

## Bienestar psicológico en un grupo de profesores de *hatha* yoga *Psychological well-being in a group hatha yoga teachers*

Yazmin Huayanay Huamaní y Johanna Kohler Herrera

Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, Lima, Perú

### Resumen

Se busca describir el bienestar psicológico en profesores que enseñan *hatha* yoga; el estudio corresponde a un diseño fenomenológico. Los participantes fueron 10 profesores, 6 mujeres y 4 varones entre 21 y 58 años con residencia en la ciudad de Lima, Perú, quienes respondieron a una entrevista semiestructurada. La investigación empleó un análisis de contenido y los resultados se alinean a la teoría del bienestar psicológico a partir de la experiencia de instructores de *hatha* yoga. Los miembros del estudio indican que el *hatha* yoga los invita a sentir más control sobre sus vidas, que los permite involucrarse más en su trabajo cotidiano y que ayudó a encontrar en ellas y ellos un sentido de la vida. Además, mencionan que el efecto más destacado de su práctica es el alivio del dolor de origen psicossomático, lo que ayuda como complemento a la psicoterapia. Por último, se analizan las implicancias de los hallazgos.

*Palabras clave:* bienestar psicológico, *hatha* yoga, significado, efectos, cualidades

---

Yazmin Fabiola Huayanay Huamaní, Johanna Liliana Kohler Herrera; Facultad de Psicología de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC), Chorrillo, Lima, Perú.

La correspondencia en relación con este artículo se dirige a: Yazmin Fabiola Huayanay Huamaní, Facultad de Psicología de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, Avenue Alameda San Marcos, Distrito de Chorrillos 15067, Lima, Perú. Correo electrónico: [yazminfabiola29@gmail.com](mailto:yazminfabiola29@gmail.com)



### Abstract

The research describe the psychological well-being in teachers who instruct *hatha* yoga and the study corresponds to a phenomenological design. The participants were 10 teachers, 6 women and 4 men between 21 and 58 years of age residing in the city of Lima - Peru, who responded to a semi-structured interview. The investigation used a content analysis and the results are aligned with the theory of psychological well-being based on the experience of the *hatha* yoga instructors. The members of the study indicate that yoga invites them to feel more control over their lives, that it allows them to become more involved in their daily work and tells that *hatha* yoga helped them to find meaning in life. Also, they mention that the most outstanding effect of their practice is the confort of pain in psychosomatic origin, which helps as a complement to the psychotherapy. Finally, the implications of the findings are discussed.

*Keywords:* Psychological well-being; *Hatha* yoga; Meaning; Effects; Qualities.

Hoy en día, las personas buscan practicar yoga por temas de salud (González et al., 2019), para reducir el estrés (Hernández et al., 2019) o por relajación (Barnett et al., 2014). Asimismo, el número de personas practicantes, profesores certificados de yoga, centros, estudios y talleres de yoga creció exponencialmente alrededor del mundo, y algunas investigaciones cuestionan si su práctica causa algún efecto en la salud del quien lo practica (Berger, 2014).

En una investigación peruana, se determinó que el 40% de la población mayor de 20 años a nivel nacional es sedentaria durante sus ocupaciones, y que el 70% no añadía actividad física a su vida diaria (Cansino & Gálvez, 2014), lo cual denota la falta de importancia hacia el ejercicio o deporte en los habitantes. Por otra parte, la Dirección General de Epidemiología de Perú sobre la Carga de Enfermedad Nacional determinó que los trastornos de salud mental, tales como la ansiedad, el estrés y la depresión, toman la mayor predominancia de afectación en los peruanos, lo que representa el 17.4% de la carga de enfermedad del país (Ministerio de Salud, MINSA, 2015).

Herrera et al. (2010) recalcan que una persona se arriesga tres veces más a presentar problemas relacionados con la ansiedad o depresión cuando nunca o rara vez realiza ejercicio frente a personas que sí dedican un tiempo para la actividad física. De esta manera, se indica que una buena salud física mejora la salud mental, la longevidad y la adecuada cognición humana (Castro, 2009). El interés por la promoción de la salud para el tratamiento o prevención de una enfermedad motivó a que investigadores desarrollen estudios de otras alternativas de intervención en las personas, de las cuales, el yoga y su diversidad de estilos de práctica muestran relación con la reducción de dolencias físicas y mentales (Giménez et al., 2020).

Para comprender el significado literal del yoga, se entiende que la palabra deriva del sánscrito Yuj que significa unidad, en este caso, la unión entre la mente y el cuerpo para balancear y armonizar las funciones físicas y mentales de este último. Por otro lado, el *hatha* yoga, forma parte de todo un sistema de yoga, que se subdivide en otras prácticas; sin embargo, el *hatha* yoga o yoga físico, centra la práctica con movimientos y distintas posturas del cuerpo acompañado del control respiratorio y la meditación (Dwivedi & Tyagi, 2016). En cuanto a los movimientos, estos ejercen un efecto en la complejión

muscular, la cognición y las emociones; de esta manera, habría una sensación de bienestar en la persona (Solano, 2012).

Al respecto, una revisión sistemática de estudios sobre la relación entre el yoga y la depresión determinó que el primero impactaría en la disminución de síntomas depresivos y que el *hatha* yoga podría mejorar la salud mental en personas con cáncer o fibromialgia (Uebelacker & Broughton, 2016); además, apoya en el tratamiento de la depresión leve y moderada (Wey, 2017). Por otro lado, Rangé y Ferreira-Vorkapic (2010) manifestaron que el *hatha* yoga mantenía cambios efectivos contra el estrés y ansiedad, disminuciones significativas en el ritmo cardíaco, adecuado consumo de oxígeno y un mejor control en el sistema nervioso central. Asimismo, la práctica del *hatha* yoga demostró ser eficaz en comparación con antidepresivos y ansiolíticos.

Complementando estos resultados, la Universidad Virginia Commonwealth investigó experimentalmente a personas con síntomas depresivos durante un programa de *hatha* yoga con 8 semanas de duración. Al finalizar del proyecto, se mostraron significativas reducciones en las percepciones negativas de las personas sobre sí mismas y con mayor adaptación hacia sus vidas (Berger, 2014). Se considera que la investigación es relevante metodológicamente debido a su enfoque cualitativo, ya que, en la búsqueda sobre el tema, se hallaron, en su mayoría, estudios con enfoques distintos y no exclusivos sobre la descripción a profundidad que tiene el *hatha* yoga directamente en las personas y su trascendencia para la salud mental (Solano, 2012).

Por otra parte, se considera que el estudio obtendrá una importancia social, debido a su apoyo hacia la población, que aún mantiene un alto desconocimiento sobre alternativas para cuidar de su salud mental (Acosta & Ortigón, 2017). Además, organismos como la Organización de las Naciones Unidas, respaldan el *hatha* yoga mediante una resolución que indica la importancia de que las personas puedan adoptar decisiones saludables que propicien su salud en general (ONU, 2014).

Por último, es relevante desde la teoría, examinar el concepto de bienestar psicológico desde una nueva perspectiva, es decir, desde la psicología positiva. De esta manera, se toma el concepto de Martin Seligman (2012), quien investiga que el bienestar psicológico se puede entender con mayor ejemplificación desde una actividad en concreto (Weiss et al., 2016).

De esta manera, y con la intención de abordar a profundidad los conceptos, se investigó la teoría del Bienestar Psicológico, el cual podrá ser entendido a partir del criterio propuesto por sus autores y la propuesta del concepto a ser tomado en la presente investigación.

### **Bienestar psicológico**

Desde la perspectiva eudaimónica (el bienestar como realización de los potenciales humanos), Ryff propuso un concepto de bienestar psicológico desde un modelo multidimensional con seis premisas para un bienestar psicológico óptimo (Keyes et al., 2002): la autoaceptación, donde la persona se siente bien consigo misma y es consciente de sus limitaciones; las relaciones positivas con los otros, en el cual se mantiene relaciones interpersonales fortalecidas; el dominio del entorno, en el cual uno satisface sus necesidades; la autonomía, donde predomina la individualidad y libertad; el propósito de vida, donde uno busca retos y se esfuerza; y, por último, el crecimiento personal, en el que se aprende constantemente (Vázquez et al., 2009).

Mediante una nueva perspectiva, la psicología positiva se propone estudiar el significado del bienestar psicológico (Seligman, 2012). Csikszentmihalyi (1997) investigó sobre el estado de flow o flujo en las personas y lo define como aquel donde las personas se hallan involucradas en una actividad donde experimentan placer y en la cual alcanzan un estado de felicidad; de esta forma, las personas pueden controlarse internamente y determinar la calidad de sus vidas. Seligman (2012), después de sus estudios, llegó a la conclusión de que el núcleo de la felicidad es el bienestar, el cual busca medir y aumentar el crecimiento personal en los individuos.

De acuerdo con la teoría de Seligman (2012), son cinco los elementos que calculan el bienestar en las personas con un valor intrínseco:

1. La emoción positiva: que es reconocer las emociones positivas, tales como la felicidad, alegría, amor, gratitud, etc., y que trabajar para experimentarlas brinda mayor poder en la positividad que sentimos.
2. La entrega: es el compromiso consigo mismo para buscar experiencias idóneas y mantenernos en situaciones con flow o flujo.
3. El sentido: es sentir que se ‘pertenece a’, es la búsqueda del significado y el propósito de vida.
4. El logro: es lo que fomenta a las personas a perseguir el éxito por un valor intrínseco, lo cual favorece la autonomía.
5. Las relaciones: es la manera en se crean relaciones con otras personas, estas conexiones sociales ayudan a la sobrevivencia y la calidad de vida.

En general, los conceptos de bienestar de Ryff y Seligman guardan similitudes, mas no un consenso. Sin embargo, se comprende que es un proceso llegar a tener bienestar psicológico y no es una consecuencia inmediata (Meneses et al., 2016).

### ***Hatha yoga***

Para comprender el concepto del *hatha* yoga es importante desglosar el significado del yoga. El yoga y sus divisiones se han practicado por aproximadamente 5000 años; es concebido como una forma de medicina que impacta en la mente y el cuerpo, con el fin de proporcionar bienestar en la salud física y la salud mental (Barnett et al., 2014). Adicionalmente, se entiende que el objetivo del yoga va ligado a un viaje espiritual para acceder a una figura alta de autoconocimiento (Berger, 2014). Por otro lado, entre los estilos de práctica que propone el yoga, se encuentra el *hatha* yoga, el cual significa esfuerzo; es decir que, por medio del uso y balance de la fuerza física y la flexibilidad, se puedan ejecutar una serie de posturas con el cuerpo, las cuales, con su práctica, mejoran el estado físico y generan estabilidad en la mente (Morales, 2001).

En la actualidad, el estilo del *hatha* yoga es uno de los más practicados, en él se pone énfasis a las asanas (posiciones físicas) adoptadas para ejercer beneficios a los órganos internos con posturas de flexión, torsiones, inversiones y acción general sobre el cuerpo. También, se enfatiza el *pranayama* (control respiratorio) mediante técnicas de inhalación, retención de aire y exhalación para intensificar la vitalidad y aumentar las defensas en el organismo. Asimismo, se resalta el uso de los mudras, los cuales

son técnicas para contener, controlar, almacenar y propulsar la energía en las manos, y las *bandhas*, que son técnicas de control en la acción neuromuscular (Calle, 1999, 2003; Reddy & Vijay, 2016).

Existen investigaciones que indican que practicar *hatha* yoga podría traer beneficios en los aspectos físicos y psicológicos (Reddy & Vijay, 2016; Sivananda, 2006). Desde el punto de vista psicológico, se encuentran resultados positivos para personas con depresión y ansiedad (Taspinar et al., 2014). Otro estudio identifica que la práctica del *hatha* yoga tiene una respuesta en la actividad del sistema nervioso autónomo en personas con enfermedades o sin enfermedades crónicas, llegando a dar la sensación de calma mental (Kauffman, 2016; Maddux et al., 2018). Asimismo, se demuestra que el apoyo del control respiratorio (pranayamas) en el ejercicio del *hatha* yoga regularía la interacción entre el sistema nervioso simpático y parasimpático, anticipando una mejor regulación emocional (Rangé & Ferreira-Vorkapic, 2010).

En cuanto al beneficio físico, se obtienen resultados positivos en intervenciones de *hatha* yoga en algunas enfermedades; como, por ejemplo, en la artritis reumatoide, donde se precisan cambios considerables en el índice de discapacidad, el factor reumatoide y el aumento de fuerza en los músculos del brazo (Baptista et al., 2013). También, su práctica demostró resultados en la presión arterial y la frecuencia cardíaca (Thirhalli et al., 2013). Además, se evidenciaron modificaciones en el aumento de la actividad física, modificación dietética y un control adecuado del peso en personas diagnosticadas con diabetes mellitus durante un programa de intervención con yoga (Dwivedi & Tyagi, 2016). Por último, la ONU (2014), reconoce que el yoga ofrece un enfoque holístico de la salud y el bienestar; además, señala que la difusión de las ventajas que implica la práctica del *hatha* yoga sería beneficioso para la salud de la población mundial.

A partir de todo lo señalado, el presente estudio se desarrolla en el marco de la línea de investigación de la psicología positiva en la medida que busca “ayudar a las personas a construir su bienestar” (Bizquerra & Hernández, 2017, p. 59), lo cual redundará en la mejora de su calidad de vida (Villafuerte et al., 2017). Así, el objetivo del presente estudio consiste en describir el bienestar psicológico en profesores de *hatha* yoga y la formulación del problema es ¿cómo es el bienestar psicológico en profesores de *hatha* yoga?

## Método

### Diseño de la investigación

La investigación fue realizada mediante una metodología fenomenológica que busca estudiar las realidades desde el marco de referencia de los participantes, es decir, cómo éstos las viven y experimentan (Martínez, 2004).

### Participantes

Los participantes fueron seleccionados mediante un muestreo intencional en la modalidad opinático (Ruiz, 2012) que se ajustó a los intereses del estudio; para este muestreo, se tomaron en cuenta criterios estratégicos como conocimiento de la situación a investigar, disponibilidad de tiempo y voluntariedad para la investigación. En este sentido, se identificaron centros de enseñanza y práctica de *hatha* yoga y se incluyeron a aquellos participantes que voluntariamente, y expresado formalmente en el consentimiento informado, accedieron a participar en el estudio, que sean profesores de *hatha* yoga, que hayan realizado

una práctica continua de este estilo de yoga por lo menos de tres años y contaban con un certificado que acreditaba su enseñanza formal de esta actividad.

La muestra quedó conformada por 10 participantes, 6 mujeres y 4 varones, con edades comprendidas entre 21 y 58 años, y que residen en Lima Metropolitana. Eran profesores de *hatha* yoga, cuya práctica continua oscilaba entre 3 y 19 años. Respecto a la enseñanza del yoga, siete profesores se dedicaban a tiempo completo y los demás complementaban la enseñanza con otros trabajos (dos participantes) o sus estudios universitarios (un participante). Por otro lado, ocho participantes contaban con estudios universitarios completos, uno incompleto y uno en curso. Se consideró saturada la información cuando los datos no proporcionaron ninguna novedad comprensiva a los significados de los participantes, y siempre que atiendan a las diversas expresiones del fenómeno de estudio (Martínez-Salgado, 2012; Ortega-Bastidas, 2020).

### **Técnica de recolección de información**

Se empleó la entrevista fenomenológica que, de acuerdo con Moreno (2014), consiste en un diálogo que busca que el entrevistado describa su experiencia vivida (actual o pasada) y los significados sentidos en relación con dicha experiencia. Tomando en cuenta las características de la entrevista fenomenológica, y con base en la teoría de bienestar psicológico de Seligman (2012), se elaboró una guía de entrevista semiestructurada, que tuvo la intención de explorar cómo la práctica del *hatha* yoga contribuía al desarrollo de las cinco dimensiones de bienestar psicológico. La guía de entrevista se estructuró en tres ejes de sentido en los que se abordó los elementos del bienestar psicológico. El primer eje de sentido, referido al Significados del yoga, incluyó las emociones positivas y la entrega; el segundo eje de sentido era sobre los Efectos de la práctica, que incluía los logros y las relaciones; y, finalmente, el eje sobre las Cualidades del *hatha* yoga, abarcó el Sentido.

### **Procedimiento**

Al iniciar la investigación, con el propósito de afinar el planteamiento del problema y lograr un acercamiento con los informantes, la investigadora mantuvo un periodo de inmersión en el campo de aproximadamente un año; esta inmersión consistió en asistir a clases de *hatha* yoga regularmente. Con base en el conocimiento adquirido en la práctica regular del *hatha* yoga, en el periodo de inmersión inicial y en el marco conceptual del bienestar psicológico (Seligman, 2012), se elaboró una guía de entrevista que fue evaluada por tres expertos en el área y en metodología cualitativa, específicamente, dos eran profesionales en psicología clínica y una en psicología comunitaria. Los expertos revisaron la guía antes y después de las entrevistas piloto hasta obtener la versión final. Las entrevistas piloto se realizaron con dos participantes, a partir de la entrevista, al primer participante se le ajustaron las preguntas que luego fueron aplicadas al segundo participante; finalmente, se obtuvo la guía de entrevista definitiva.

Los encuentros con los profesores, que formaron parte de la muestra, fueron realizados individualmente. Cada uno de ellos firmó un consentimiento informado para ser parte de la investigación, en el cual se recalcó el carácter confidencial de los datos y se respetó el principio de libertad; es decir, se les comunicó que podrían decidir no continuar con la entrevista. Además, se obtuvo el permiso para grabarla con el propósito de preservar la integridad del material recolectado, precisando que la información se emplearía únicamente para los fines de la investigación. El lugar, día y hora de la entrevista se ajustó a

la disponibilidad de los participantes, cuidando que fuera un ambiente sin distractores; siete entrevistas se realizaron en un ambiente privado en el centro de enseñanza del participante, una entrevista en la casa del participante y una entrevista en un local público. Finalmente, se transcribieron las entrevistas y se analizó la información; los datos fueron tratados de manera confidencial, asignando seudónimos a los participantes. En cuanto a los aspectos éticos, se siguieron los establecidos en el capítulo de Investigación promulgados por el Colegio del Psicólogo del Perú (2017) y los criterios indicados por la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (2017).

### **Análisis de la información**

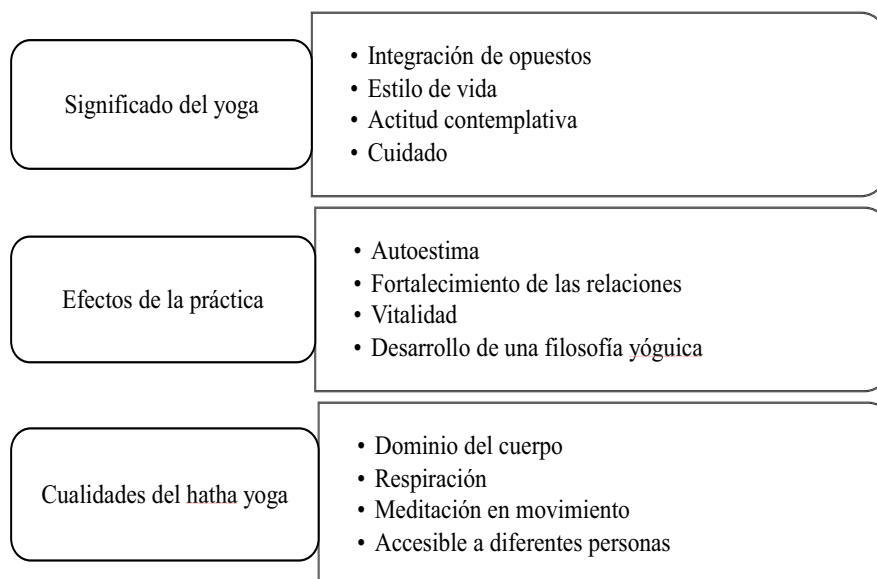
Para examinar los contenidos transcritos de las entrevistas se realizó un análisis cualitativo, siguiendo los pasos propuestos por Martínez (2004): categorización, estructuración, contrastación y teorización. En el primer paso, categorización, se realizó una lectura repetida de las entrevistas, resaltando las ideas con mayor poder descriptivo y que respondan a los objetivos de investigación (y ejes de sentido), dichas unidades temáticas son clasificadas por medio de categorías (a las que se le asignó un código); este proceso se repite varias veces, buscando la relación entre las partes y el todo, evitar la superposición de categorías y enriquecer el significado con los temas que emergen de la revisión y contrastación constante de las unidades temáticas. Seguidamente, se realizó la estructuración de la información, agrupando las categorías menores en categorías más generales (ejes de sentido), permitiendo establecer la relación entre las categorías e identificar la estructura que subyace a los datos. Posteriormente, se contrastaron los resultados con los hallazgos de estudios similares, que permitieron ampliar la propuesta teórica sobre el bienestar psicológico. Finalmente, mediante la descripción y discusión de los resultados, se buscó integrar en un todo coherente los resultados (teorización), de modo tal que permita comprender las vivencias de los participantes.

Estos pasos permitieron establecer 12 categorías de análisis que se ordenaron en los tres ejes de sentido (Figura 1) que responden a los objetivos investigación: Significado del yoga que permite comprender el sentido que le atribuyen los profesores de *hatha* yoga a esta práctica, Efectos de la práctica, para profundizar en los efectos que los profesores otorgan a la práctica de *hatha* yoga y Cualidades del *hatha* yoga para conocer las características y beneficios del *hatha* yoga, desde la perspectiva de los profesores que la practican.

Para el análisis de los datos se empleó el programa Atlas.ti. Respecto al rigor de la investigación, se tomó en cuenta la dependencia, la confirmabilidad y la credibilidad (Hernández et al., 2014). Las acciones que se consideraron para lograr la dependencia (sesgos del investigador en la recolección y análisis de los datos) fueron: descripción del modelo teórico asumido (tomado solo como referencia de la realidad estudiada), seguir coherentemente un método (fenomenológico), realizar preguntas similares para comprobar la respuesta de los participantes, verificar que la transcripción de las entrevistas sea exacta, sin errores u omisiones, emplear un programa para análisis de los datos (Atlas.ti), no anticipar conclusiones (antes de analizarse todos los datos) y especificar el procedimiento de codificación de las entrevistas (y evitar errores en asignación de las unidades de sentido a las categorías). Para asegurar la credibilidad (comprensión y transmisión completa y profunda de la experiencia de los participantes) y la confirmabilidad (minimizar los sesgos y tendencias del investigador), se realizaron las siguiente



Figura 1  
*Ejes de sentido y categorías*



acciones: inmersión en el campo por un largo periodo de tiempo, realizar muestreo intencional, describir de forma detallada y sencilla el contexto y el proceso estudiado para facilitar su comprensión, verificar que las categorías relacionadas entre sí permitan un todo coherente, someter el proceso de investigación y calidad de la información a una auditoría externa, efectuado por asesores calificados en investigación cualitativa y realizar una triangulación de investigadores. Este último procedimiento, que consiste en que un equipo de investigación realice el análisis de los datos, permitiría controlar los sesgos que supone el enfoque de un solo investigador (Forni & De Grande, 2020); en este sentido, para este estudio, cada una de las autoras realizó de manera independiente el análisis de los datos, con base en el marco conceptual, ejes de sentido y criterios establecidos, para posteriormente contrastar dichos análisis.

## Resultados

Con base en el análisis se identificaron tres ejes de sentido que describen el significado y beneficios del *hatha* yoga en el bienestar psicológico.

### Significado del yoga

En relación con el primer objetivo, se obtiene la primera categoría Integración de opuestos. Los participantes, a través de la actividad física, a su ritmo, descubren sus fortalezas y debilidades y, al mismo tiempo, la búsqueda del equilibrio interno; por tanto, para los profesores, el yoga les permite aceptarse como personas hechas de limitaciones y fortalezas:



## BIENESTAR PSICOLÓGICO EN UN GRUPO DE PROFESORES DE *HATHA* YOGA

---

El yoga es una suma de dicotomías, todas las posturas tienen esas dicotomías: flexión adelante, flexión atrás, postura hacia la izquierda, luego hacia la derecha, permanentemente estas rompiendo la división que existe entre la razón y el resto de dimensiones (...) tratar de encontrar permanentemente el equilibrio de las diferentes dimensiones (Participante 3).

La segunda categoría, Estilo de vida, recalca que para los participantes el yoga no se limita a la actividad física y se expande a la vida diaria: “La práctica de yoga no se hace sobre un mat (...) el yoga es desde que te despiertes hasta que duermes lo practicas, en cada paso que das, en cada cosa que haces” (Participante 2).

Por otro lado, la tercera categoría, Actitud contemplativa explica que, para los profesores, el yoga constituye una exhortación a encontrarse a sí mismos, prestarse atención y ser comprensivos consigo mismos; dicha actitud mostraría mayor empatía con otras personas:

El *hatha* te enseña a observarte a ti sola, no importa los demás, eres tú nadie más, cuando tú comienzas a trabajarte y comienzas a crear una nueva persona (...) vas a ser que las otras personas sean mejores porque tú ya eres mejor y todo lo que tú trabajes va a influir a que otras personas sean mejores (Participante 4).

La última categoría, Cuidado, relata que el yoga significa, para los profesores, no olvidarse de proteger el cuerpo. Los participantes mencionan que el uso del cuerpo cumple un papel primordial para la práctica. Por ello, el primer paso para el cuidado del cuerpo es la aceptación de este, dado que representa el medio para lograr un balance físico y mental. Asimismo, el descanso durante y al final de la práctica protege el cuerpo y brinda quietud a la mente. Los instructores manifiestan que todo cambio que perciban en ellos es importante replicarlo a sus alumnos y generar experiencias de cambio, pues esto aumenta en ellos la satisfacción personal y perciben su trabajo como un sentido en sus vidas.

(...) en mi caso he tenido casos de ansiedad, casos de depresión, pero sobre todo gente que como yo no reconocía muy bien su cuerpo, o sea gente con fibromialgia, gente con problemas de autoestima, gente con problemas digestivos, con temas de piel, que han ido viendo todos esos cambios en su cuerpo una vez que empezaban a quererse a sí mismos (Participante 7).

### Efectos de la práctica

En relación con el segundo objetivo, se conocen cuatro efectos relevantes para los profesores. En la primera categoría, Autoestima, los profesores llevaron a cabo un proceso de autoconocimiento; consideran que, para avanzar hacia el crecimiento personal, es necesario reconocerse como una persona con características positivas y negativas:

El *hatha*, es un estudio muy profundo no solamente es ir a la clase de yoga y moverte, hay un estudio bastante profundo de *hatha* desde el respeto a ti mismo, de comenzar a aceptarte y reconocerte como cuerpo, como esencia, como con tus límites y con las virtudes (Participante 4).

La segunda categoría, Fortalecimiento de las relaciones, relata que los instructores experimentaron un cambio de actitud más empático con otras personas, la decisión de mantener relaciones sanas con los demás y la importancia de ser parte de una comunidad que genere sentido de pertenencia: “Un aspecto muy importante es que te metes a un círculo donde están personas también en lo mismo (...) una

búsqueda parecida, casi siempre relacionada a la salud, con tolerancia hacia nuestro cuerpo, hacia los demás, hacia los seres vivos” (Participante 1).

La tercera categoría, Vitalidad, describe la utilización de la energía o Prana; los participantes sostienen que el uso de esta energía permite prevenir problemas orgánicos y contribuir en la recuperación de la salud física y mental. Asimismo, consideran que las diversas técnicas del *hatha* yoga ayudan a contrarrestar las dolencias y ayudan a promover la relajación cuerpo-mente. También, afirman que es relevante mantener hábitos saludables, los cuales contribuyen a la jovialidad y energía: “Me ha extendido la juventud, yo me siento joven todavía, tengo 50 años, yo veo a mis amigos de ‘promo’ y están como con problemas físicos (...) me ha dado una juventud extendida qué lindo” (Participante 8).

La cuarta categoría, Desarrollo de una filosofía yóguica, describe que los participantes tomaron la decisión de adoptar esta filosofía como estilo de vida, lo que les permitió identificarse con su vida, autenticidad, cuerpo, espíritu y dueño de una mente.

Yoga es una muy buena forma de acceder a los beneficios mentales y espirituales a través del cuerpo, si tu cuerpo está cerrado y contraído, si tu mente está cerrada y contraída no puedes reaprender ni cambiar hábitos por eso que yo siento que el *hatha* yoga es el punto de entrada para hacer yoga (Participante 7).

### **Cualidades del *hatha* yoga**

En relación con el tercer objetivo, se obtiene la categoría Dominio del cuerpo. Los profesores sostienen que, para escuchar y atender las necesidades del cuerpo, es importante conocerlo. Además, percibir que se goza de salud física incentiva a la persona avanzar cada vez más en la práctica; sin embargo, es alcanzable solo escuchando verdaderamente el cuerpo. Un participante comenta:

Estamos muy sobre estimulados con publicidad de lo que debería ser un cuerpo perfecto, incluido el yoga, fotos de todos lados (...) entonces estas aspirando como llegar a eso, y no es necesario, no es momento o simplemente tu cuerpo es distinto (Participante 10).

La segunda categoría, Respiración, explica que saber respirar es un instrumento de calma que produce un estado de relajación. Los profesores afirman que practicar de forma consciente el ejercicio de inhalar y exhalar permite regular las emociones.

(...) no soy la que para en balance el 50% de su día, no, pero sí me acuerdo cuando estoy en momentos así fuertes, recuerdo las técnicas que yo he aprendido de respiración, el de -ya detente, vuelve a comenzar- y sé cómo otra vez estabilizarme (Participante 6).

La tercera categoría, Meditación en movimiento, es descrita por los profesores como un proceso para encontrar de forma dinámica, el equilibrio entre todos los canales de energía que existen en el cuerpo. De acuerdo con los profesores, cada una de las posturas que se practica promueve la atención, lo que deriva a un estado meditativo. Agregan que el *hatha* yoga también facilita la meditación activa cuyo fin es la relajación: “El *hatha* busca hacer varias posturas y que la energía fluya por distintos lados, al final veo que en el *hatha* el objetivo también al final es poder meditar” (Participante 1).

Por último, la categoría Accesible a diferentes personas explica que, para los profesores, el *hatha* yoga es una práctica asequible e inclusiva, como lo comentan los participantes:

El *hatha* yoga usó las posturas y esa forma llegó a más personas por todos lados, se acerca a gente que es católica, que es evangelista, protestantes, ateos, se acerca a metaleros, se acerca a budistas, krishnas, o sea estamos en un mismo lugar practicando yoga (...) todos estamos ahí haciendo yoga, me ha tocado eso (...) la gente se pone a hacer posturas y ya los credos quedaron de lado (Participante 1).

Se puede practicar casi por todo el mundo, casi por todo tipo de persona, es accesible a los niños, es accesible a los adultos, a los adultos mayores, a personas con lesiones, es un yoga que tiene un tempo o sea una velocidad que te permite acomodarte y ajustar (Participante 7).

## Discusión

La psicología positiva busca promover el crecimiento personal; por lo tanto, pretende comprender qué es lo que produce bienestar en las personas (Seligman, 2012). Esta investigación indaga sobre el significado del yoga; así, los participantes indican un antes y un después de la práctica y sostienen que, para ellos, el yoga constituye una guía de vida que les permitió comprenderse y valorar sus defectos y virtudes.

La práctica del yoga conlleva a sentirse bien y, en consecuencia, producir mayor emoción positiva (Seligman, 2012); por lo tanto, la práctica del *hatha* yoga permite que los profesores desarrollen recursos psicológicos perdurables que puede emplear en cualquier momento. Así, se encuentra que, para los participantes, el yoga constituye una exhortación a descubrirse a sí mismos; también, se identifican procesos de consciencia, en los que la persona se percata de sus actos y se hace responsable de sus decisiones (Acosta & Ortégón, 2017). Por otro lado, los profesores de yoga pueden tener la capacidad de comprender al otro, mejorar sus relaciones interpersonales, fortalecer vínculos afectivos en el entorno familiar, laboral y social (Carrasco, 2014). Estos comportamientos, denominados prosociales, se realizan en beneficio de otros y son motivados por la empatía y las emociones positivas (Moñivas, 1996; citado en Arias, 2017).

En prácticas como el *hatha* yoga, se ubica al cuerpo en un lugar central; eso implica escucharlo y comprenderlo; un cuerpo sano promueve el bienestar y evita la enfermedad (Barrero et al., 2011). Por lo tanto, someterse frecuentemente a prácticas exhaustivas lo afectaría negativamente y, en consecuencia, la mente cede a la fatiga y la sobreestimulación. Así, los profesores de yoga opinan que la corporalidad en el *hatha* yoga buscará un cuerpo y mente más flexibles, ya que el aumento en la consciencia corporal de los practicantes permitirá el incremento de un estado emocional positivo (Carrasco, 2014). Por otra parte, el significado del yoga, más allá de la práctica física, es importante por el estilo de vida y el deseo por contribuir cambios positivos en los demás, pues así el practicante percibe un equilibrio interior (Menezes et al., 2015; Tellhed et al., 2019).

Para los profesores, el yoga significa una búsqueda de sentido de vida. De acuerdo con Víctor Frankl, la búsqueda del sentido es una motivación fundamental para tener una disposición positiva (Risco et al., 2015); las personas funcionan mejor cuando identifican un sentido de vida (Avellar et al., 2017). Hallazgos previos sugieren que carecer de un sentido de vida origina un sentimiento de vacío, un estado cognitivo-emocional-motivacional negativo asociado a la desesperanza, es decir, se cuestiona sobre la satisfacción vital (García, 2014). Por su parte, el *hatha* yoga generaría mayor felicidad y bienestar (Tarragona, 2013), porque los profesores perciben un mayor control sobre su vida, están más implicados en su ocupación y son menos proclives a padecer problemas de salud mental.

A partir de lo referido por los profesores se infiere que, para estos, el sentido de vida y el significado de yoga estarían relacionados. Tomando en cuenta la relevancia del sentido de vida en la salud mental (e.g. Schnell & Krampe, 2020; Trzebiński et al., 2020) y bienestar psicológico (e.g. Arslan & Allen, 2021; Li et al., 2021), es posible concluir la importancia del significado del yoga y la meditación en estos procesos, como lo sugieren algunos estudios (Yela et al., 2020), en los que a partir de sus hallazgos sostienen que identificar los mecanismos involucrados en las prácticas efectivas de meditación tiene implicaciones relevantes en las intervenciones que promueven el bienestar y la salud mental. Por tanto, resulta útil continuar investigando sobre la práctica del yoga y la meditación en la salud mental y bienestar psicológico.

Entre los efectos relevantes de la práctica del yoga en los profesores se halla la autoestima; sobre esta dimensión, Ryff (1989, citado en Correa & Guerra, 2014) sostiene que la autoaceptación involucra una actitud positiva y satisfecha hacia uno mismo. En una correcta práctica del yoga no se busca comparar los desempeños entre quienes la realizan, porque eso implicaría someterse a criterios externos al individuo (Chávez, 2008). Los profesores mencionan que aceptarse genuinamente exige que la persona se reconozca a sí misma. Así, se precisa que el *hatha* yoga permite comprender las diversas facetas de la personalidad (Maheswari et al., 2019).

Darse cuenta de que las personas cercanas perciben los cambios como consecuencia de la práctica de yoga constituye una fuente de motivación y persistencia en el practicante (Konecki, 2016). También, las relaciones positivas son experiencias que establecen sentimientos de compasión, empatía y construcción de lazos afectivos (Carrasco, 2014) pues, para los profesores, haber atravesado cambios en su medio social aportó positividad en su vida, y se sienten parte de una comunidad que proporciona apoyo emocional en momentos de estrés, desafío y sentido de conexión (Park et al., 2013).

Los profesores sienten mejoras en su cuerpo, como la corrección de la postura, mediante el trabajo activo de los músculos que beneficia las articulaciones, elimina calambres y fortalece el tono muscular (Kaur, 2018). También, indican adecuado restablecimiento de dolencia gastroentérica, que fueron ocasionados por algún factor de estrés o situaciones con fuertes emociones en sus vidas, por lo que al realizar algunos ejercicios de *hatha* yoga determinados pueden mejorar el funcionamiento del tracto gastrointestinal. Sobre esto, está demostrado que cuando una persona está expuesta a la agitación emocional, puede percibir un desorden en su estilo de vida, y ello es un factor propicio para que se padezcan alteraciones digestivas de origen psicósomático (Bhandari et al., 2012), por lo que es importante incidir en las pautas activas que necesita el cuerpo humano, para tener una mejor calidad de vida.

Por otra parte, los profesores perciben que la práctica del *hatha* yoga tiene un impacto positivo en su salud mental, ya que en sí misma implica espacios de tranquilidad los cuales disminuyen estados de preocupación o tensión emocional, debido a que, en otras actividades, más allá de su ocupación, pueden verse expuestos al estrés o ansiedad por distintos factores psicosociales. De esta manera, el *hatha* yoga cumple con un trabajo físico que, de alguna manera, relaja los músculos y, al mismo tiempo, baja el trabajo cognoscitivo y emocional en una persona, provocando así, en quien lo practica, una sensación de comodidad consigo mismo y su entorno (Solano, 2012; Acosta & Ortegón, 2017). Por ello, se indica que el *hatha* yoga puede tener implicaciones clínicas positivas considerables para personas que padecen episodios de ansiedad, estrés o depresión, dado que se observan cambios biológicos, hormonales, inmunitarios, calidad de sueño y bienestar psicológico (Rodríguez, 2015).

Los profesores afirman que *hatha* yoga es la primera etapa para introducirse en el camino del autoconocimiento. Reconocen la utilidad de la práctica y llevan a cabo planes vinculados a su nueva

forma de pensar (Seligman, 2012). Esta filosofía, que implica una nueva forma de vida, desarrolla en los participantes sentido de individualidad, libertad, control de su nuevo entorno para la satisfacción de sus necesidades actuales y una dirección que concentra sus esfuerzos orientados al cambio; por tanto, la adopción de esta filosofía se relaciona con la autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida (García, 2014; Vázquez et al., 2009).

Respecto a los efectos que los profesores perciben de su práctica, Baptista et al. (2013) sostienen que las intervenciones terapéuticas a corto y a largo plazo favorecen los cambios constructivos en la vida diaria de las personas intervenidas, sus decisiones y su comportamiento. Los profesores describen una mejora a nivel psíquico; en estudios previos (Grabara, 2017) se concluye que el *hatha* yoga muestra evidentes beneficios en la prevención de malestares o trastornos, como los de naturaleza psicósomática. Además, esta práctica aportaría beneficios a la salud mental en relación con la disminución de estrés y ansiedad, incremento de motivación, mayor autoestima, calidad de vida y estimulación de emociones positivas en el practicante (Acosta & Ortigón, 2017). El presente estudio corrobora que el *hatha* yoga favorece la promoción de la salud y bienestar y puede complementar el tratamiento psicológico en distintos problemas de salud mental.

Se considera que el *hatha* yoga ayuda a la salud integral, pues no solo busca intervenir en enfermedad, sino también tiene en cuenta el bienestar físico y psicológico (Correa & Guerra, 2014). Los profesores del *hatha* yoga afirman que la práctica consciente de inhalar y exhalar facilita la regulación de las emociones. Asimismo, la respiración profunda y la concentración contribuyen en la disminución de la ansiedad y tensión en determinadas situaciones (Carrasco, 2014). Por ello, las técnicas de respiración fomentarían la consciencia y calmarían los síntomas psicofísicos de la ansiedad o la depresión (Konecki, 2016).

Los profesores explican que se trata de buscar el equilibrio durante el ejercicio. Sobre ello, se evidencia que cada postura fomenta la atención y se experimentaría el flow, olvidando todos los aspectos desagradables de la vida, pues disfrutar de la actividad requiere un enfoque total de la atención sin espacio para pensar en problemáticas recurrentes (Csikszentmihalyi, 1997). Adicionalmente, el compromiso a partir del cual una persona opta por dedicarse a una actividad, y cuya acción se caracteriza por la atención plena y el disfrute, favorece la percepción de bienestar psicológico (Seligman, 2012). Por otra parte, los profesores sostienen que, a partir de los efectos positivos experimentados en ellos mismos y los notados en sus alumnos (equilibrio mental, autonomía y autoestima positiva), es importante difundir el *hatha* yoga. Por lo tanto, el *hatha* yoga constituye un poderoso recurso en la promoción de la salud físico-mental y calidad de vida en las personas (Solano, 2012).

Sobre la especificidad del *hatha* yoga, de acuerdo con lo manifestado por los profesores, la práctica es para todos aquellos que deseen practicarla, sin restricciones. Barnett et al. (2014) consideran que el *hatha* yoga se ajusta a la práctica psicológica, por tanto, el psicólogo puede recomendarla para complementar la psicoterapia que se sigue, tomando en cuenta el funcionamiento físico, la problemática y los objetivos del paciente. Además, los profesores sostienen que el yoga se debe ajustar a la persona que lo practica y no a la inversa. En conclusión, esta práctica oriental puede complementar la formación y ejercicio del psicólogo dados los beneficios en la salud comprobados científicamente.

Finalmente, la presente investigación concluye que existe una concordancia entre todos los ejes expuestos, pues mediante la visión que tienen los profesores sobre el bienestar en cada categoría, permitió explicar la teoría de bienestar psicológico de forma experiencial en el *hatha* yoga. De esta manera, la explicación fenomenológica de los ejes en conjunto describe el bienestar psicológico en los participantes.

Por lo tanto, los profesores detallan que el yoga los invita a experimentar mayor control sobre sus vidas y a estar más comprometidos con su trabajo, pues califican que el *hatha* yoga los ayudó a encontrar un sentido de vida. Asimismo, mencionan que los efectos percibidos que más destacan de su práctica son los alivios a dolores de origen psicossomático, que en particular pueden servir como un complemento a una psicoterapia, pues los instructores especifican que el *hatha* yoga puede ser practicado en diferentes poblaciones. Por otra parte, profundizar sobre el bienestar psicológico puede tener un impacto en la mejora de políticas públicas de salud mental, orientadas hacia la prevención.

En este contexto, estudios sobre el *hatha* yoga proponen una línea de investigación novedosa para la psicología de la salud que permitirá el diseño de programas de intervención que promuevan estilos de vida saludables. Las técnicas del *hatha* yoga, como las posturas, la respiración regulada, la relajación y meditación, conllevan a implicancias clínicas favorables para la salud mental y física de las personas. Entre las limitaciones del estudio se encuentran la heterogeneidad de la muestra (tiempo de experiencia como docente de *hatha* yoga) y los escasos estudios cualitativos sobre *hatha* yoga y bienestar psicológico que limitan la comparación de los hallazgos.

Finalmente, tomando en cuenta la relación que establecen los profesores entre el *hatha* yoga y el bienestar psicológico, dentro de cuya relación parece jugar un papel importante el sentido de vida, se sugiere investigar, desde lo cualitativo, el sentido de vida en los profesores de *hatha* yoga que permita profundizar en una vida con significado. Además, resultaría interesante tomar un muestreo más amplio con profesores que enseñen distintos tipos de yoga, tales como el *Vinyasa* yoga, *Kundalini* yoga, *Ashtanga* yoga, *Bikram* yoga, etc., e indagar la percepción que tengan sobre el bienestar y la salud mental.

### Contribución de autoras

Yazmin Fabiola Huayanay Huamaní, realizó la preparación de las muestras ensayadas y obtención de datos. Trabajó en el procesamiento de los datos recogidos para el estudio. Participó en la búsqueda de información, en el diseño de la investigación, en la recolección de los datos, análisis e interpretación de los resultados y en la revisión crítica de su contenido, así como en la redacción y aprobación del informe final. Johanna Liliana Kohler Herrera, realizó contribuciones en el diseño de la investigación y en la revisión crítica de su contenido, así como en la redacción y aprobación del informe final.

### Referencias

- Acosta, L., & Ortegón, A. (2017). *Bienestar psicológico y calidad de vida a través del yoga* [Tesis de licenciatura]. Repositorio de la Universidad de Santo Tomás. <http://repository.usta.edu.co/handle/11634/4310>
- Arias, W. (2017). Conducta prosocial y psicología positiva. *Avances en Psicología*, 23(1), 37-47. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2015.v23n1.169>
- Arslan, G., & Allen, K. A. (2021). Exploring the association between coronavirus stress, meaning in life, psychological flexibility, and subjective well-being. *Psychology, Health & Medicine*, 27(4), 803-814. <https://doi.org/10.1080/13548506.2021.1876892>
- Avellar, T. A., Veloso, V., Salvino, E., & Bandeira, L. (2017). La percepción de sentido de la vida en el ciclo vital: una perspectiva temporal. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 35(2), 375-386. <http://dx.doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.3728>



BIENESTAR PSICOLÓGICO EN UN GRUPO DE PROFESORES DE HATHA YOGA

---

- Barnett, J. E., Shale, A. J., Elkins, G., & Fisher, W. (2014). Yoga. En J. E. Barnett, A. J. Shale, G. Elkins, & W. Fisher, *Complementary and alternative medicine for psychologists: An essential resource* (pp. 87-104). American Psychological Association. <http://dx.doi.org/10.1037/14435-008>
- Barrero, J., Clavijo, J., & Gómez, N. (2011). Cuerpo sano y espiritual: prácticas de consumo y estilo de vida. *Universitas Humanística*, (71), 175-189.
- Baptista, C., Bizarro, L., & Trelles, S. (2013). Yoga, psychophysiology, and health: Studies from the Yoga Department Research, Patanjali University, India. *Temas em Psicologia*, 21(2), 411-417. <http://dx.doi.org/10.9788/TP2013.2-09>
- Bhandari, P., Hill, J. S., Farris, S. P., Costin, B., Martin, I., Chan, C. L., Alaimo, J. T., Bettinger, J. C., Davies, A. G., Miles, M. F., & Grotewiel, M. (2012). Chloride intracellular channels modulate acute ethanol behaviors in *Drosophila*, *Caenorhabditis elegans* and mice. *Genes Brain Behavior*, 11(4), 387-397. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1601-183X.2012.00765.x>
- Berger, M. (2014). El yoga: Un camino apacible hacia el bienestar. *Mente y Cerebro*, 66(1), 8-13.
- Bizquerra, R., & Hernández, S. (2017). Psicología Positiva, educación emocional y el Programa Aulas Felices. *Papeles del Psicólogo*, 38(1), 58-65. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2017.2822>
- Calle, R. (1999). *El gran libro del yoga*. Urano.
- Calle, R. (2003). *El yoga contado con sencillez*. Maeva.
- Cansino, K., & Gálvez, H. (2014). Determinantes de la participación en actividades físicas en el Perú. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 31(1), 151-155.
- Carrasco, T. (2014). *Experiencias de bienestar psicológico en la práctica de yoga* [Tesis de Licenciatura]. Repositorio Digital-Sistema de Bibliotecas Universidad del Bio-Bio. <http://repobib.ubiobio.cl/jspui/handle/123456789/221>
- Castro, A. (2009). Bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 43-72.
- Chávez, S. (2008). *Bienestar psicológico en practicantes de yoga* [Tesis de Licenciatura]. Repositorio de la Pontificia Universidad Católica del Perú. <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/627>
- Colegio del Psicólogo del Perú. (2017). *Código de Ética y Deontología. Adaptado al Estatuto Nacional y a la ley N°30702 del 21 de diciembre de 2017*. [https://www.cpsp.pe/documentos/marco\\_legal/codigo\\_de\\_etica\\_y\\_deontologia.pdf](https://www.cpsp.pe/documentos/marco_legal/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf)
- Correa, M., & Guerra, S. (2014). *El bienestar psicológico en participantes de yoga, biodanza y Sudarshan Kriya yoga* [Trabajo de Grado]. Repositorio de la Pontificia Universidad Javeriana. <http://hdl.handle.net/10554/19073>
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Fluir (Flow) Una psicología de la felicidad*. Kairós
- Dwivedi, S., & Tyagi, P. (2016). Yoga as a health promotion lifestyle tool. *Indian Journal of Medical Specialities*, 7(1), 29-34. <https://doi.org/10.1016/j.injms.2016.01.001>
-



- Forni, P., & De Grande, P. (2020). Triangulación y métodos mixtos en las ciencias sociales contemporáneas. *Revista Mexicana de Sociología*, 82(1), 159-189. <https://doi.org/10.22201/iis.01882503p.2020.1.58064>
- García, J. (2014). Psicología positiva, bienestar y calidad de vida. *En-claves del pensamiento*, 8(16), 13-29.
- Giménez, G., Olguin, G., & Almirón, M. (2020). Yoga: beneficios para la salud. Una revisión de la literatura. *Anales de la Facultad de Ciencias Médicas*, 53(2), 137-144. <http://dx.doi.org/10.18004/anales/2020.053.02.137>
- González, G., Hernández, Y., Batista, Y., & Berrillo, E. (2019, 24-26 de abril). *El yoga: un valor añadido en la residencia estudiantil Oscar Lucero Moya* [Presentación de escrito]. 9<sup>na</sup> Conferencia Científica Internacional de la Universidad de Holguín, Guardalavaca, Holguín, Cuba. <https://eventos.uho.edu.cu/index.php/ccm/ccm9/paper/view/4302>
- Grabara, M. (2017). Hatha yoga as a form of physical activity in the context of lifestyle disease prevention. *Polish Journal of Sport and Tourism*, 24(2), 65-71. <http://dx.doi.org/10.1515/pjst-2017-0007>
- Hernández, R., Fernández, P., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ta. ed.). McGraw-Hill.
- Hernández, Y., González, G., Batista, Y., & Berrillo, A. E. (2019). *La práctica del yoga para prevenir el estrés laboral en trabajadores de la residencia estudiantil de la Universidad de Holguín* [Presentación de escrito]. 9<sup>na</sup> Conferencia Científica Internacional de la Universidad de Holguín, Guardalavaca, Holguín, Cuba. <https://eventos.uho.edu.cu/index.php/ccm/ccm9/paper/viewPaper/4303>
- Herrera, P., Ramos, Z., & Cabeza, H. (2010). Asociación entre ejercicio físico y trastornos mentales prevalentes en la población adulta del estudio epidemiológico de Lima Metropolitana y Callao. *Anales de Salud Mental*, 26(1), 58-65.
- Huayanay, Y. F. (2019). *Bienestar psicológico en profesores de hatha yoga* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. Repositorio académico de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. <http://hdl.handle.net/10757/626488>
- Kauffman, H. (2016). Yoga: Potential benefits for persons who stutter. *Perceptual and Motor Skills*, 122(1), 193-199. <http://dx.doi.org/10.1177/0031512516628987>
- Kaur, P. (2018). Yoga: Pathway to mind enlightenment and personality enhancement. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 3(2), 385-392.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- Konecki, K. (2016). *Is the Body the Temple of the Soul? Modern Yoga Practice as a Psychosocial Phenomenon*. Jagiellonian University Press. <https://www.cambridge.org/core/books/is-the-body-the-temple-of-the-soul/C3A7E044A455B9F5EC2F7F77169A3713#fndtn-metrics>
- Li, J. B., Dou, K., & Liang, Y. (2021). The relationship between presence of meaning, search for meaning, and subjective well-being: A three-level meta-analysis based on the meaning in life questionnaire. *Journal of Happiness Studies*, 22, 467-489. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00230-y>

BIENESTAR PSICOLÓGICO EN UN GRUPO DE PROFESORES DE HATHA YOGA

---

- Maddux, R. E., Daukantaite, D., & Tellhed, U. (2018). The effects of yoga on stress and psychological health among employees: An 8- and 16-week intervention study. *Anxiety Stress Coping, 31*(2), 121-134. <https://doi.org/10.1080/10615806.2017.1405261>
- Maheswari, L., Hongasandra, N., & Sham, T. (2019). Yoga Based Lifestyle Intervention for Improving Health and Personality. *Insight - Life Events, 1*(1), 1-4. <http://dx.doi.org/10.18282/ile.v1i1.202>
- Martínez, M. (2004). *Ciencia y arte en la metodología cualitativa*. Editorial Trillas.
- Martínez-Salgado, C. (2012). El muestreo en investigación cualitativa. Principios básicos y algunas controversias. *Ciencia y Salud Colectiva, 17*(3), 613-619. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232012000300006>
- Meneses, M., Ruiz, S., & Sepúlveda, M. (2016). *Revisión de las principales teorías de bienestar psicológico* [Tesis de Licenciatura]. Repositorio institucional de la Universidad de Antioquia. <https://hdl.handle.net/10495/14523>
- Menezes, C. B., Dalpiaz, N., Kiesow, L., Sperb, W., Hertzberg, J., & Oliveira, A. (2015). Yoga and emotion regulation: A review of primary psychological outcomes and their physiological correlates. *Psychology & Neuroscience, 8*(1), 82-101. <https://doi.org/10.1037/h0100353>
- Ministerio de Salud. (2015). La salud mental en el Perú: perspectivas para la creación e implementación de un subsistema de vigilancia. *Boletín epidemiológico de la Dirección General de Epidemiología, 24*, 495-496. <http://www.dge.gob.pe/portal/docs/vigilancia/boletines/2015/25.pdf>
- Morales, A. (2001). *Iniciándonos en Hatha Yoga*. <http://www.elaleph.com>
- Moreno, S. (2014). La entrevista fenomenológica: una propuesta para la investigación en psicología y psicoterapia. *Revista da Abordagem Gestáltica - Phenomenological Studies, 20*(1), 71-76.
- Organización de las Naciones Unidas. (2014). *Resolución aprobada por la Asamblea General el 11 de diciembre de 2014. 69/131*. Día Internacional del Yoga. <https://documents-dds-ny.un.org/doc/UNDOC/GEN/N14/689/65/PDF/N1468965.pdf?OpenElement>
- Ortega-Bastidas, J. (2020). ¿Cómo saturamos los datos? Una propuesta analítica “desde” y “para” la investigación cualitativa. *Interciencia, 45*(6), 293-299.
- Park, N., Peterson, C., & Sun, J. (2013). La psicología positiva: Investigación y aplicaciones. *Terapia psicológica, 31*(1), 11-19. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082013000100002>
- Rangé, B., & Ferreira-Vorkapic, C. (2010). Mente Alerta, Mente Tranquila: ¿Constituye el yoga una intervención terapéutica consistente para los trastornos de ansiedad? *Revista Argentina de Clínica Psicológica, 19*(3), 211-220.
- Reddy, M. S., & Vijay, S. M. (2016). Yoga in psychiatry: An examination of concept, efficacy, and safety. *Indian Journal of Psychological Medicine, 38*(4), 275-278. <http://dx.doi.org/10.4103/0253-7176.185948>
- Risco, A., Moreno, V., Urchaga, J., & Sánchez, A. (2015). Logoterapia y psicología positiva para mejorar el sentido vital en jóvenes. *Revista de Psicología, 17*(1), 55-65. <http://dx.doi.org/10.18050/revpsi.v17n1a5.2015>
-

- Rodríguez, F. (2015). *Yoga y meditación mindfulness: Psiconeuroinmunoendocrinología e implicaciones clínicas* [Tesis doctoral]. Repositorio Institucional de la Universidad de Málaga. <https://riuma.uma.es/xmlui/handle/10630/13314>
- Ruiz, J. (2012). *Metodología de la investigación cualitativa* (5a ed.). Deusto.
- Schnell, T., & Krampe, H. (2020). Meaning in life and self-control buffer stress in times of COVID-19: Moderating and mediating effects with regard to mental distress. *Frontiers in Psychiatry, 11*, 1-16. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.582352>
- Seligman, M. E. (2012). *La vida que florece*. Ediciones B.
- Sivananda, S. (2006). *Hatha Yoga: The hidden language, symbols, secrets & metaphor* (20a ed.). Timeless Books.
- Solano, Y. (2012). *Hatha yoga, bienestar subjetivo y calidad de sueño en un grupo de empleados del Banco Nacional de Costa Rica, Sede Central, San José* [Tesis de maestría]. Repositorio Académico Institucional de la Universidad Nacional, Costa Rica. <http://hdl.handle.net/11056/15110>
- Tarragona, M. (2013). Psicología Positiva y Terapias Constructivas: Una Propuesta Integradora. *Terapia Psicológica, 31*(1), 115-125.
- Taspinar, B., Bas Aslan, U., Agbuga, B., & Taspinar, F. (2014). A Comparison of the effects of hatha yoga and resistance exercise on mental health and well-being in sedentary adults: A pilot study. *Complementary Therapies in Medicine, 22*, 433-440. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ctim.2014.03.007>
- Telhed, U., Daukantaitė, D., Maddux, R., Svensson, T., & Melander, O. (2019). Yogic breathing and mindfulness as stress coping mediate positive health outcomes of yoga. *Mindfulness, 10*, 2703-2715. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01225-4>
- Thirhalli, J., Naveen, G. H., Rao, M. G., Varambally, S., Christopher, R., & Gangadhar, B. N. (2013). Cortisol and antidepressant effects of yoga. *Indian Journal of Psychiatry, 55*(3), 405-408. <https://doi.org/10.4103/0019-5545.116315>
- Trzebiński, J., Cabański, M., & Czarnecka, J. Z. (2020). Reaction to the COVID-19 pandemic: The influence of meaning in life, life satisfaction, and assumptions on world orderliness and positivity. *Journal of Loss and Trauma, 25*(6, 7), 544-557. <https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1765098>
- Uebelacker, L. A., & Broughton, M. K. (2016). Yoga for depression and anxiety: A review of published research and implications for healthcare providers. *Rhode Island Medical Journal, 99*(3), 20-22.
- Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. (2017). *Código de Ética en la Investigación Científica*. <https://investigacion.upc.edu.pe/wp-content/uploads/2019/10/C%C3%B3digo-de-%C3%A9tica-en-la-investigacion-cientifica-de-la-UPC.pdf>
- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J., & Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la psicología positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud, 5*(1), 15-28.
- Villafuerte, J., Alonso Abatt, Y., Alonso Vila, Y., Alcaide, Y., Leyva, I., & Arteaga, Y. (2017). El bienestar y calidad de vida del adulto mayor, un reto para la acción intersectorial. *Medisur, 15*(1), 85-92.


BIENESTAR PSICOLÓGICO EN UN GRUPO DE PROFESORES DE *HATHA* YOGA


---

- Weiss, L. A., Westerhof, G. J., & Bohlmeijer, E. T. (2016). Can We Increase Psychological Well-Being? The Effects of Interventions on Psychological Well-Being: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Plos One*, *11*(6), 1-16. <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0158092>
- Wey, M. (2017, 7 septiembre). *Yoga could complement traditional treatment for depression*. <https://www.health.harvard.edu/blog/yoga-could-complement-traditional-treatment-for-depression-2017090712369>
- Yela, J. R., Crego, A., Gómez-Martínez, M. Á., & Jiménez, L. (2020). Self-compassion, meaning in life, and experiential avoidance explain the relationship between meditation and positive mental health outcomes. *Journal of Clinical Psychology*, *76*(9),1-22. <https://doi.org/10.1002/jclp.22932>

Recibido: 27 de julio de 2020  
Revisión recibida: 13 de noviembre de 2023  
Aceptado: 20 de noviembre de 2023

**Sobre las autoras:**

**Yazmin Fabiola Huayanay Huamani**  es licenciada en psicología con especialidad en psicología clínica por la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC), Lima, Perú. Con formación en psicoterapia Gestalt, estrategias psicoterapéuticas en el manejo de la crisis, salud mental en la actividad física y el deporte, además de Estudios de género y Estudios en herramientas para la atención en salud mental de personas migrantes y no migrantes. Asimismo, cuenta con diplomaturas de especialización en Gestión de Recursos Humanos y Gestión Pública con Enfoque Intercultural. Labora como psicóloga clínica y psicoterapeuta Gestalt para la evaluación, consultoría y psicoterapia a niños, niñas, adolescentes y adultos en consultorio privado. Realiza consejería en temas de salud mental a instituciones privadas, así como servicios de intervención especial en psicología para instancias públicas del estado

**Johanna Liliana Kohler Herrera**  es psicóloga por la Universidad San Martín de Porres, Lima, Perú; magíster en Psicología por la Universidad San Martín de Porres y con estudios concluidos en doctorado en psicología en la misma universidad. Labora como docente a tiempo completo en la Facultad de Psicología de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. Docente universitaria de pre y post grado en los cursos de la línea de investigación científica, y asesora de tesis.

Publicado en línea: 29 de diciembre de 2023