Galimberti, H. (2002). *Diccionario de psicología*. Buenos Aires: Siglo Veintiuno.
- García J, E. (1991). *Una Teoría Práctica Sobre la Evaluación. Estudio Etnográfico*. Sevilla: MIDO
- Gobierno de Chile (2014) Cuidados prenatales. *Programa Chile Crece Contigo*. Extraído el 18 de octubre a las 3:31 hrs., desde <http://www.crececontigo.gob.cl/wp-content/uploads/2010/03/Talleres-de-yoga-contribuyen-a-la-preparacion-del-parto.pdf>

- González, F. (1999). *La Afectividad Desde una Perspectiva de la Subjetividad*. Universidad de La Habana / Universidad de Brasilia.
- Grof, C., Grof, S. (2003). *La tormentosa búsqueda del ser. Guía para el crecimiento personal*. Extraído el 26 de noviembre de 2013 a las 11:40 hrs., desde: <http://api.ning.com/files/EKQCQowTlidpR1F6sbAe4V0GAugcmysSnPHILD2yVMq0ZKLUSu80W8X1yAnKF8bYKoTCFMG8Ahw20YPoddZ85CgMwdR0EGctH/LaTormentosaBusquedadDelSer.pdf>
- Grof, S. (2008). *Psicología Transpersonal. Nacimiento, muerte y trascendencia en psicoterapia*. Barcelona: Kairós.
- Hervás, G. (2009). Psicología positiva: una introducción. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*. 66 (23, 3), 32-35.
- Hidalgo, L. (2005). *Confiabilidad y Validez en el Contexto de la Investigación y Evaluación Cualitativas*. Sinopsis Educativa. Revista Venezolana de Investigación.
- Iakobson, P. (1959). *Psicología de los sentimientos*. Montevideo: Pueblos Unidos.
- Kepner, J. (1992). *Proceso corporal. Un enfoque Gestalt para el trabajo corporal en psicoterapia*. México: Manual Moderno.
- López, V., Díaz-Páez, A. (1998). *Efectos del Hatha-Yoga sobre la salud*. Revista Cubana de Medicina General integral.
- López, M. (2006). *Características y relaciones de "Flow", ansiedad y estado emocional con el rendimiento deportivo en deportistas de elite*. Tesis Doctoral, Universitat Autònoma de Barcelona.
- Lowen, A. (1985). *El lenguaje del cuerpo*. Barcelona: Herder.
- Lowen, A. (1986). *Bioenergética*. México, D.F.: Editorial Diana.
- Lyotard, J. (1960). *La fenomenología*. Buenos Aires: Editorial Universitaria.
- Mánquez, E. (2009). Escuela Advaita. Extraído el 8 de octubre de 2014, a las 23:05 hrs., desde <http://www.purnayoga.cl/escuela-advaita/>
- Maslow, A. (1973). *El hombre autorrealizado. Hacia una psicología del Ser*. Argentina: Troquel.

- Maslow, A. (1982). *La personalidad creadora*. Barcelona: Kairós.
- Maslow, A. (1991). *Motivación y personalidad*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos.
- Masson-Oursel, P. (1966). *El yoga*. Buenos Aires: EUDEBA.
- Montseny, R. (2008). *Integración cuerpo-mente. Desbloqueo psico-corporal e integración personal*. España: Índigo.
- Moya, E. (1998). *La disputa del positivismo en la filosofía contemporánea*. Universidad de Murcia.
- Nagendra, H., Nagarathna, R. (1986). *An integrated approach of yoga therapy for bronchial asthma*. India: Journal of Asthma.
- Nespor, K. (1989). *Pain Management and Yoga*. República Checa: International Journal of Psychosomatics.
- Observatorio Social Universidad Alberto Hurtado (OSUAH) (2006). *Hábitos de actividad física y deporte en la población chilena igual o mayor a 18 años*. Extraído el 17 de diciembre de 2013 a las 0:15 hrs., desde <http://www.osuah.cl/documentos/publicacion%20Estudio%20Habitos%20Deportivos.pdf>
- Okuda, M. y Gómez, C. (2005). *Métodos en investigación cualitativa: triangulación*. Revista Colombiana de Psiquiatría.
- Parra, A (2008). Efectos de las experiencias espirituales paranormales en la vida de las personas y su bienestar psicológico. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*. 17. 233-241.
- Park, N., Peterson, C., Sun, J. (2013). La Psicología Positiva: Investigación y aplicaciones. *Revista Terapia Psicológica, Sociedad Chilena de Psicología Clínica*. 31 (1). 11-19.
- Porta, L. y Silva, M. (2003). *La investigación cualitativa: El análisis de contenido en la investigación educativa*. Mar del Plata: Universidad Nacional de la Patagonia Austral.
- Prados, M., Cubero, R. (2005) Construcción del conocimiento y discurso educativo. Una aproximación al estudio del discurso de profesores y alumnos en la universidad. *Revista Avances en Psicología Latinoamericana*. 23. 141-153
- Reich, W. (1993). *La función del orgasmo*. Barcelona: Paidós.



- Rodriguez, G., Gil, J., García, E. (1999). *Metodología de la investigación cualitativa*. Málaga: Aljibe.
- Rodríguez, J. (2002). Análisis descriptivo de los valores sentimiento y emoción en la formación de profesores de la Universidad de Granada. *Revista de currículum y formación del profesorado*. 6 (1-2). 1-13.
- Rogers, C. (1980). *Persona a persona*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Rogers, C. (1983). *El proceso de convertirse en persona: Mi técnica terapéutica*. Barcelona: Paidós.
- Rogers, C. (1996). *Libertad y creatividad en la educación*. Barcelona: Paidós.
- Rosal, R. (1986). *El crecimiento personal (o autorrealización): meta de las psicoterapias humanistas*. Anuario de psicología, núm. 34 (1).
- Rowan, J. (2005). *The Transpersonal: Spirituality in Psychotherapy and Counselling*. Nueva York: Taylor & Francis.
- Ruiz, J. (2012). *Metodología de la investigación cualitativa*. Bilbao: Deusto.
- Salgado, A. (2007). *Investigación cualitativa: Diseños, evaluación del rigor metodológico y retos*. LIBERABIT
- Sanabria, E. (2011). *La experiencia óptima (flow) en la práctica religiosa cristiana*. Tesis doctoral, Universidad de Málaga.
- Sandoval, C. (1996). *Investigación cualitativa*. Instituto Colombiano para el fomento de la educación superior. Extraído el 11 de noviembre de 2013, a las 00:00 hrs, desde <http://es.scribd.com/doc/7634389/Casilimas-Sandoval-Investigacion-Cualitativa>
- Scribano, A. (2008). *El proceso de investigación social cualitativo*. Buenos Aires: Prometeo.
- Sentis, V. (2004). *De Esalen a Poona. Osho y el camino de la psicología humanista-transpersonal*. Santiago de Chile: JC Sáez.
- Serbia, J. (2007). *Diseño, muestreo y análisis en la investigación cualitativa*. Universidad Nacional de Lomas de Zamora.

- Sivanda Yoga Vendata Centre (1996). *Yoga: mente y cuerpo*. Buenos Aires: Javier Vergara.
- Telles, S., Hanumanthaiah, B., Nagarathna, R., Nagendra, H. (1993). *Improvement in static motor performance following yogic training of school children*. India: Vivekananda Kendra Yoga Research Foundation.
- Vera, B. (2006). Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología. *Revista Papeles del Psicólogo*. 27 (1), 3-8.
- Villegas, M. (1986). La psicología humanista: historia, concepto y método. *Anuario de psicología*. 34 (1), 29-30.
- Walsh, R., Vaughan, F. (1982). *Más allá del ego. Textos de psicología transpersonal*. Barcelona: Kairós.
- Welwood, J. (2002). *Psicología del despertar: budismo, psicoterapia y transformación personal*. Barcelona: Kairós.
- Wilber, K. (2001). *Una teoría de todo. Visión integral de la política, la empresa y la espiritualidad*. Barcelona: Kairós.

# **ANEXOS**

## **Anexo 1: Carta de consentimiento informado**

### **Carta de consentimiento informado**

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

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

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

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

Declaro que he leído y conozco el contenido de este documento, comprendo los compromisos que asumo y los acepto a cabalidad. Por este motivo, procedo a firmar este consentimiento informado de forma voluntaria para manifestar mi deseo de participar activamente aportando mi experiencia personal, en esta investigación titulada “Experiencias de bienestar psicológico en la práctica de Yoga”, a través de una entrevista en profundidad que tendrá una duración aproximada de 1 hora y media a 2 horas.

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

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

Fecha:

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

**Tomás Ignacio Carrasco Argomedo**

**Teléfonos: 85996965 – 97858871**

**Correo: tom.carrasar@gmail.com**

**Escuela de Psicología**

**Universidad del Bío-Bío**

**Campus Fernando May**

**Chillán**

## Anexo 2: Guía de preguntas para la entrevista en profundidad

Estas preguntas constituyen la guía de ejes temáticos tratados en las entrevistas. No fueron planteadas de manera literal como aquí aparece, sino más bien adaptando el orden y la formulación en función de las características del relato de cada entrevistado/a, y sobre la base del formato de entrevistas en profundidad.

1. Descripción/perfil del entrevistado (edad, rasgos de personalidad, etc.)
2. ¿Hace cuánto practica yoga?
3. ¿Cómo empezó a practicar yoga?
4. ¿Dónde comenzó a practicar yoga? (academia, autodidacta, etc.)
5. ¿Qué tipos de yoga ha practicado usted a lo largo de su vida? (modos de practicarlo)
6. ¿Cómo describiría su experiencia con el yoga?
7. ¿En qué momentos siente deseos de practicar yoga?
8. ¿Qué aspectos de practicar yoga lo motivaron a continuar?
9. ¿Cómo contribuye el yoga a su satisfacción personal?
10. ¿En qué medida el yoga contribuye a lograr un estado de autorrealización?
11. ¿Usted ha tenido experiencias cumbre a través de la práctica de yoga? ¿Cómo las describiría?
12. ¿Ha logrado estados de flujo a través de la práctica de yoga?
13. ¿La práctica de yoga ha impulsado su creatividad? ¿En qué medida? ¿Cómo la expresa?
14. ¿Cree que el yoga le ha permitido alcanzar la felicidad, o acercarse a ella?
15. ¿La práctica de yoga le ha permitido equilibrar sus estados de ánimo, emociones y sentimientos? ¿En qué medida?
16. ¿La práctica de yoga ha contribuido a aumentar las emociones positivas en usted? ¿ha disminuido las emociones negativas?
17. ¿En qué medida la práctica de yoga ha sido algo positivo para sus relaciones interpersonales? (amistad, familia, pareja, trabajo)
18. ¿La práctica de yoga ha contribuido a su desarrollo y flexibilidad corporal? ¿En qué sentido?
19. ¿Ha podido disminuir bloqueos o rigidez corporal a través de la práctica de yoga?
20. ¿En qué medida el yoga contribuye a su salud y desarrollo integral?

21. ¿Cómo el yoga aporta a su desarrollo espiritual?
22. ¿Cree que el yoga ha contribuido a desarrollar en usted una visión más amplia de la realidad?
23. ¿Cree que el yoga ha disminuido sus cuestionamientos y contradicciones percibidas acerca de la realidad?
24. ¿Ha experimentado estados de conciencia superiores a través de la práctica de yoga?
25. ¿Ha aumentado su percepción de la realidad a través de la práctica de yoga?
26. ¿Ha tenido experiencias místicas a través de la práctica de yoga?
27. ¿Qué expectativas tiene acerca de practicar yoga? ¿Pretende continuar indefinidamente?

### Anexo 3: Tablas de análisis cualitativo, categoría Bienestar Emocional

<b>Código: Afectividad</b>		
<b>Identificación de segmento</b>	<b>Interpretación</b>	<b>Vínculo con otros códigos</b>
I1 – 1:46 [A los 17 años, por un manual (..) (11:11)]	Cree que su accidente físico de la rodilla hizo que liberara emociones negativas que tenía reprimidas.	
I1 – 1:47 [Antes yo andaba metida en las ..] (13:13)]	Sus conductas rebeldes y subversivas las atribuye a su rabia interna contra el sistema.	
I1 - 1:48 [A los 6 años tuve una pasada f..] (14:14)]	Durante la infancia, el hecho de ver una situación de lesa humanidad por televisión la impactó emocionalmente de manera negativa, y eso hizo que pensara en dejar su cuerpo físico.	- Espiritualidad
I1 - 1:49 [En el colegio conocí el concep..] (15:15)]	Conoció el concepto de depresión infantil, y pensó que tenía ese trastorno en la infancia.	
I1 - 1:64 [Supera todo esto, y después ll..] (83:83)]	Relata que el yoga modifica de manera progresiva y positiva a diversos procesos humanos, primero el cuerpo físico, luego las emociones, los pensamientos y percepciones.	
I1 - 1:68 [todas estas enfermedades las v..] (88:88)]	Atribuye su vulnerabilidad a enfermedades como una consecuencia de su hipersensibilidad.	
I1 - 1:69 [La capacidad de auto observanc..] (89:89)]	Relata que el yoga posibilita un aumento de la auto observancia, resiliencia, y a su vez, ayuda a superar patrones emocionales, culturales y mentales adquiridos. Agrega que este proceso es fuerte, pero de ritmo lento.	- Espiritualidad
I1 - 1:82 [Eso hace que yo por ejemplo no..] (122:122)]	Siente que su autocontrol ante la rabia ha aumentado, y antes de transformarla en conducta, es capaz de analizarla y controlarse.	
I1 - 1:105 [Si poh, yo me integré, eso fue..] (29:30)]	Relata que se integró psicológicamente tras comenzar a practicar yoga, y que tomó conciencia de que sus formas contestatarias para cambiar el sistema no eran las adecuadas.	- Espiritualidad
I1 - 1:109 [Yo pensaba que era una activis..] (72:72)]	Antes del yoga, se autodefinía como activista y combatía la injusticia del sistema a través de la confrontación pública en protestas.	



I2 - 1:119 [Hacia las posturas del libro, ..] (214:215)	Practicaba yoga guiándose por un libro, y esta actividad lo hacía sentirse más aliviado corporalmente, con la mente más calmada y con mejor estado de ánimo.	- Movilidad y vitalidad - Pensamiento
I2 - 1:135 [Más concentración y alegría, m..] (255:255)	El yoga le proporciona mayor concentración y alegría, y eso lo hace sentir bien.	- Pensamiento
I2 - 1:151 [Me abre más el camino de varia..] (295:299)	El yoga influye en que vea más posibilidades en su vida, y de manera más optimista.	- Pensamiento
I2 - 1:160 [Me he sentido más tranquilo, m..] (312:313)	Se ha sentido más tranquilo y su afectividad positiva ha incrementado.	
I2 - 1:190 [Mirar más adentro de mí, no ta..] (258:258)	Ahora se concentra más en sus emociones internas, en tener mejor estado de ánimo y ser más optimista.	
I2 - 1:191 [¿Cuándo tengo un problema dice..] (262:263)	Puede moderar su rabia y/o molestia, a través del autocontrol y ser optimista.	
I3 - 3:3 [Desde hace años no me he senti..] (7:7)	No se ha sentido bien consigo mismo, y eso le ha provocado inquietud, inconformismo y hacerlo buscar cosas que alivien este sentimiento.	
I3 - 3:16 [He sentido que han bajado mis ..] (32:32)	Tras comenzar a practicar yoga, se ha sentido más tranquilo, paciente, se exige menos y se conforma y disfruta más acerca de sí mismo.	
I3 - 3:18 [Busca el desarrollo de las per..] (33:33)	Afirma que el purna yoga propicia el desarrollo de las personas, y siente en lo personal una evolución integral de su persona.	
I3 - 3:20 [Sí, definitivamente. De un tie..] (43:43)	Tras comenzar con el yoga, se siente mejor consigo mismo, y puede apreciar más sus logros materiales y personales.	
I3 - 3:42 [He configurado en este espacio..] (81:81)	Percibe su ámbito laboral como un entorno ameno y agradable, en comparación a antes del yoga, donde lo veía como una instancia más protocolar.	
I3 - 3:115 [Considero que la felicidad com..] (74:76)	Niega la posibilidad de una felicidad permanente, afirmando que ésta son sólo momentos. Siente que el yoga ha ayudado a incrementar sus momentos de felicidad, y ha hecho que se sienta más pleno en sus actividades.	
I3 - 3:117 [Una de las cosas que he aprend..] (106:106)	Tras empezar a practicar yoga, se ha vuelto más optimista, afirmando que de las cosas negativas siempre se puede sacar una conclusión positiva.	

I4 - 3:66 [la persona tiene poca conscienc..] (142:142)	Opina que las personas en general tienen poca conciencia de sí mismos, la mente está inquieta, las emociones confusas y el cuerpo apretado, y todos estos fenómenos disminuyen la operatividad y provocan estrés en la persona.	- Salud física
I4 - 3:68 [emociones confusas, penas rabi..] (142:142)	Opina que las personas en general viven entre emociones confusas y negativas, y sólo en algunos momentos, en ciertas distracciones, alivian este sentimiento. Luego la mente sigue en su confusión.	
I4 - 3:72 [El yoga permite que la conduct..] (145:145)	Piensa que el yoga permite la verdadera expresión del sujeto, tanto mental, emocional y conductual.	
I4 - 3:73 [Por ejemplo, las dificultades ..] (145:145)	Atribuye las dificultades afectivas actuales a una disociación del sujeto entre su afectividad y su conducta, en la cual expresa ante la sociedad una faceta poco verdadera. Esto provoca una sensación de vacío.	
I4 - 3:93 [Hay un saber que tiene el cuer..] (193:194)	Piensa que el cuerpo tiene la capacidad de sentir el espíritu y la emoción en determinados momentos, capacidad que él ha desarrollado a través del yoga.	- Movilidad y vitalidad
I4 - 3:96 [La vitalidad corporal tiene mu..] (195:195)	Piensa que la vitalidad corporal se relaciona directamente con el bienestar emocional, manifestándose en la postura y expresión corporal. Afirma que el saber que la persona tiene de su propio cuerpo hace que no lo sobreexija, por lo tanto influye en su felicidad.	- Movilidad y vitalidad

<b>Código: Relaciones interpersonales</b>		
<b>Identificación de segmento</b>	<b>Interpretación</b>	<b>Vínculo con otros códigos</b>
I1 - 1:97 [Sí, están mucho mejores con el..] (186:188)	Manifiesta que sus relaciones interpersonales en general han mejorado tras abrir su centro de yoga. Se autodefine como tímida y solitaria por opción.	- Personalidad
I2 - 1:143 [Con mi familia bien. Es un poc..] (239:239)	Manifiesta que las relaciones con su familia están bien en general, y que su madre es un poco exigente, pero dentro de lo normal.	

I2 - 1:144 [Me he alejado de algunas perso..] (241:241)	Relata que se ha alejado de algunos colegas, ya que tienen estilos de vida distintos al suyo, más de ir a fiestas y beber alcohol, cosas que él ya no hace.	
I2 - 1:145 [Tenía amigos fuera del trabajo..] (243:244)	Relata que tenía dos amigos con los cuales perdió el contacto. Reflexiona acerca del hecho de haberse rodeado constantemente de personas con un pensamiento distinto al suyo, y atribuye este hecho a posibles pruebas que la vida le está poniendo para que encuentre el camino correcto.	- Espiritualidad
I2 - 1:138 [Un día estaban pelando a un co..] (266:268)	Relata que le llamó la atención a un colega por hablar mal de su compañero, y recuerda que antes no actuaba de manera confrontativa como esta vez, sino que era más indiferente. Manifiesta que a veces tiene gestos de cariño con los colegas más cercanos afectivamente.	
I2 - 1:148 [Me llaman más la atención las ..] (284:285)	Manifiesta que tras comenzar con el yoga, siente mayor interés por la afectividad positiva y su familia, y que da cariño a su familia y amigos.	
I2 - 1:149 [Antes tenía una pareja, hace c..] (286:288)	Luego de mencionar su pasada relación de pareja, manifiesta su desinterés por el sexo casual, diciendo que es como buscar "algo" (afecto) en otra persona y no encontrarlo. Relata que en una ocasión estuvo con una prostituta por invitación de un amigo, y que disfrutó el encuentro, pero no le halló mayor sentido.	
I2 - 1:159 [Llego más a la gente, no soy t..] (311:311)	Siente que tras comenzar con el yoga, ha perdido timidez y se ha vuelto más comunicativo.	
I2 - 1:186 [Antes fumaba y tomaba, y despu..] (231:231)	Relata que dejó de fumar cigarrillos en exceso, y que ya no sale a fiestas con sus amigos, puesto que se dio cuenta de que no se sentía perteneciente a ese ámbito, que no le daba ningún beneficio, sólo lo estaba matando.	
I2 - 1:188 [Con mis colegas me ha pasado, ..] (250:250)	Relata que a veces les habla del yoga a sus colegas, para que se motiven y tomen conciencia de sus hábitos alimentarios y de salud. Expresa que el yoga permite abrir la mente y la conciencia, estar más alerta, por ejemplo en el trabajo, pero dice que ellos sólo lo escuchan.	
I2 - 1:192 [Antes por ejemplo me perdían u..] (264:265)	Relata que ha podido controlar más sus impulsos de rabia tras comenzar a practicar yoga. Eso ha disminuido sus conflictos en el ámbito laboral. También expresa que ahora es más alegre y	

	optimista con respecto a los problemas familiares.	
I3 - 3:6 [Me rodee de distintas personas..] (11:13)	Relata que en la época universitaria, se rodeó de personas que tenían excesos en el alcohol y la marihuana, y él también consumía frecuentemente, lo cual no lo afectó en lo académico pero sí en su convivencia familiar.	
I3 - 3:9 [Cuando Salí de la universidad ..] (19:19)	Cuando terminó la universidad, dejó a las juntas y el estilo de vida de excesos, sin embargo conserva a sus buenos amigos de ese período.	
I3 - 3:33 [Algo importante es las relacio..] (62:63)	Siente que el yoga lo ha hecho mejorar su empatía y capacidad de expresar afecto de diversas maneras. Cuenta una historia al respecto, y concluye que ha tenido una evolución en lo afectivo.	
I3 - 3:23 [El valor de la amistad también..] (45:45)	Siente que cuando retomó sus antiguas amistades, en parte gracias al yoga, tomó conciencia del valor de la amistad	
I3 - 3:41 [Ahora me han interesado más la..] (78:79)	Siente mayor interés por las personas, tras comenzar con su práctica de yoga. Se refiere a la compasión, pero no relacionada con la pena, sino más bien con el servicio y afecto en su trabajo, lo cual siente que ha mejorado, y eso se lo han retribuido siendo más cercanos con él.	
I3 - 3:46 [Antes era más polvorita, me ha..] (92:93)	Antes era más irritable, indiferente e hiriente con los demás, mientras que tras el yoga se ha vuelto más empático.	
I3 - 3:118 [Tengo menos problemas, estoy m..] (107:107)	Siente que tiene menos problemas interpersonales tras el yoga, ya que se ha alejado de personas conflictivas.	
I3 - 3:116 [Siempre he tenido una inquietu..] (77:77)	Antes del yoga, era más influenciable y tenía una confusión respecto a su vida, mientras que ahora valora las relaciones humanas y los detalles afectivos.	
I4 - 3:97 [Mejoran. El entrenamiento hace..] (199:200)	Cuenta que con la práctica de yoga, el ego pierde prioridad en el practicante, y aumenta la empatía hacia los demás. Se refiere a los conflictos interpersonales, opinando que en general las personas quieren ganar una discusión o pelea, y para eso falsean o hablan sin pensar, lo cual serían manifestaciones del ego herido. Ejemplifica con su ex pareja, con la cual se lleva	

	bien a pesar de los problemas matrimoniales que tuvieron, y que esta disposición a la cordialidad que él ha tenido con su ex mujer, la atribuye a su práctica de yoga.	
I4 - 3:99 [Yo soy X, yogachar..] (202:202)	Relata que cuando va a situaciones sociales, no saca a relucir su identidad de yogacharya, y siente que esta es una conducta que disminuye la importancia de su ego, lo cual hace que mejoren sus relaciones interpersonales.	-Identidad
I4 - 3:101 [Primero hay un crecimiento per..] (207:207)	Siente que el yoga le ha aportado crecimiento personal, y seguido a esto, desarrollo espiritual. Esto se ha manifestado en sus relaciones interpersonales, su congruencia en la personalidad e identidad, espontaneidad, aceptación de sí mismo con defectos y virtudes, y que todo esto le aporta tranquilidad a su vida y su conciencia, y además le permite acercarse a otras personas.	- Espiritualidad

<b>Código: Creatividad</b>		
<b>Identificación de segmento</b>	<b>Interpretación</b>	<b>Vínculo con otros códigos</b>
I1 - 1:29 [Yo siempre andaba organizando ..] (45:45)	Expresa que constantemente se ha dedicado a organizar cosas, y que cuando algo no existe, ella lo inventa.	
I1 - 1:86 [Mantienes tu energía creadora,..] (133:133)	Habla del tantra, disciplina que ella ha practicado, y relata que uno de sus efectos positivos es el hecho de guardar la energía creadora, lo cual aporta felicidad, mayor percepción y conexión a nivel cognitivo.	- Espiritualidad
I1 - 1:95 [El mantenerme conectada es una..] (168:175)	Relata que el mantenerse conectada en lo espiritual, ha influido positivamente en su creatividad, con un mayor flujo de ideas, lo cual se potencia en momentos de silencio como la noche. Agrega que siempre está creando y le gusta mucho compartir estas producciones con los demás. Siente que son manifestaciones del verdadero yo humano.	
I1 - 1:203 [Cuando estaba en arte, sentía ..] (170:171)	Relata que cuando estudió la carrera universitaria de arte, se dio cuenta de que la artes plásticas no satisfacían su necesidad de crear, puesto que sentía que muchas veces su entorno no entendía su interpretación del arte.	

I1 - 1:204 [Siempre estoy con esta intuici..] (172:174)	Siente que tiene muy desarrollada la intuición, describiéndola como una percepción que se le despierta especialmente en la noche. Esta hace que surjan ideas, las cuales en ocasiones materializa a través de creaciones originales.	- Intuición
I2 - 1:132 [¿El yoga ha influenciado tu cr..] (246:249)	Siente que el yoga ha despertado parcialmente su creatividad. Relata que ha realizado una escultura metálica y una mesa, ambos trabajos con motivos que se vinculan al yoga. Sintió la necesidad de materializar estos símbolos.	
I3 - 3:34 [No soy creativo. Nació en mí u..] (66:66)	No se considera creativo, sin embargo, ha pensado en hacer una huerta en su casa, inspirado por su profesora de yoga. Opina que hacer algo que le guste puede desarrollar su creatividad.	
I3 - 3:39 [He tenido impulsos a viajar, u..] (70:71)	Comenta que tras comenzar con el yoga, ha tenido impulsos a viajar, lo cual lo ha hecho sentir bien. Agrega que ahora concreta más sus deseos e ideas que antes.	
I4 - 3:71 [Las funciones creativas son mu..] (144:144)	Opina que las funciones creativas son más difíciles de expresar que otras, puesto que se requiere una sutileza mayor del flujo del pensamiento. Agrega que cuando ocurren fenómenos desconcertantes, en general las personas no saben qué hacer, no hay despliegue de sus capacidades creativas.	- Pensamiento
I4 - 3:88 [Generalmente se habla en térmi..] (185:185)	Opina que la creatividad actualmente se concibe en términos utilitarios, en función del ego, sin embargo, en el yoga tiene que ver con una vivencia del flujo de la vida, y el practicante debe sintonizarse con esta. Concluye diciendo que la práctica meditativa efectiva posibilita la vivencia del estado creativo.	
I4 - 3:90 [No soy el sujeto más adecuado,..] (188:188)	Comenta que desde niño tiene capacidad artística, y que tras comenzar con el yoga, su apreciación estética ha mejorado, lo cual ha hecho que ahora se reserve ciertas opiniones. Siente que su sensibilidad ante el arte ha mejorado.	

<b>Código: Autorrealización</b>		
<b>Identificación de segmento</b>	<b>Interpretación</b>	<b>Vínculo con otros códigos</b>
I1 - 1:87 [Yo me siento muy	Siente plenitud en su vida, la cual vive de forma	- Intuición

plena. Siempr..] (136:136)	constante pero sin prisa en lo que hace. Siente certeza en sí misma y lo que hace, en su manejo de las situaciones, y también menciona a su intuición como una capacidad que guía sus decisiones.	- Espiritualidad
I3 - 3:28 [Este último tiempo he pasado p..] (53:56)	En el último tiempo ha sentido mayor plenitud en su vida, algo a lo que no se acostumbra del todo. Siente mayor satisfacción por su estilo de vida, y ya no considera tanto las exigencias del ambiente. Todo esto se vio potenciado con su práctica de yoga.	
I4 - 3:79 [La mejor cosa que me pudo pasa..] (155:157)	Relata la similitud que siente entre su vida cotidiana y un hecho de pasado en donde visitó un lugar sagrado de la India, en ambas instancias se siente igual de bien, y luego concluye que el estado de autorrealización es perenne, permanece una vez que se ha llegado a él.	
I4 - 3:141 [Una vez a principios de los 80..] (156:156)	Relata un hecho pasado acerca de un retiro espiritual al cual asistió, la sensación de bienestar que experimentó, y luego lo compara con un episodio sucedido 10 años después, en su vida cotidiana, en donde experimento un bienestar muy similar a su juicio. En ese momento, siente que tomó conciencia de la plenitud que existía en su vida.	
I4 - 3:80 [La práctica sistemática de yog..] (157:157)	Siente que la práctica de yoga posibilita la autorrealización, ya que disminuye las emociones negativas, e introduce a la vida una sensación de dicha, en la cual se unifica la conciencia y el ser ( <i>ananda</i> , vocablo de yoga).	

<b>Código: Flow</b>		
<b>Identificación de segmento</b>	<b>Interpretación</b>	<b>Vínculo con otros códigos</b>
I1 - 1:158 [Sí, absolutamente, siento que ..] (156:156)	Siente que al hacer las clases de yoga, una energía es la que se apodera de ella, y le permite fluir en ese momento. Lo compara con diversas ocupaciones, y menciona la habilidad intrínseca que estaría a la base de ellas, la cual permite que sean bien desempeñadas.	
I4 - 3:111 [Ese estado de flujo nunca se f..] (181:182)	Siente que el estado de flujo siempre está presente, pero las personas lo llenan con	- Atención

	palabras, lo cual hace que no logren llegar a él. A su juicio, el entrenamiento de la atención a través del yoga posibilita que este estado de flujo pueda ser experimentado, y ejemplifica con algunas ocupaciones en las cuales el flujo está presente.	
--	---	--

#### Anexo 4: Tablas de análisis cualitativo, categoría Bienestar Corporal

Código: Movilidad y vitalidad		
Identificación de segmento	Interpretación	Vínculo con otros códigos
I1 - 1:39 [Gracias a ese manual, lo que l..] (21:22)	Siente que el haber comenzado a practicar yoga durante un año a través de un manual, la ayudó a recuperar la movilidad de su rodilla, que estaba fracturada y mal operada.	
I1 - 1:161 [Sí poh. Piensa en lo que decía..] (86:88)	Piensa que todas las enfermedades son psicósomáticas, basada en las teorías del Dr. Hammer, y siente que en su caso se ha cumplido esta afirmación, y que cada enfermedad que ha tenido ha sido un aprendizaje. Ejemplifica con su accidente de la rodilla el cual piensa que fue un producto de su vacío espiritual de la juventud. Este tema lo trabajó con el yoga y la respiración, todo lo cual siente que la hizo liberar sus aprehensiones vitales y activar su energía vital, y esta fluyó por su cuerpo y le ayudó a sanarse de su accidente.	
I1 - 1:58 [En la práctica de purna yoga, ..] (60:60)	Comenta una práctica corporal de yoga, dice que es una meditación en movimiento, y opina que es buena.	
I1 - 1:63 [Dentro de la misma práctica, e..] (83:83)	Ejemplifica la interrelación entre la postura corporal y los procesos mentales, y agrega que al fortalecer el cuerpo, mejora la postura y la respiración, y luego hay una mejoría en las emociones.	- Afectividad
I1 - 1:67 [Entonces, tú le dices a tu cue..] (91:91)	Siente que el yo espiritual es capaz de ayudar a sanar el cuerpo.	- Espiritualidad
I2 - 1:120 [menos denso, porque antes me s..] (214:214)	Relata que tras comenzar a practicar yoga con un libro, se sentía más tranquilo, menos denso y con menos dolor en las articulaciones (por su trabajo).	- Afectividad
I2 - 1:124 [Mi cuerpo me dice	Siente que su cuerpo le pide practicar yoga	



que tengo qu..] (222:222)	(figurado), y que cuando practica en forma autodidacta se siente más liviano. Agrega que cuando tiene un problema, respira profundo, se concentra, y eso lo ayuda a disminuir el impacto del problema.	
I2 - 1:141 [Estoy más flexible, no me cans..] (279:279)	Tras el yoga, ha sentido mayor flexibilidad corporal, menos cansancio y mayor vitalidad y agilidad en su trabajo. Agrega que antes sentía su cuerpo más pesado.	
I2 - 1:155 [Me gustaría practicarlo siempr..] (317:317)	Expresa que le gustaría practicar yoga siempre, y que su cuerpo se lo pide (figurado).	
I1 - 1:163 [Mantener el cuerpo sano y llen..] (192:192)	Cree y siente que la práctica de yoga genera altos niveles de endorfinas, sobretodo considerando la alta frecuencia con que lo practica.	
I1 - 1:167 [El tema de las asanas es un as..] (57:58)	Respecto a las asanas, comenta lo necesarias que son para obtener beneficios físicos y a nivel sutil. Expresa que en ocasiones siente la necesidad de realizar posturas de cabeza u otras, para sentir los beneficios a nivel físico.	
I1 - 1:178 [Eso que se habla del orgasmo i..] (132:132)	Respecto a la práctica de tantra, siente que el orgasmo interno es una experiencia potente, puesto que mantiene reservada la energía que se produce en una relación sexual, lo cual aporta bienestar en la creatividad, estado de ánimo, percepción y conexión con la mente, entre otras cosas.	- Espiritualidad
I3 - 3:22 [Por ejemplo, soy una persona s..] (45:45)	Valora la importancia de ser sano físicamente, comparándose con otros.	
I4 - 3:69 [El purna pretende recuperar la..] (142:143)	Relata que el purna yoga ayuda a recuperar la motricidad y el placer corporal, además de mejorar la respiración, y así poder introducir la dicha en momentos de estrés.	
I4 - 3:74 [Completamente. Hay una cosa qu..] (148:148)	Comenta los ejercicios de la práctica regular de purna yoga, la quietud del cuerpo y la atención puesta en la relación respiración movimiento.	
I4 - 3:91 [A los 59 años me siento bastan..] (191:194)	Siente que a sus 59 años está bastante vital en relación a las personas de su edad. Siente que el yoga le permite ser más sensible corporalmente a las emociones en determinadas situaciones, y que en momentos de tensión, puede absorber esa tensión por medio del cuerpo. Recalca los beneficios de la práctica en lo que respecta a la	- Afectividad.

	movilidad y el placer.	
I4 - 3:92 [la mayoría vive de la idea del..] (194:194)	Opina que la mayoría de las personas viven su cuerpo como un ideal, no lo que en realidad es, por lo tanto no lo aceptan completamente, y eso trae consecuencias, por ejemplo al hacer el amor, ya que el complejo con su cuerpo influenciaría un mal desempeño amoroso.	
I4 - 3:95 [Después de los 40, me di cuent..] (195:195)	Siente que tiene más vitalidad que otras personas, lo cual también piensa que se relaciona con su bienestar emocional. Resalta la importancia de ser sensible corporalmente, y de experimentar el cuerpo en base a su realidad, no a los ideales, y así se potencia la felicidad.	- Afectividad.
I4 - 3:67 [y el cuerpo apretado, y este c..] (142:142)	Cree que la rigidez corporal es parte del estrés, y que esto puede derivar en otros trastornos y enfermedades.	
I3 - 3:113 [A veces con mis compañeros, in..] (87:88)	Relata que en ocasiones está con sus compañeros e inconscientemente adopta posturas de yoga, lo cual refleja que ha incorporado esos movimientos como algo natural y cómodo. Agrega que en ocasiones, en su trabajo, practica posturas para relajarse, y que es efectivo. También comenta la efectividad de los ejercicios de respiración para conservar la calma y bajar los niveles de ansiedad, por ejemplo, al conversar.	
I3 - 3:114 [Antes me resfriaba más seguido..] (89:89)	Siente que el yoga ha potenciado su inmunidad, y lo hace sentirse más sano, activo, despierto, ágil, en comparación a antes de comenzar.	- Movilidad y vitalidad

### Anexo 5: Tablas de análisis cualitativo, categoría Bienestar Espiritual

<b>Código: Espiritualidad</b>		
<b>Identificación de segmento</b>	<b>Interpretación</b>	<b>Vínculo con otros códigos</b>
I1 - 1:40 [Cuando llegué al yoga, mi vida..] (24:26)	Siente que su vida cambió tras comenzar a practicar yoga, que sus emociones negativas se transformaron en comprensión. Agrega que su cuerpo, al liberar sus trabas, también esto se tradujo a nivel sutil o espiritual. Siente que aprendió a respirar mejor, y a aquietar sus pensamientos, lo cual la llevó a un estado de vacío que fue reconfortante. Siente que su motivación cada día, convicción y valentía, vienen de este proceso.	
I1 - 1:41 [Si poh, yo me integré, eso fue..] (29:29)	Siente que el yoga le permitió integrarse como persona, y además tuvo un despertar de conciencia, lo que la hizo dejar de combatir las injusticias a través de la protesta y la confrontación, como lo hacía antes.	- Afectividad
I1 - 1:44 [Un ser espiritual viviendo una..] (4:4)	Se siente como un ser espiritual viviendo una experiencia humana. Esta frase la repite más adelante en el relato, pero cambia el “yo” por el nosotros, lo cual indica que no se siente una persona distinta a los demás en este sentido.	
I1 - 1:45 [Hay una fuerza espiritual que ..] (8:8)	Siente una fuerza espiritual que la mueve en su vida, que está más allá de sus percepciones, aprendizajes o “desaprendizajes”. Dice tener conciencia de este fenómeno desde muy chica.	
I1 - 1:48 [A los 6 años tuve una pasada f..] (14:14)	Durante la infancia, el hecho de ver una situación de lesa humanidad por televisión la impactó emocionalmente de manera negativa, y eso hizo que pensara en dejar su cuerpo físico.	- Afectividad - Previo a Yoga
I1 - 1:52 [Esa es la esencia, llegué por ..] (23:23)	Relata que llegó al yoga por un manual, pero que desde chica sentía una percepción espiritual, sin embargo no encontraba respuestas a eso, lo cual le generaba frustración, dolor, y agrega que	- Salud física

	comenzó a somatizar estas emociones negativas.	
I1- 1:54 [Encontré algunas respuestas en..] (38:40)	Cree que el hecho de leer a autores de metafísica le otorgó respuestas a sus interrogantes espirituales, sin embargo no podía aplicar estos planteamientos a su realidad inmediata. Esto le provocó una dicotomía interna, la cual siente que muchas personas tienen, ya que no traducen su conciencia espiritual a conductas concretas como el reciclaje o tener hábitos alimenticios saludables. Siente que el yoga le otorgó este equilibrio en su ser, entre la mente, cuerpo y espíritu.	- Conciencia ecológica
I1 - 1:55 [La unión cuerpo, mente y espír..] (43:43)	Siente que la unión cuerpo-mente-espíritu, es algo que no suele suceder entre quienes tienen una vida espiritual.	- Ideología
I1 - 1:57 [Nadie me dijo nada, fue ipso f..] (52:53)	Siente que al asistir a su primer retiro de Purna Yoga, sintió una energía especial en los practicantes que la convenció de que esta era la disciplina que debía practicar.	- Intuición
I1 - 1:59 [Me mantiene en un estado de lu..] (65:70)	Siente que el yoga lo mantiene en un estado de lucidez, y así evitar caer en apegos, ego y otras conductas obsesivas a su juicio. Piensa que el yoga es una herramienta política, en el sentido de que aporta a un cambio de paradigma que se aleja del individualismo ("yoísmo") actual.	- Ideología
I1 - 1:60 [Después me di cuenta que eso e..] (73:74)	Siente que el yoga la hizo darse cuenta de que su manera combativa de manifestarse no era la adecuada, y que tenía que silenciar su mente. Agrega que las personas buscan este silenciamiento, y la conexión con el verdadero yo, lo cual piensa que muchos tienen conciencia de esta noción, y que por eso hacen búsquedas de tipo espiritual, como el yoga u otras.	
I1 - 1:61 [Sí, indudablemente. Porque se ..] (77:78)	Siente que las personas que llegan al yoga, a veces lo hacen por una intuición de búsqueda espiritual, y otras veces no, y estas últimas no se conforman y buscan otro método que pueda cumplir sus expectativas.	
I1 - 1:71 [Todas estas las he tomado como ..] (88:91)	Siente que sus enfermedades y accidentes han sido llamadas de alerta de tipo espiritual, y con estos eventos ha podido sanarse del alma, y luego poder tomar conciencia de sus emociones y conducta que la llevaron a esas situaciones.	- Salud física - Afectividad

	Ahora, toma conciencia de sus acciones y decisiones, y así evita las consecuencias negativas. Respecto a su salud, afirma que ha mejorado su inmunidad, sumado al hecho de que no se medica.	
I1 - 1:210 [Con la práctica de yoga se genera..] (90:92)	Siente que la práctica de yoga potencia su resiliencia orgánica, y le permite mejorar su autoobservación y su conciencia espiritual. Cuando se enferma, dice que le envía energía desde su espíritu a su cuerpo, y agrega que esta conciencia de que es un ser espiritual más que material, la ha tenido desde chica.	- Salud física - Movilidad y vitalidad
I1 - 1:73 [Cuando hagas clínica, te vas a..] (95:97)	Tiene la convicción de que los trastornos psicológicos son producto de una pena y un vacío internos, los cuales se superan yendo más allá de la mente y las emociones, y esto es un proceso gradual. Agrega una frase de los yogasutras: "Algunos seres nacen en estado de yoga, de unificación de la conciencia", con lo cual da a entender que algunas personas tienen la predisposición a interesarse por la búsqueda espiritual.	- Conciencia
I2 - 1:172 [En tu caso, ¿crees que naciste..] (99:101)	Relata que siente gratitud y humildad de saber que no es un individuo separado, sino que es un instrumento de su espíritu, lo cual ha sentido desde chica, pero antes no lo podía explicar bien.	
I1 - 1:76 [Sí, y fíjate que yo leía y cre..] (107:108)	Cree que lo que escriben los maestros orientales es una verdad, y así lo siente en cada lugar y momento, por ejemplo, con la naturaleza. Antes, cuando leía metafísica, sentía que lo que leía no podía aplicarlo a su realidad, lo cual le producía pena. Agrega que siente que hay algo más allá del egoísmo y el miedo de las personas, lo cual antes se preguntaba cómo transmitirlo a su entorno, para provocar cambios positivos a nivel social.	- Conciencia ecológica. - Ideología
I1 - 1:80 [Encontré otra forma ligada al ..] (115:119)	Siente que encontró un estilo de vida ligado al cuidado de la tierra y el equilibrio del ser, y su conexión con el universo, y esta conexión dice sentirla cada día y muy fuerte. Agrega que el yoga posiblemente contribuye a fortalecer esta conexión.	- Ideología - Conciencia ecológica
I1 - 1:83 [Somos seres espirituales vivie..] (123:125)	Siente que los seres humanos somos seres espirituales que vivimos una experiencia humana	

	<p>en la Tierra. La conciencia espiritual la sintió desde joven, algo que la influenció a ser cuidadosa en el ámbito sexual, evitando la promiscuidad, ya que siente que la frecuencia vibratoria de las personas se transmite, por lo tanto habría perdido energía al tener encuentros sexuales casuales.</p>	
<p>I1 - 1:84 [Sí, el tantra lo que busca es ..] (128:131)</p>	<p>Se refiere al tantra, diciendo que esta disciplina busca ir más allá del cuerpo para alcanzar al espíritu, y esto se hace a través de la sexualidad, trabajando la conciencia, los centros de energía y la respiración. Agrega que esta práctica se basa en cerrar las fugas energéticas del cuerpo, para elevar la energía de los centros (chakras y otros).</p>	
<p>I1 - 1:85 [Para mí fue algo que sentí que..] (131:133)</p>	<p>Siente que la práctica de yoga ha hecho que exprese capacidades que tenía incorporadas ya, respecto a la espiritualidad.</p> <p>Respecto a la práctica de tantra, siente que el orgasmo interno es una experiencia potente, puesto que mantiene reservada la energía que se produce en una relación sexual, lo cual aporta bienestar en la creatividad, estado de ánimo, percepción y conexión con la mente, entre otras cosas.</p> <p>Relata que uno de sus efectos positivos es el hecho de guardar la energía creadora, lo cual aporta felicidad, mayor percepción y conexión a nivel cognitivo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Movilidad y vitalidad</li> <li>- Creatividad</li> </ul>
<p>I1 - 1:212 [Lo que no se ha materializado,..] (139:142)</p>	<p>Siente que lo de sus proyectos que no se han hecho realidad es debido a que todavía no es el momento. Comenta su historia al llegar a la casa que ahora es su actual centro de yoga, y dice que sintió una paz que la hizo escogerla.</p> <p>Siente que ella es un instrumento de enseñanza del yoga, y que está predispuesta a eso.</p> <p>Comenta cómo las intenciones que uno tenga van a atraer o alejar personas con distintos ideales, en relación a la afinidad que siente con sus alumnos/as y amigos/as que llegan a su centro.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Intuición</li> <li>- Ideología</li> </ul>
<p>I1 - 1:89 [Hay algo que es la ley de afin..] (145:149)</p>	<p>Siente que la unión con su actual pareja es debido a la ley de afinidad vibracional, en donde las personas afines son unidas por el destino. Agrega que ocurre lo mismo con el tipo de personas que llegan a su centro, en donde algunos permanecen y otros se van.</p>	

<p>I1 - 1:96 [Me sentía muy conectada con es..] (179:183)</p>	<p>Dice sentir una conexión que hace que las cosas sucedan bien en su vida, y que es una habilidad que todos los seres humanos pueden tener, pero no todos están conscientes. Siente que la actitud ante la vida determina los sucesos de cada persona. Agrega que las caídas de la vida son producto de condicionamientos culturales, en donde la persona tiene el potencial de salir de esa realidad y ver las cosas buenas de la vida, pero la conciencia dormida impide visualizar este hecho.</p>	
<p>I1 - 1:100 [No creo en esas caricaturas de..] (193:196)</p>	<p>Está en desacuerdo con las “caricaturas” acerca del yoga, como seguir al pie de la letra las costumbres de los yoguis, por ejemplo. Ella defiende tener una conducta acorde a la cultura de uno mismo, ser auténtico, y ver más el fondo que la forma.</p>	<p>- Ideología</p>
<p>I1 - 1:101 [Sí, mi comprensión, compasión,..] (199:200)</p>	<p>Siente que el yoga ha aumentado su comprensión, compasión, desapego, y ha disminuido las aprehensiones como el malestar emocional que sentía cuando era más joven. Resalta el hecho de haberse desapegado de la afectividad negativa y las conductas que iban en contra de su ideología, como ser carnívoro. Afirma que su familia no es vegetariana como ella, sin embargo acepta esta situación.</p>	
<p>I1 - 1:103 [Esos sistemáticos ataques y fa..] (202:202)</p>	<p>Afirma haber practicado el desapego en una relación afectiva pasada, por la actitud de la ex pareja.</p>	
<p>I1 - 1:114 [Con X no éramos afines vibraci..] (176:178)</p>	<p>Siente que con una de sus ex parejas no había afinidad vibracional, por lo tanto decidió irse con su hijo, por el bien de ambos, a pesar de la presión social para que permaneciera con él.</p>	
<p>I2 - 1:126 [Entender más la vida, no mirar..] (229:229)</p>	<p>Siente que el yoga le ayuda a ver la vida desde una perspectiva más espiritual y menos material, y también le ayuda a aumentar su conciencia, modificar sus pensamientos y ser más optimista.</p>	
<p>I2 - 1:131 [Siempre me he rodeado con pers..] (244:244)</p>	<p>Reflexiona acerca del hecho de haberse rodeado constantemente de personas con un pensamiento distinto al suyo, y atribuye este hecho a posibles pruebas que la vida le está poniendo para que encuentre el camino correcto.</p>	<p>- Relaciones interpersonales.</p>
<p>I2 - 1:156 [Tiene que ser una luz al camin..] (318:318)</p>	<p>Siente que haber llegado al yoga es una luz en su camino espiritual, y dice que el tarot le ha</p>	

	corroborado esta sensación.	
I3 - 3:4 [No he estado en situaciones cr..] (8:9)	Ha sentido hace algún tiempo un vacío espiritual, que la religión no pudo llenar cuando él era niño. Siente que en la enseñanza media surgió este malestar consigo mismo, y la inquietud espiritual.	
I3 - 3:27 [Ese concepto es súper importan..] (52:52)	Siente que el yoga le ha ayudado mucho a desapegarse, por ejemplo con las personas, no desde algo negativo, sino incorporando un sentimiento de calidez y amor al desapego.	
I3 - 3:35 [Desde antes de purna yoga, com..] (67:67)	Siente que su búsqueda espiritual comenzó antes del purna yoga.	
I3 - 3:48 [Estaba en un colegio católico ..] (97:99)	Relata su paso por un colegio católico, en donde no pudo experimentar la fe cristiana. Se califica como agnóstico, y dice que cree que hay una presencia superior, pero que no es Dios. Agrega no entender bien el concepto de espiritual, y que lo tiende a asociar con religión.	
I3 - 3:49 [Es una comunión más agradable ..] (100:101)	Se siente en una comunión más agradable con la naturaleza y el ecosistema. Agrega que dejó las carnes y se ha interesado por temas ecológicos, los cuales lee y conversa con personas afines. Siente que estas conductas son más saludables que lo tradicional. No sabe si este tipo de cosas caben dentro de lo que se considera espiritualidad.	- Conciencia ecológica
I3 - 3:50 [Sí, por supuesto. Veo las cosa..] (104:105)	Siente que el yoga le ayuda a ver los sucesos de una manera más global y conectada, y que a veces estas percepciones son significativas para él. Agrega que el yoga le ha ayudado a ordenar y conectar estas intuiciones e ideas.	- Intuición
I4 - 3:56 [Más que el término esencia, qu..] (121:123)	Opina que el verdadero yo no es una esencia como muchas veces se dice. Se pregunta qué es en realidad, más allá de la identificación, el sujeto individual o el ego. Cree firmemente que hay un flujo de energía que posibilita la vida, el espíritu, el cual moviliza las funciones del organismo y hace que seamos en el mundo, como seres vivos.	
I4 - 3:61 [Me enseñaron la biblia desde c..] (131:132)	Relata que desde chico le enseñaron la Biblia, y que le llamaba la atención la historia de Jonás, porque nunca creía lo que Dios decía, hasta que los sucesos le demostraban lo contrario. Dice que esto fue una posible inspiración para llegar al yoga. Está en desacuerdo con la noción de "presencia superior", porque eso es como decir	



	que uno es inferior, y el rechaza la idea de una jerarquía. Agrega el hecho del misterio de la vida, y la interrogante qué tiene respecto a la eternidad del universo y del tiempo.	
I4 - 3:63 [La pregunta del millón es que ..] (137:138)	Manifiesta su deseo por saber qué es el flujo de la vida, y qué pasa después de la muerte física. Agrega que es importante tomar conciencia de la vivencia personal, y de la “no vivencia” espiritual.	
I4 - 3:86 [Más que una realidad espiritua..] (176:177)	Cree que la realidad espiritual es un suceso obvio, sólo que en occidente hay otro paradigma dificulta ver este fenómeno. Agrega que en general se asocia la conciencia a algo, al ego, sin embargo esto pierde relevancia en conductas más básicas y cotidianas. Se refiere a la conciencia como una facultad con una función predeterminada, y que la sociedad influencia con respecto a la identidad y los trastornos psicológicos. Opina que los psicólogos tienen la función de hacer entender a las personas su propia identidad y congruencia con ésta en su realidad, de lo contrario, la incongruencia e imposibilidad de expresarse auténticamente le provoca sufrimiento.	
I4 - 3:100 [La espontaneidad, un niño es e..] (202:204)	Con respecto a los niños y niñas, cree que tienen una espontaneidad natural relativa a cierta conexión espiritual, la cual deben perder en parte a medida que el sujeto madura y se vuelve un sujeto histórico.	
I4 - 3:101 [Primero hay un crecimiento per..] (207:207)	Siente que el yoga le ha aportado crecimiento personal, y seguido a esto, desarrollo espiritual. Esto se ha manifestado en sus relaciones interpersonales, su congruencia en la personalidad e identidad, espontaneidad, aceptación de sí mismo con defectos y virtudes, y que todo esto le aporta tranquilidad a su vida y su conciencia, y además le permite acercarse a otras personas.	- Relaciones interpersonales
I4 - 3:108 [Todo el fenómeno es reducir el..] (215:215)	Relata que el yoga consiste en reducir la atención, lo cual aumenta la conciencia y responsabilidad el mundo propio y las circunstancias, y esto hace madurar al ego. Luego, la atención puede ir más profunda, alcanzando una vivencia espiritual.	- Atención
I4 - 3:109 [eso se llama <i>omaya</i> o el espeji..] (214:214)	Relata fenómenos de conciencia como el <i>omaya</i> (espejismo, respecto a la realidad), y cuando uno	- Conciencia

	supera este, el estado purna (pleno). Agrega que en general las personas matizan su vida con afectos negativos, y que es importante incorporar la dicha, para que el flujo de la vida no se interrumpa.	
I3 - 3:119 [Decidí dar vuelta la página y ..] (20:21)	Relata que decidió ver la vida desde una perspectiva más espiritual, ya que necesitaba llenar el vacío que sentía, el cual siente que ha disminuido gracias a la práctica de yoga.	
I4 - 3:121 [Cuando la mente se queda quiet..] (151:152)	<p>Cree que el aquietamiento de los pensamientos posibilita conectar con un aspecto apacible de sí mismo, y cita a Teresa de Calcuta: "Dios no se ha ido, si quieres calmar al mundo, devuélvete a tu casa [al espíritu]". Agrega que al ir más allá de la percepción de la propia conducta, se alcanza un conocimiento mayor de la realidad del yo, lo cual siente que es gratificante.</p> <p>Cree que un conflicto psicológico bien resuelto es que la misma persona reflexiones acerca de su vivencia, sin involucrarse más allá, y así reducir el fenómeno y ver realmente lo que uno es, más allá de la identificación.</p>	- Atención

<b>Código: Experiencia mística</b>		
<b>Identificación de segmento</b>	<b>Interpretación</b>	<b>Vínculo con otros códigos</b>
I1 - 1:50 [Tuve percepciones extrasensori..] (16:16)	Relata haber tenido percepciones extrasensoriales en su infancia, en donde veía a los ángeles de las personas, los cuales describe como seres de luz que acompañan a cada persona, y también percibía otro tipo de fenómenos. Agrega que no se siente especial, sino que estas son habilidades que todos podemos tener, y que ella las tenía activadas; lo vincula a su propósito en la vida, que tiene que ver con la búsqueda espiritual.	
I1 - 1:94 [Te ha pasado esto de pasar a e..] (162:165)	Relata haber llegado a estados no ordinarios de conciencia en ocasiones, y que se ha encontrado con personas que también han experimentado este tipo de fenómenos, como percepciones físicas, espirituales, de expansión de la conciencia. Agrega que es algo muy común.	
I1 - 1:152 [He sentido que me	Relata que ha experimentado el desdoblamiento	

<p>levanto, per..] (302:308)</p>	<p>mientras duerme, antes y después de comenzar a practicar yoga, y que la inmovilidad del cuerpo le provocaba algo de susto al principio. Agrega que han sido experiencias espontáneas, y que no lo puede hacer a voluntad. Ha averiguado al respecto, por el interés que le provoca.</p>	
<p>I1 - 1:174 [me doy cuenta de cosas más all..] (101:103)</p>	<p>Relata que tiene percepciones extrasensoriales, que cuando era niña veía sistemáticamente una presencia mientras dormía, y que probablemente era un ser de luz. Otras veces sentía que se sentaban en su cama, le golpeaban la puerta o le arrojaban cosas, todo esto hasta la adolescencia. Niega la posibilidad de que sean estados delirantes. Agrega que cuando comenzó con el yoga, vinculó estos fenómenos a su yo espiritual, el cual se manifestaba de esta manera.</p>	
<p>I1 - 1:180 [He tenido varias experiencias ..] (153:153)</p>	<p>Relata haber experimentado fenómenos extrasensoriales, y que son cosas comunes que la psicología y psiquiatría no siempre consideran como reales.</p>	
<p>I1 - 1:181 [Para mí la primera experiencia..] (157:160)</p>	<p>Relata que cuando conoció el yoga por primera vez, sintió un escalofrío a nivel físico. Luego, cuando progresó en el yoga, sentía una energía que la hacía fluir en sus prácticas, lo califica como un estado de semi trance, y agrega que ha aprendido a controlar.</p>	<p>- Flow</p>
<p>I2 - 1:197 [Siempre me he sentido distinto..] (275:276)</p>	<p>Relata que siempre se ha sentido distinto a los demás, pero que no lo expresaba por temor a que lo calificaran como loco. Relata experiencias que califica como sueños premonitorios, en dos ocasiones, en donde vio en los sueños que entraban a robar a su casa, lo cual resultó cierto en ambas ocasiones.</p>	
<p>I3 - 3:31 [Uno se concentra en los ejerci..] (60:61)</p>	<p>Relata que en estados de meditación en las prácticas de yoga, ha logrado una concentración profunda, y aquietar completamente los pensamientos, lo cual ha vivido como estados internos de bienestar y paz, los cuales no quiere que terminen, y ha pensado en no dormirse para prolongar esa satisfacción. Siente que han sido estados más recurrentes a medida que progresa en su práctica, lo cual lo ha hecho sentir cada vez mejor.</p>	<p>- Pensamiento - Atención</p>
<p>I3 - 3:52 [¿Has tenido</p>	<p>Siente que no ha tenido experiencias místicas, y</p>	

<p>experiencias místi..) (109:110)</p>	<p>que no es escéptico al respecto, al contrario, se califica como flexible y muy abierto de mente.</p>	
<p>I4 - 3:64 [Cuando focalizas la atención, ..] (138:138)</p>	<p>Relata que al focalizar la atención en la meditación, en un momento siente su mente estable y quieta, vacía de pensamientos. Luego, agrega que viene un estado de certidumbre, paz, que califica como una apercepción, un olvido.</p>	
<p>I4 - 3:81 [Cuando esa experiencia sucede,..] (160:161)</p>	<p>Piensa que si uno experimenta un fenómeno paranormal durante una meditación, lo más sensato es no prestar atención y seguir en el estado meditativo. Agrega que las experiencias místicas no poseen mayor importancia que la focalización de la atención. Relata una experiencia de la adolescencia, en donde experimentó una conmoción interna mientras hacía ejercicios de respiración</p>	
<p>I4 - 3:82 [En muchas otras ocasiones. Ant..] (162:164)</p>	<p>Relate experiencias místicas que ha tenido a lo largo de su vida, que incluyen la aparición de una figura luminosa previo al nacimiento de su hijo, lo cual lo hizo cuestionarse su integridad psicológica, y aumento su respeto por el cristianismo. En otra ocasión, mientras meditaba, experimentó una unión con todo lo que lo rodeaba, pudiendo percibir cosas a varios metros de distancia, y posterior a esto siente que fue un soporte afectivo para un alumno que estaba en problemas, producto de la paz y tranquilidad que él estaba emanando tras su experiencia meditativa. Finaliza diciendo que las experiencias místicas son parte del camino, y no hay que confundirse en ellas, en función del camino meditativo.</p>	
<p>I4 - 3:142 [La gente cree que la percepción..] (169:173)</p>	<p>Opina que en general la gente cree que la percepción y la conducta permiten la realización, pero que él cree que no es así. Cree que la conciencia representa los estados superiores a través de fenómenos místicos como las experiencias cumbre, y agrega que pueden ser fenómenos terapéuticos, y que posiblemente representen otra realidad.</p>	
<p>I4 - 3:123 [¿Califica estas como experienc..] (166:169)</p>	<p>Piensa que las experiencias místicas son representaciones perceptibles que elabora la conciencia, y que la práctica espiritual consiste en reducir estos fenómenos para que la atención permita la conciencia plena, no vinculada a nada</p>	<p>- Conciencia</p>

	<p>en particular. Agrega que en estados más elevados de la conciencia, se manifiesta a través de un silencio, el cual reitera que se representa a través de visiones místicas. Precisa que el yoga busca el fenómeno de no mente, y las experiencias cumbre o similares no son la finalidad última.</p>	
--	---	--

### Anexo 6: Tablas de análisis cualitativo, códigos de categorías emergentes.

<b>Código: Intuición</b>		
<b>Identificación de segmento</b>	<b>Interpretación</b>	<b>Vínculo con otros códigos</b>
I1 - 1:56 [Cuando todos fallaron, apareci..] (46:46)	Siente que cuando conoció al maestro de Purna Yoga, inmediatamente le hizo sentido el método.	
I1- 1:204 [Siempre estoy con esta intuici..] (172:174)	Siente que tiene muy desarrollada la intuición, describiéndola como una percepción que se le despierta especialmente en la noche.	- Creatividad
I1 - 1:57 [Nadie me dijo nada, fue ipso f..] (52:53)	Siente que al asistir a su primer retiro de Purna Yoga, sintió una energía especial en los practicantes que la convenció de que esta era la disciplina que debía practicar.	- Espiritualidad
I2 - 1:142 [Es extraño, porque me ha motiv..] (218:218)	Siente que el yoga ha desarrollado su intuición, y lo ha motivado a investigar asuntos del yoga y la alimentación saludable, entre otras cosas.	
I2 - 1:147 [Cuando tengo pana, le hago más..] (280:281)	Siente que el desarrollo de su intuición tras el yoga ha mejorado su desempeño laboral y productividad, ya que atiende sus intuiciones las cosas le resultan bien.	
I1 - 1:179 [siento que tengo muy desarroll..] (136:139)	Califica la intuición como una percepción, y como la voz del alma, y siente que la tiene desarrollada. Siente que esta le ayuda a tomar decisiones correctas que van en virtud de sus deseos.	- Autorrealización - Espiritualidad
I2 - 1:194 [Siempre tenía desarrollada la ..] (272:272)	Siente que el yoga ha potenciado su intuición, pero que antes ya la tenía desarrollada.	

I2 - 1:198 [Ahora soy más rápido en el tra..] (259:259)	Siente que la intuición ha mejorado su desempeño laboral, lo cual le da alegría, y también le ha permitido ver capacidades personales que antes no percibía.	
I3 - 3:37 [Es súper mágico, extraño, no p..] (68:69)	Siente que su llegada al yoga fue algo mágico, y lo atribuye a una intuición. Relata que el yoga lo ha hecho volverse más intuitivo y observador, por ejemplo, a las situaciones sociales o a las interacciones de los animales.	
I3 - 3:47 [He desarrollado mi intuición, ..] (93:94)	Siente que el desarrollo de su intuición tras comenzar con el yoga, le ha permitido mejorar su selectividad interpersonal, y alejarse de personas negativas.	- Relaciones interpersonales

<b>Código: Salud física</b>		
<b>Identificación de segmento</b>	<b>Interpretación</b>	<b>Vínculo con otros códigos</b>
I1 - 1:122 [Empecé a bajar de peso, como 8..] (219:219)	Relata que la alimentación saludable y el yoga lo hicieron bajar aproximadamente 8 kilos, y agrega que está en proceso de ser vegetariano.	
I2 - 1:150 [Me enfermo menos. Antes era má..] (291:292)	Siente que el yoga lo ha hecho enfermarse menos y mejorarse más rápido, por ejemplo, de los resfríos. Agrega que ha ayudado a mitigar su problema respiratorio de la nariz.	
I1 - 1:162 [Bien, yo no me enfermo... bueno,..] (191:191)	Siente que el yoga potencia su inmunidad ante enfermedades.	
I3 - 3:112 [Siempre he sido delgado, pasé ..] (86:86)	Tras comenzar con el yoga, manifiesta haber bajado alrededor de 5 kilos, además de haber desarrollado mayor tono muscular y flexibilidad.	
I3 - 3:114 [Antes me resfriaba más seguido..] (89:89)	Siente que el yoga ha potenciado su inmunidad, y lo hace sentirse más sano, activo, despierto, ágil, en comparación a antes de comenzar.	- Movilidad y vitalidad

<b>Código: Conciencia ecológica</b>		
<b>Identificación de segmento</b>	<b>Interpretación</b>	<b>Vínculo con otros códigos</b>
I1 - 1:104 [Con mi hijo lo que hice fue ce..] (203:204)	Manifiesta que no consume productos que dañen al medioambiente, sin embargo igual debe consumir cosas de origen animal, como el cuero,	

	por necesidad.	
I1 - 1:106 [Entonces había una dicotomía i..] (39:39)	Siente que muchas personas tienen una dicotomía en sus estilos de vida, ya que no traducen su conciencia espiritual a conductas concretas como el reciclaje o tener hábitos alimenticios saludables.	- Espiritualidad
I1 - 1:123 [Fue un tema de conciencia, de ..] (219:219)	Dejó la carne por un sentimiento de fraternidad con los animales, y cree que ellos tienen sentimientos al igual que las personas.	
I1 - 1:170 [El yoga es un arte de vida, cu..] (71:71)	Siente que el yoga la hace ser más unida a la naturaleza y las personas, ya que va modificando las perspectivas de mundo. Expresa profundamente el sentimiento que la motiva a querer a cambiar el modelo actual (sociocultural).	- Ideología
I1 - 1:173 [Por eso era difícil ver como s..] (101:101)	Manifiesta que cuando chica sentía malestar al ver como talaban los bosques y mataban animales a nivel industrial. Opina que todos los seres vivos tienen derecho a la vida y algunos proveen la energía que las personas necesitamos.	
I1 - 1:175 [Estamos sentados en la prueba ..] (107:107)	Cree que lo que escriben los maestros orientales es una verdad, y así lo siente en cada lugar y momento, por ejemplo, con la naturaleza.	- Espiritualidad
I3 - 1:176 [Encontré otra forma ligada al ..] (115:115)	Siente que encontró un estilo de vida ligado al cuidado de la tierra y el equilibrio del ser, y su conexión con el universo.	- Ideología - Espiritualidad
I2 - 1:187 [En mi familia el yoga ha influ..] (240:240)	Relata que el yoga ha influenciado los hábitos alimenticios de su familia, ya que él les comenta acerca de la comida orgánica y saludable, y su familia lo apoya.	
I3 - 3:120 [Es una comunión más agradable ..] (100:100)	Se siente en una comunión más agradable con la naturaleza y el ecosistema. Agrega que dejó las carnes y se ha interesado por temas ecológicos, los cuales lee y conversa con personas afines. Siente que estas conductas son más saludables que lo tradicional. No sabe si este tipo de cosas caben dentro de lo que se considera espiritualidad.	- Espiritualidad

**Anexo 7: Tablas de análisis cualitativo, códigos complementarios a las categorías.**

<b>Código: Identidad</b>		
<b>Identificación de segmento</b>	<b>Interpretación</b>	<b>Vínculo con otros códigos</b>
I1 - 1:2 [Un ser empoderado en su rol, u..] (5:5)	Se siente empoderada en su rol de agente de cambio en el mundo.	
I4 - 3:54 [Jaja, bueno. Soy un hombre que..] (120:120)	Al presentarse, manifiesta su interés de mucho tiempo por saber qué es realmente la vida, ya que siente que es algo más interesante que una vida rutinaria promedio.	
I4 - 3:99 [Yo soy X, yogachar..] (202:202)	Relata que cuando va a situaciones sociales, no saca a relucir su identidad de yogacharya, y siente que esta es una conducta que disminuye la importancia de su ego, lo cual hace que mejoren sus relaciones interpersonales.	- Relaciones interpersonales.

<b>Código: Ideología</b>		
<b>Identificación de segmento</b>	<b>Interpretación</b>	<b>Vínculo con otros códigos</b>
I1 - 1:102 [El vegetarianismo lo he hecho ..] (201:201)	Relata que el vegetarianismo lo ha hecho parte de ella, sin embargo las circunstancias sociales, familiares y de costos económicos dificultaban este estilo de vida.	
I1 - 1:107 [Hay profesores que son malos p..] (42:43)	Siente que la unión cuerpo-mente-espíritu, es algo que no suele suceder entre quienes tienen una vida espiritual, como muchos profesores occidentales de yoga.	
I1 - 1:108 [Es una herramienta del sí mism..] (67:67)	Piensa que el yoga es una herramienta política, en el sentido de que aporta a un cambio de	



	paradigma que se aleja del individualismo ("yoísmo") actual.	
I1 - 1:110 [Leía a muchos autores que decí..] (108:110)	Siente que hay algo más allá del egoísmo y el miedo de las personas, lo cual antes se preguntaba cómo transmitirlo a su entorno, para provocar cambios positivos a nivel social, y para entregar herramientas para el empoderamiento de las personas en beneficio de estos objetivos. Agrega que ve al yoga como una herramienta de cambio social, y que ahora la puede utilizar.	- Espiritualidad
I1 - 1:111 [De joven empecé a patiparrear,..] (114:115)	Relata su búsqueda de destino en la juventud, en donde conoció personas que profesaban las mismas ideas y sentimientos que ella, y que estaban fuera del sistema social común.	
I1 - 1:112 [Puede que nosotros como pareja..] (141:141)	Siente que la ideología que tenga ella y su pareja, van a determinar el tipo de personas que lleguen a su centro (ej: materialistas), y qué tan conectados estén o no con una espiritualidad real.	
I1 - 1:205 [Mis gustos y mis preferencias,..] (175:175)	Siente que representa los gustos y preferencias de mucha gente, y dice que también son miedos, ya que muchas veces las personas no manifiestan estas ideas.	
I1 - 1:113 [Lo que nosotros buscamos, entr..] (148:148)	Siente que lo que enseña, comparte y busca acerca del yoga, es una certeza, no una hipótesis, y agrega que el empoderamiento y la conciencia de una persona va a determinar los cambios en su vida.	
I1 - 1:115 [Se quedan muy pegados en la fo..] (194:194)	Está en desacuerdo con las "caricaturas" acerca del yoga, como seguir al pie de la letra las costumbres de los yoguis, por ejemplo. Ella defiende tener una conducta acorde a la cultura de uno mismo, ser auténtico, y ver más el fondo que la forma.	- Espiritualidad
I2 - 1:185 [Ahora me da lo mismo el tema d..] (230:230)	Siente que el yoga lo hace ser menos materialista, particularmente en el tema del dinero.	
I3 - 3:5 [Una vez que egresé del colegio..] (10:10)	Manifiesta que cuando entró a la universidad, vio otro tipo de ideas distintas a las que conocía, ya que había un enfoque más crítico, lo cual lo impactó en un principio.	
I3 - 3:26 [Ultimamente he dejado de conce..] (50:50)	Manifiesta que se ha vuelto menos materialista y ha practicado el desapego de las pertenencias materiales.	

I3 - 3:36 [empecé a ver las cosas con otr..] (67:68)	Relata que comenzó una búsqueda de ideas en función de la alimentación sana, sin carne, azúcar y sal, y veía esto como un vuelco positivo en su vida. Agrega que estas conductas de cambio se vieron potenciadas por el yoga.	
I3 - 3:43 [El trabajo de mis colegas es h..] (82:82)	Defiende la libertad que le permite su puesto de trabajo, a diferencia de sus colegas. Recalca la importancia que le otorga a la libertad.	
I4 - 3:59 [Desde muy niño veía que la gen..] (129:129)	Relata que desde niño tenía conciencia de la rutina de la vida y de los adultos inmaduros, lo cual le parecía una decepción y una ridiculez.	

<b>Código: Personalidad</b>		
<b>Identificación de segmento</b>	<b>Interpretación</b>	<b>Vínculo con otros códigos</b>
I1 - 1:3 [Tengo ciertos rasgos de lidera..] (6:7)	Expresa que tiene rasgos de liderazgo, pero que no le gusta figurar. Agrega que se considera tímida, y también valiente, consecuente e idealista.	
I1 - 1:98 [Yo soy súper tímida y media er..] (187:187)	Se autodefine como tímida y ermitaña, ya que le gusta mucho la soledad.	- Relaciones interpersonales
I2 - 1:116 [Tengo 28 años, soy una persona..] (207:207)	Se autodefine como tranquilo y algo tímido, sobretodo cuando no tiene confianza con las personas.	
I3 - 3:2 [Soy bastante serio, ¿estamos b..] (4:4)	Se autodefine como serio (a comenzar a contestar, titubea respecto a lo que está diciendo), honesto y bien protocolar.	
I3 - 3:8 [Una vez que salí de la univers..] (18:18)	Se considera bastante autocrítico, le gusta evolucionar como persona y no quedarse "pegado" en etapas.	
I3 - 3:13 [Soy de bajo perfil, alejado de..] (25:25)	Se autodefine como de bajo perfil, alejado de lo mundano, y agrega que ya pasó por la etapa de salir a fiestas y "distorsión".	
I3 - 3:15 [Soy una persona bien crítica, ..] (28:28)	Se considera alguien crítico y exigente en sus decisiones y preferencias.	
I3 - 3:103 [Desde siempre he estado en esa..] (209:209)	Manifiesta que desde joven le ha interesado ser transparente con los demás, y disminuir su nivel de auto importancia. Agrega que la enfermedad	

	mental consiste en que la persona se intenta reconstruir constantemente a través del diálogo mental, y que la terapia psicológica va enfocada que este diálogo sea expresado para generar cambios positivos en la persona.	
--	--	--