



**UNIVERSIDAD
DEL AZUAY**

Facultad de filosofía, Letras y Ciencias de la educación

Carrera de Psicología Clínica

Bienestar psicológico y Calidad de vida en personas que practican Yoga en la ciudad de Azogues.

Trabajo de graduación previo a la obtención del título de

Psicóloga Clínica

Autora:

Valeria Alejandra Luzuriaga Valencia.

Directora:

Mst. Verónica Serrano Crespo

Cuenca - Ecuador 2021

DEDICATORIA

A Dios, a quien dedico toda mi vida.

A mi madre, mi mejor amiga, la mujer más importante en mi mundo, por alentar cada paso,
por confiar en mí y sostenerme siempre.

Gracias papi por estar siempre al pie del cañón, por tus palabras de aliento y tu amor.

Germán Matovelle, por poner mi mundo de cabeza, por ser el amor que me impulsa y me da
alas, gracias a vos esto es posible.

A Gabriela Barrera y Joseline Culcay, por ser mis dos cómplices y las hermanas que la
Universidad me regaló, gracias por 5 años maravillosos y todas las experiencias vividas, las
llevo en mi corazón.

AGRADECIMIENTOS

A mi tutora la Mst. Verónica Serrano, por ser mi guía a lo largo de esta etapa.

A la Universidad del Azuay, por ser mi segundo hogar durante cinco años.

Gracias a toda mi familia por apoyarme durante toda mi carrera.

Y ¿Cómo no? A mi cuerpo, mi templo.

INDICE

DEDICATORIA.....	i
AGRADECIMIENTOS	ii
RESUMEN.....	viii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I.....	2
1.1 Nociones teóricas sobre el Yoga.	2
1.1.1 Concepto de yoga.....	2
1.1.2 Historia del yoga.	3
1.1.3 Yoga en la actualidad.....	5
1.2 Tipos o sendas del yoga.....	6
1.3 Beneficios del yoga	9
1.4 La práctica.	13
1.5 El yoga como terapia.	15
1.6 Bienestar psicológico.....	16
1.7 Calidad de vida.	18
CAPITULO II	20
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	20
2.1 Objetivo general:	20
2.2 Objetivos específicos:.....	20
2.3 Población y muestra.....	20
2.4 Criterios de inclusión.....	21
2.5 Criterios de exclusión	21
2.6 Tipo de estudio:	21
2.7 Instrumentos:	21
2.8 Procedimiento de la investigación.....	23
2.8.1 Socialización y aplicación de las escalas.	23
2.8.2 Validación de las escalas.	23
2.8.3 Análisis estadístico.....	23
2.8.4 Obtención de resultados.	24
CAPITULO III.....	25
RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	25
Discusión.....	32
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	34

Referencias 37

INDICE DE ANEXOS

Anexo No. 1 consentimiento informado	42
Anexo No. 2 ficha sociodemográfica	43
Anexo No. 3 cuestionario WHOQOL-BREF	45
Anexo No. 4 Escala de bienestar psicológico de Carol Ryff	50
Anexo No. 5 prueba de normalidad de kolmogorov-Smirnov	52

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Características generales de los participantes	25
Tabla 2 Características de percepción y situación laboral	26
Tabla 3 Diferencia en calidad de vida entre personas que practican y no practican Yoga	31

ÍNDICE DE FIGURAS

figura No. 1 Percepción general de calidad de vida	27
figura No. 2 Percepción general satisfacción con la salud	27
figura No. 3. Dimensiones de calidad de vida.....	28
figura No. 4 Bienestar subjetivo: Escala de autoaceptación, relaciones positivas con los otros, autonomía.	29
figura No. 5 Bienestar subjetivo: Dominio del entorno, propósito de vida y crecimiento personal.	30

RESUMEN

Actualmente, el Yoga ha llegado a popularizarse en todo el mundo pues, quienes han implementado esta actividad a su rutina diaria, manifiestan múltiples beneficios a nivel físico, emocional y espiritual. La presente investigación tuvo como objetivo medir y comparar los niveles de bienestar psicológico y calidad de vida en personas que practican Yoga y personas que no lo practican en la ciudad de Azogues, para ello se tomó en cuenta a 30 adultos del centro de Yoga YOGANANDA, y a un grupo de control con también 30 adultos que nunca han practicado esta disciplina. Para la investigación se aplicó una ficha sociodemográfica, la escala de calidad de vida (WHOQOL-BREF) y la escala de bienestar psicológico de Carol Ryff. Los resultados muestran que las personas que practican Yoga, con respecto a quienes no lo practican, tienen una mejor calidad de vida, al igual que un mejor bienestar psicológico.

Palabras clave: Yoga, bienestar psicológico, calidad de vida, participantes.

M^a. Verónica Serrano

Mst. María Verónica Serrano

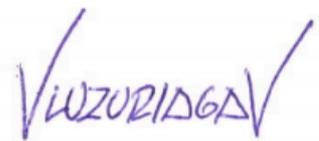
Directora

ABSTRACT

Currently, Yoga has become popular all over the world because those, who have implemented this activity in their daily routine, manifest multiple benefits on a physical, emotional and spiritual level. This research aims to measure and compare the levels of psychological well-being and quality of life in people who practice Yoga and people who do not practice it in Azogues. To accomplish this, 30 adults from the YOGANANDA Yoga center were taken into account. A control group with 30 adults who have never practiced this discipline was also considered. For the research, a sociodemographic record, the quality of life scale (WHOQOL-BREF) and the Carol Ryff psychological well-being scale were applied. The results show that people who practice Yoga, compared to those who do not practice it, have a better quality of life, as well as a better psychological well-being.

Keywords: Yoga, psychological well-being, quality of life.

Translated by:

Handwritten signature in blue ink that reads "Magali Aiteaga".Handwritten signature in blue ink that reads "VALERIA LUZURIAGA V.".

Sra. Valeria Luzuriaga V.

INTRODUCCIÓN

Existen situaciones en la vida diaria de las personas que generan ansiedad, estrés, preocupaciones, entre otras; que se originan a partir de varios aspectos como un estilo de vida ajetreado o sedentario, sobrecarga de trabajo o falta del mismo, preocupaciones por los hijos, por la escuela, etc. Debido a esta problemática, el ser humano se ha visto en la necesidad de descubrir maneras de mejorar su estilo y calidad de vida, es menester hacer un acercamiento a qué es Yoga, su historia, el Yoga como terapia, sus beneficios y cómo se relaciona con el bienestar psicológico y la calidad de vida de quien la práctica.

En las siguientes páginas se expone con mayor profundidad el tema investigado. En el primer capítulo, se presenta una compilación de aspectos teóricos de la investigación como el concepto del Yoga, el Yoga en la actualidad, tipos de Yoga, sus beneficios, la práctica, se muestra al Yoga como terapia, se expone también los conceptos de bienestar psicológico y calidad de vida que serán importantes para el estudio. En el segundo capítulo, se explica la metodología utilizada en la investigación, en el cual se presentan los objetivos, el tipo de estudio, la población con la que se trabajó, criterios de inclusión y exclusión, así como el alcance de la investigación y las herramientas utilizadas para la recolección de datos y posteriormente su análisis. En el tercer capítulo se muestran los resultados obtenidos en la investigación, mediante programa el estadístico SPSS V25. En esta sección se encuentran tablas y figuras que describen de manera detallada los resultados del estudio. El cuarto capítulo está dedicado a la discusión y conclusiones se contrastan los hallazgos más relevantes encontrados en el presente estudio con otras investigaciones relacionadas al tema y se presentan las deducciones finales en base a los resultados obtenidos.

CAPÍTULO I

Introducción

En el presente capítulo se exponen las nociones teóricas que fundamentan el trabajo de investigación, en el que abarca el concepto del Yoga, su historia, el Yoga en la actualidad, sus sendas o tipos, el Yoga como práctica, sus beneficios, se presenta también el concepto de bienestar psicológico y calidad de vida.

1.1 Nociones teóricas sobre el Yoga.

El término Yoga puede ser difícil de definir, debido a que existen muchos conceptos superficiales, uno de ellos es “la unión”, que casi todas las personas conocen, pero dicha unión no es fácil de descifrar, qué se une con qué, cuál es la finalidad de la misma y ¿qué se va a ganar con esa unión ?, ¿cuál es el objetivo de su práctica? Estas dudas hay que aclararlas desde el principio (Krishnananda, 2014).

Si bien, la palabra Yoga evoca una variedad de imágenes e ideas, desde el indio de barba blanca, hasta hippies con las piernas cruzadas y gente de negocios en una clase de gimnasia en los Estados Unidos, no hay una sola versión correcta del Yoga es por eso que es necesario definirlo (Strauss, 2005).

1.1.1 Concepto de yoga.

La palabra «Yoga» proviene de la raíz yuju, en sánscrito, la lengua clásica de la India y que significa juntar o unir, por lo que, para lograr esa unión tan anhelada, la práctica del Yoga implica tener paciencia, tranquilidad, concentración mental y mucha disciplina (Coll & Patiño, 2018).

Para Vidal (2015), el Yoga, es un estilo de vida que implica normas éticas, principios y la práctica de posturas, meditación, ejercicios de respiración y mantras o

rituales. Es un método mediante el cual el practicante puede lograr aquietar sus pensamientos, mejorar la claridad mental y gestionar el estrés de la vida diaria.

El Yoga se conoce también como una disciplina física, mental y espiritual cuyo objetivo es la liberación, la salud, la consciencia, la introspección, y la integración cuerpo-mente-espíritu, por lo que implica mucho más que solo posturas físicas (Coll & Patiño, 2018).

Por tanto, El Yoga se define como una tecnología completa que sirve para mejorar el cuerpo, entender la mente y liberar el espíritu. Las personas que practican Yoga suelen ser más flexibles, más fuertes, y más enérgicos que la gente que no lo practica (McCall, 2010).

1.1.2 Historia del Yoga.

El Yoga es tan antiguo como la civilización, las primeras evidencias que se tienen, se encontraron en las ruinas prehistóricas del valle del Indo, aquí se descubrieron grabados, entre ellos, figuras talladas de personas sentadas en posición de meditación yóguica. La escritura que era usada por los habitantes del Valle del Indo no ha sido descifrada así que las primeras referencias escritas sobre el Yoga se encuentran en los Vedas (2500 a.C). escritos en sanscrito, son escritos sagrados del pueblo ario. Los Vedas son las raíces de las filosofías y religiones posteriores de la India (Stewart, 2005).

El el siglo III a Pantanal escribió el primer tratado sobre Yoga, los Yoga Sutras, que son los textos más importantes para la interpretación contemporánea de esta disciplina. Los Yoga Sutras son un conjunto de reglas prácticas donde se describen ocho pasos progresivos hacia la realización personal. Son la síntesis de lo que se podría llamar el Yoga clásico (Vidal, 2015).

Como ya se mencionó anteriormente, el Yoga nace en la India y su historia queda impregnada en la espiritualidad hindú. Sus orígenes se encuentran en épocas muy antiguas, aunque solo se traten de aproximaciones porque su origen exacto aún es desconocido (Coll & Patiño, 2018).

Yoga antiguo pre védico

En las comunidades agrícolas establecidas en el valle del Indo desde épocas neolíticas (7600 a.C), se encontraron figurillas de personas en diversas posturas que evocan algunas posturas de meditación de Yoga, de ahí la posible primera aparición de esta disciplina (Coll & Patiño, 2018).

Yoga védico

El Yoga védico consistía fundamentalmente en las técnicas de control de la respiración y concentración mental, rituales y cánticos destinados a invocar deidades y fundirse con ellas (Feuerstein, 2015) Los Vedas, las sagradas escrituras del hinduismo, se compilaron en esa época (2500 a.C.) en sanscrito y fueron transmitidos de manera oral de generación en generación hasta la actualidad (Villegas & Pujol, 2018).

Época preclásica

Las enseñanzas del Yoga preclásico son posteriores a los Vedas (4500 a 2500 a.C), pero anteriores a los famosos Yoga Sutras de Pantajali (Feuerstein, 2015). Se escriben los textos clásicos del hinduismo, en los que se describe el Yoga y sus tipos. En las Upanishads, que son diálogos, fábulas poemas, analogías, discursos, transmitidos de manera oral de maestro a discípulo, aparece la primera referencia del Yoga como camino de salvación (Coll & Patiño, 2018).

Época clásica

Aparecen los sistemas clásicos filosóficos de la filosofía hindú, (siglos III- VIII d.C.) Las Dar sanas. Son 6 sistemas filosóficos que pretenden dar una visión del mundo. El Yoga clásico queda codificado en los Yoga Sutra de Pantanal quien sintetiza las doctrinas antiguas de esta disciplina en ochos pasos (Coll & Patiño, 2018). Pantajali sostiene que el propósito del Yoga es liberar al espíritu de su conexión con el mundo (Feuerstein, 2015).

Época post clásica

En la edad media, aparecen las grandes corrientes religiosas del hinduismo, además de las diversas escuelas de espiritualidad. El Yoga clásico mantenía una metafísica dualista, es decir diferenciaba entre materia y espíritu, sin embargo, otras corrientes de Yoga post clásico sostenían una corriente no dual (Coll & Patiño, 2018).

Época contemporánea

Época de la difusión del Yoga en el occidente. Las enseñanzas de muchos maestros recorren todo el mundo y se van creando escuelas de Yoga (Coll & Patiño, 2018). El Occidente empezó a interesarse por el Yoga gracias a los discursos de Swami Vivekanada en un Congreso Mundial en Chicago en 1893. Le siguió la llegada de Paramahansa Yogananda a América en 1920. Personajes famosos como los Beatles pusieron de moda la filosofía de Yoga (Giménez et al., 2020).

1.1.3 Yoga en la actualidad

Aunque el yoga se originó en la India antigua, esta práctica se ha convertido en un modo de vida que se ha adaptado a muchas culturas alrededor del mundo (Villegas & Pujol, 2018). Se considera una doctrina de liberación concebida para toda la humanidad, sus fundamentos éticos son universales y sus prácticas físicas y mentales están destinadas a todos los seres humanos (Feuerstein, 2015).

Originalmente, el Yoga era un conjunto de prácticas basadas en una filosofía religiosa Oriental que se consideraba principalmente del dominio de los hindúes y con el objetivo de facilitar la iluminación y la liberación espiritual, sin embargo, la reinterpretación posterior de Sami Vivekananda en el año 1893 cambió el enfoque del Yoga hacia el desarrollo de dos valores específicos del mundo moderno, la salud y la libertad, como objetivo principal del proceso de autodesarrollo (Strauss, 2005).

Actualmente, en el occidente la práctica del Yoga ha adquirido un significado social y se ha adecuando a la cultura a la que ha llegado, se ha posicionado dentro del campo fitness, de la salud y el bienestar. Se ha vuelto también un buen mecanismo para prevenir enfermedades, trastornos mentales y físicos que son comunes en la sociedad occidental debido a sus rutinas aceleradas (Lizama, 2015). Además, su práctica actual pretende alentar a la persona a experimentar su mayor potencial de bienestar y ayuda a la mente a enfocarse y armonizar el sistema nervioso dándole una sensación de bienestar (Lucia, 2013).

Muchos profesores que han aprendido las técnicas generales del Yoga de otros occidentales y no de maestros indios, han ido adaptando la práctica a las diferentes necesidades de sus países, por lo que el Yoga se ha secularizado, dejando de ser una rigurosa práctica espiritual, para convertirse en una serie de ejercicios físicos con resultados más rápidos (Feuerstein, 2015).

Todo lo mencionado en párrafos anteriores justifica que se hable del Yoga como un conjunto de culturas y prácticas, que integra diversas corrientes, enfoques y aplicaciones. En este sentido existe un amplio abanico de tipos, técnicas y maneras que han ido surgiendo a lo largo de la historia.

1.2 Tipos o sendas del Yoga.

La práctica del Yoga no es solo una, existen diversos tipos. Así como cada persona es diferente, así también el Yoga, que ofrece diversas modalidades entre las que se puede escoger según las capacidades de cada persona y su personalidad (Coll & Patiño, 2018).

Esta disciplina incluye variantes de una exigencia física moderada como el Hatha Yoga y otras muy exigentes como el Ashtanga Yoga, equiparables a un intenso entrenamiento cardiovascular. Unos tipos de Yoga engloban un componente espiritual asociado al ejercicio y otras buscan alcanzar el equilibrio espiritual y mental simplemente a través de la combinación de respiración y ejercicio (Leis, 2018).

Todas las variantes, sendas y ramas del Yoga se basan en la noción de que el ser humano es más que el cuerpo físico y que a través de esta disciplina se puede entender en qué consiste ese “más” (Feuerstein, 2015).

KARMA YOGA Es el Yoga de la acción desinteresada. El ser humano tiene que hacerse responsable de cada pensamiento y acción que genera, lo que se conoce como la ley moral de la causa y efecto, en consecuencia, este Yoga se caracteriza porque el practicante realiza cualquier trabajo o servicio de manera desinteresada (Coll & Patiño, 2018).

JÑAÑA YOGA Es el camino del conocimiento (Coll & Patiño, 2018). O Yoga de la sabiduría, vía de liberación basada en el ejercicio de la sabiduría (Feuerstein, 2015). El Jñaña Yoga es el estudio de los textos tradicionales, es la escucha de las enseñanzas del maestro, con el fin de alcanzar la unión del alma con la realidad trascendental (Villegas & Pujol, 2018).

BHAKTI YOGA el Yoga que ayuda a la liberación mediante la sumisión voluntaria a lo divino (Feuerstein, 2015).

HATHA YOGA. Es uno de los Yogas más practicados en Occidente. Es el camino de la fuerza vital y mental. Su concepto viene de Ha significa “luna” y Tha significa “sol”, que representan dichas fuerzas (Coll & Patiño, 2018), la unión de la luna y el sol, de la luz y la oscuridad, del cuerpo y el alma como dos aspectos entrelazados de una misma realidad y al despertar de los aspectos físicos y energéticos que se producen de esta práctica. Es el Yoga de la fortaleza y la armonía del cuerpo. Su fin es lograr el máximo equilibrio entre el cuerpo físico, la mente y la energía vital (Calvo & Rojas, 2014).

RAJA YOGA Es la senda de la introspección, donde se dirige la atención hacia el interior de la persona, pudiendo trascender el plano físico hasta llegar a un nivel profundo de meditación. El practicante llega a un estado de consciencia donde descubre lo real (Coll & Patiño, 2018).

MANTRA YOGA o Yoga del sonido potente. Vía de liberación basada en la repetición de sonidos potentes (om, hum, krishna y otros) (Feuerstein, 2015).

PATANJALI Y LOS YOGA-SUTRA. El texto que escribió el famoso sabio y filósofo Patanjali, es el trabajo más significativo de la filosofía Yoga. La fecha de composición del texto es desconocida, aunque se cree que ha sido escrito entre el 200 a.C. y el 300 d.C. La palabra sánscrita “Sutra” significa aforismo, así que podría ser traducido el texto como aforismos del Yoga de Patanjali. El texto tiene 195 sutras. Los capítulos que los componen (y su traducción) son 4:

1. “Concentración” (Samadhi Pada).
2. “Práctica” (Sadhana Pada).
3. “Experiencias” (Vibhuti Pada).
4. “Libertad absoluta” (Kaivalya Pada).

Sutra significa “urdir”. Los sutras sintetizan mucho significado en pocas palabras (Coll & Patiño, 2018). El Yoga Sutra de Patanjali puede entonces llamarse también como Yoga clásico, que tiene un conjunto de pasos que los practicantes deben seguir, a fin de lograr su realización personal (Calvo & Rojas, 2014).

Estos ocho pasos son:

1. Yama, se refiere al trato con los demás.
2. Niyama, la relación con uno mismo a lo interno.
3. Asana, son las posturas.
4. Pranayama, se refiere al control de la respiración
5. Pratyahara, es el ayuno o moderación de los sentidos.
6. Dharana, se refiere a la concentración.
7. Dhyana, la meditación.
8. Samadhi, se refiere al reconocimiento de sí mismo (Calvo & Rojas, 2014).

1.3 Beneficios del Yoga

En la actualidad, la humanidad vive sometida a una vida frenética con horarios imposibles, trabajos ajetreados y poco tiempo de calidad con la familia. Este ritmo de vida muy exigente ha ocasionado que ciertos trastornos como la depresión, el estrés, la ansiedad, se instalen en la vida de las personas de manera alarmante, por ello, en los últimos años ha crecido tanto el número de practicantes de Yoga con la intención de mejorar su calidad de vida (Vidal, 2015).

El Yoga se ha popularizado en todo el mundo debido a su mirada holística lo cual hace de ella una práctica interesante y llamativa. Además, es conocido como un conjunto de técnicas que combina la relajación y la respiración controladas para tener un mayor

control físico y mental. Estos ejercicios originalmente se basaban en prácticas ascéticas que combinaban la contemplación y la inmovilidad absoluta, para llegar al estado de perfección espiritual (Giménez, Olguin, & Almirón, 2020).

Si bien el propósito o fin último del Yoga es el despertar espiritual o unión con el Espíritu Universal, esto no quiere decir que éste sea el único objetivo para practicarlo, o que no haya otros importantes beneficios intermedios o secundarios de los cuales las personas pueden beneficiarse a través de su práctica. Actualmente miles de personas empiezan la práctica del Yoga no únicamente como un camino espiritual, sino también como una herramienta terapéutica para tratar problemas físicos y emocionales, como método de relajación o como una práctica saludable para combatir el estrés, prevenir enfermedades y equilibrar el funcionamiento general del organismo (Brito, 2010).

Los beneficios del Yoga se evidencian en varios ámbitos tales como psicología, medicina, en la pediatría, en la neurociencia, entre otros (Vinyamata, 2012). Su práctica prolongada aporta grandes beneficios a nivel físico, mental, psíquico y espiritual y también favorece el bienestar del practicante y ayuda a prevenir enfermedades físicas y mentales (Coll & Patiño, 2018).

Como ya se mencionó anteriormente, el Yoga aporta beneficios físicos en sus practicantes, su práctica aumenta la energía del cuerpo, refuerza las defensas naturales contra las enfermedades, lo libera de toxinas, y optimiza su funcionamiento, mejora la respiración, la flexibilidad de músculos y articulaciones, aporta más vitalidad y agilidad al practicante, incrementa su fuerza física, mejora el aspecto general del cuerpo, colabora con el control de sus niveles de colesterol, además de mejorar la producción de antioxidantes, disminuye el dolor de las inflamaciones que causan algunas condiciones físicas, genera relajación (Porto & Gardey, 2013), la relajación es una de las funciones de las posturas

físicas o asanas debido a que estas repercuten en la estructura del practicante y produce muchos beneficios no solo en el cuerpo sino también en la mente, las asanas actúan sobre los niveles de energía y también en la parte mental, lo que proporciona un efecto de internalización, relajación y descanso (Debesa, 2013).

Por tanto, Las posturas del Yoga tienen por finalidad, estirar intensamente los músculos y así lo alargan y lo flexionan e irrigan de sangre, desbloquean, alivian tensiones neuromusculares, lo que induce una profunda relajación. Las técnicas de estiramiento, de control de la respiración, de relajación, de dominio neuromuscular, ayudan a prevenir la artrosis, artritis, reuma, infarto de miocardio, asma, ciático, bronquitis, varices, estreñimiento, insomnio. El Yoga es ansiolítico y sus técnicas sedan el sistema nervioso central. Mientras más regular y armónica sea la respiración, es más pura la alimentación, más adecuado el descanso, mayor relajación, más reparador el sueño y más energía (Calle, 2019).

Un estudio realizado en la India dio como resultado que el Yoga, como una terapia en el estilo de vida, obtiene resultados de salud beneficiosos para el practicante, relacionados con trastornos cardiovasculares y metabólicos, incluida la diabetes tipo 2. Basado en su alta receptividad y rentabilidad, el Yoga tiene un gran potencial como habilidad de gestión del estilo de vida en la India (Arumugam et al., 2020).

No todos los beneficios de la práctica del Yoga son físicos, sino también psicológicos o mentales, la práctica prolongada genera calma y agudiza el cerebro, brindando una mayor estabilidad emocional y mental, mejora el bienestar psicológico de los practicantes, es un buen recurso para luchar contra la depresión (Porto & Gardey, 2013). La depresión es una condición de salud mental prevalente en todo el mundo y es la principal causa de discapacidad en adultos menores de 45 años. La mayoría de personas

con trastorno de depresión mayor informan que solo sienten una disminución del 50% de sus síntomas con el uso de tratamientos farmacológicos (Kinser et al., 2012). Los tratamientos actuales para la depresión incluyen una variedad de medicamentos farmacéuticos, terapias psicológicas, terapia electroconvulsiva, e intervenciones adicionales; sin embargo; aún existen preguntas sin respuestas claras sobre los efectos secundarios, efectos placebo, elección individual, cumplimiento, y beneficios a largo plazo (De Manincor et al., 2015).

La respiración lenta, la relajación, la atención plena hacia el cuerpo y las posturas físicas pueden influir en el impulso de las vías cerebrales hacia las áreas límbicas y corticales involucradas en la regulación del estado de ánimo. Se ha demostrado que las prácticas de respiración lenta que se encuentran en el Yoga disminuyen la presión arterial, a través de una mayor capacidad de respuesta parasimpática eferente. Por lo tanto, debido a que se implica que la inflamación contribuye a los síntomas depresivos, la activación de la vía antiinflamatoria vagal podría ser un mecanismo importante por el cual la práctica del Yoga podría disminuir los síntomas de la depresión (Kinser et al., 2012).

Las limitaciones de los métodos convencionales han llevado a las personas a buscar terapias complementarias para la depresión y el Yoga puede ser particularmente útil porque puede adaptarse al estado de ánimo diario de la persona mediante la práctica para mejorar la salud física, emocional y espiritual. Las prácticas de respiración rítmica lenta, la meditación y relajación del Yoga están diseñadas para provocar una sensación de calma, bienestar, tolerancia al estrés y concentración mental, todo lo cual puede minimizar la depresión, la ansiedad y el estrés. El Yoga utiliza posturas físicas suaves cuya finalidad es mejorar la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio, dando a los practicantes una sensación de control sobre el cuerpo y una máxima relajación (Kinser et al., 2012).

Los resultados de un estudio realizado en los Estados Unidos a un grupo de personas con síntomas depresivos que empezaron a realizar meditación y Yoga por primera vez, mostraron que ya existe un bienestar sostenido a partir del mes de iniciada su práctica. Diez meses después; los practicantes tuvieron una mejora clínicamente significativa en los síntomas depresivos. Por lo tanto, se encontró un beneficio significativo en la práctica de la meditación y el Yoga sobre la depresión a largo plazo (Epel et al., 2016).

El estrés es una reacción natural frente a una amenaza para garantizar la supervivencia, es una respuesta física donde el sistema nervioso segrega sustancias como la adrenalina y el cortisol. El estrés que la mayoría de personas padece se deriva de pensamientos que mantiene a la misma en constante estado de alerta, como consecuencia el sistema nervioso se desgasta y aparecen los dolores de cabeza, insomnio, tensión muscular, fatiga, lo que puede derivar a problemas cardiacos, úlceras y depresión (Vidal, 2015) por lo que la práctica del Yoga es muy útil para combatir el estrés y mejorar la calidad de vida porque integra la actividad física, la relajación, la respiración profunda, la concentración, la espiritualidad y un estilo de vida sano (Brito, 2010).

Esta práctica está recomendada para quienes buscan un sistema físico completo que no sólo entrene su cuerpo, sino que permita trabajar la mente y la conciencia por lo que es ideal para quienes padecen de estrés, depresión, ansiedad y problemas de sueño y quieran cambiar sus hábitos de vida y desarrollar su parte espiritual (Panea, 2018).

1.4 La práctica.

Aunque toda práctica del Yoga sea una aproximación a “la verdad”, el Yoga no puede solo limitarse a una vida sana o un buen estado físico, sino que apunta a la liberación y felicidad de quien lo practica (Villegas & Pujol, 2018).

Los primeros términos que los practicantes tienen que conocer son:

Asanas: Asana significa «asiento» y, para Patanjali, es cualquier postura que permite que el cuerpo permanezca inmóvil durante mucho tiempo. Este tipo de postura, es un requisito de la interiorización de la consciencia, puesto que estar inmóvil ayuda a permanecer sereno y facilita la concentración de la mente (Villegas & Pujol, 2018), y permite integrar cuerpo y mente como uno solo. Los asanas se tratan de posturas confortables, que se pueden mantener por un tiempo con un esfuerzo moderado y sin perder la concentración (Coll & Patiño, 2018).

Prāṇāyāma: (control de la respiración, energía vital), bandas (“llaves” o claves del cuerpo) (Calvo & Rojas, 2014). Es uno de los ocho elementos de la práctica del yoga de Patanjali y consiste en la interrupción del flujo respiratorio y su objetivo es purificar la mente y mejorar la concentración (Villegas & Pujol, 2018).

Drishti: (el enfoque de la mirada) (Calvo & Rojas, 2014) La traducción literal es visión o punto de vista; Esta mirada se aborda desde el aspecto físico, así como el mental, el punto en el que los ojos descansan y a la vez se centran, y la mirada de la persona se dirige a la introspección (Sánchez, 2018).

Mudrās: (gestos hechos con las manos) (Calvo & Rojas, 2014) Mudra en sánscrito significa *sello* y se refiere a la posición con las manos, los ojos, los dedos y el cuerpo. Son técnicas de canalización de energía vital, son una forma primaria de comunicarse y expresar ideas (Bigorra & Medel, 2005).

Mantras (palabras para liberar la mente del pensamiento) (Calvo & Rojas, 2014). Man significa mente y tra, liberar. Los mantras son sonidos o palabras que se repiten con devoción y con las cuales la persona logra su salvación (Shadid & Cabezas, 2014). Los

practicantes desarrollan un mayor nivel de conciencia, mejoran su facultad de percibir y de darse cuenta de cada acción y pensamiento que las acompañan (Coll & Patiño, 2018).

1.5 El yoga como terapia.

Oficialmente, el Yoga no se muestra al mundo como una terapia, pero si es entendida así por los practicantes, pues es un método eficaz para mantenerse saludables. El resultado eficaz de la práctica del Yoga está en sus beneficios, tanto físicos como emocionales. La eficacia del Yoga es evidente en sus practicantes, por lo que se recomienda entre amigos y parientes y es el principal argumento con que se promociona la disciplina. Esta eficacia se asocia a los beneficios inmediatos que proporciona la práctica del Yoga, pudiéndose distinguir beneficios tanto en el ámbito corporal como psíquico y anímico (Saizar, 2006).

No es de extrañar, la rápida difusión del Yoga como medicina complementaria para tratar una gran variedad de enfermedades en centros de salud en países occidentales. Las posturas físicas (asanas) y las técnicas de respiración (pranayama) constituyen dos de las herramientas principales del Yoga, y sus beneficios abarcan desde lo físico, lo mental a lo espiritual. Es fácil notar, que cuando el estado físico de una persona no es el correcto, esto causa un desequilibrio en la mente, lo cual puede mejorar significativamente con una adecuada práctica de asanas o posturas. La respiración irregular y entrecortada puede ser un indicador de estrés, el que puede ser superado con una práctica regular de asanas, pranayama y Yoga-nidra (relajación profunda) (Brito, 2010).

Médicos, psicólogos y científicos, en general, han tomado al Yoga, como una terapia alternativa, como técnica preventiva de diversas enfermedades y patologías mentales por sus infinitos beneficios terapéuticos en la promoción de la salud y de la calidad de vida. Al sincronizar el movimiento corporal y la respiración conscientemente, disminuye

significativamente el nivel de estrés. Maestros y practicantes afirman que el Yoga es la clave para el desarrollo personal, el autoconocimiento y el crecimiento interior. Permite el mejoramiento de las funciones intelectuales, como en las relaciones interpersonales y una mejor adaptación social, en niños y adolescentes (Díaz, 2015).

1.6 Bienestar psicológico

El bienestar psicológico es concebido como resultado de la integración de dos tradiciones conceptuales: una tradición de tendencia hedónica referida al “bienestar subjetivo” y otra de tendencia eudaimónica referida al “bienestar psicológico” (Díaz et al., 2006). Son reconocidos sus componentes hedónicos: la satisfacción vital y la afectividad positiva en el presente; y sus componentes eudaimónicos: la búsqueda del crecimiento y desarrollo personal y el sentido de la vida en el presente y en el futuro. En este mismo orden de ideas son señaladas algunas correlaciones sobre la definición del bienestar psicológico según las que puede ser considerado en términos de ser “la vivencia personal de sentirse bien o estar bien en un momento de la vida” “la experiencia positiva y subjetiva auto-percibida”, entre otras concepciones. Cabe destacar que, en todas ellas, prevalece la idea de que se trata de un estado psicológico asociado al funcionamiento positivo y al disfrute de la salud integral (Rangel & Alonso, 2010).

El bienestar psicológico se define como una experiencia personal que se va construyendo a través del desarrollo psicológico de la persona y de la capacidad para relacionarse de manera positiva e integrada con las experiencias de vida, y la incorporación de medidas positivas y no solo la ausencia de emociones negativas. El bienestar depende de algunas variables como la edad, el género y la cultura; se puede medir a través de algunos de sus componentes, tanto afectivos como cognitivos, los cuales tienen que ser analizados en diferentes contextos, entre otros, la familia y el espacio laboral (Rangel & Alonso, 2010).

El bienestar psicológico toma en cuenta aspectos cotidianos y cualitativos que vincula la felicidad del sujeto y, además, está relacionado directamente con la salud, tanto a nivel fisiológico como emocional. Cuenta con varios mecanismos que permiten lograr una satisfacción personal con la vida lo que implica un convenio entre la persona y su propio entorno; que en su conjunto y armonía logran la realización personal y llevan a una satisfacción con la vida. También, se asocia a una buena calidad de vida, al disfrute personal, donde predomina el estado de ánimo positivo, así como las expectativas y logros alcanzados (Roca & Flores, 2017).

Por otra parte, el bienestar psicológico para Ryff (1989) está relacionado con cómo la gente afronta todos los días los retos que se van encontrando en sus vidas, cómo manejan sus errores (Muñoz, 2019). El modelo de bienestar psicológico que plantea Carol Ryff en el año de 1995 es una estructura de 6 factores o dimensiones propios del bienestar, obtenidos mediante análisis factoriales exploratorios y confirmatorios, y en diversas versiones de distinta longitud de las escalas de Ryff (Barrientos, París, & Burgos, 2017).

Las dimensiones planteadas por Ryff (1995) son:

1. La autoaceptación: Evalúa la valoración positiva de uno mismo y de su historia. Hace relación a si las personas se sienten bien consigo mismas a pesar de sus limitaciones.
2. Relaciones positivas: Evalúa la capacidad de establecer y mantener relaciones sociales de calidad y confianza con otros. Relaciones de empatía y de intimidad con otros.
3. Dominio del entorno: Evalúa la percepción de control del medio. Habilidad personal para elegir o crear entornos favorables para sí mismos dirigiendo efectivamente la propia vida.

4. Autonomía: Evalúa la capacidad de la persona de sostener su propia individualidad en diferentes contextos sociales y su sentido de autodeterminación personal. Se relaciona con el reconocimiento de que personas con altos niveles de autonomía puedan resistir mejor la presión social y autorregular mejor su comportamiento.
5. Propósito en la vida: Evalúa la capacidad que se tiene respecto a lo que se quiere en la vida. Capacidad de la persona para tener metas claras y ser capaz de definir sus objetivos vitales.
6. Crecimiento personal: Reconocimiento de que el funcionamiento positivo óptimo requiere el desarrollo de las potencialidades individuales para crecer como persona y llevar al máximo sus capacidades.

1.7 Calidad de vida.

El concepto de calidad de vida ha comenzado a utilizarse cada vez más en el campo de las evaluaciones en salud o como medida de bienestar. Pese a esto, no existe una definición única ni una completa diferenciación con otros constructos similares, en los siguientes párrafos se exponen algunos.

La utilización del concepto de calidad de vida se remonta a después la Segunda Guerra Mundial en los Estados Unidos, debido a que los investigadores de esa época querían conocer la percepción de las personas acerca de si tenían una buena vida o si se sentían financieramente seguras (Urzúa & Caqueo, 2012).

Al hablar de calidad de vida se tiene que dar importancia a las cosas relativas a las que las personas dan cierto valor en su vida, y debe venir siempre del mismo individuo, debe reconocerse en su concepto multidimensional, que incluye lo físico, lo psicológico y lo social. Estas dimensiones son influenciadas por las creencias, experiencias, percepciones

y expectativas de un sujeto, así, la calidad de vida consiste en la sensación de bienestar que puede ser experimentada por los individuos y representa la suma de sensaciones subjetivas y personales del sentirse bien (Robles, Rubio, Galván, & Nava-Zavala, 2016).

Se considera a la calidad de vida como un sinónimo de satisfacción personal. Así, la vida sería la sumatoria de la satisfacción subjetiva en los diversos dominios de la misma. A pesar de que se reconoce que la satisfacción es una valoración individual donde el marco de referencia es personal y subjetivo, no se puede obviar que esta apreciación es afectada por la experiencia y la toma de decisiones del sujeto en diferentes contextos como el económico, social, cultural, político o incluso de su propio estado de salud (Urzúa & Caqueo, 2012).

CAPITULO II

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

En este capítulo se expone la metodología empleada en el presente trabajo de investigación, en la cual se presentan los objetivos, el tipo de estudio realizado, el alcance de la investigación, características de la población, así como criterios de inclusión y exclusión. De igual manera se describen las herramientas usadas para la recolección de datos y evaluación.

2.1 Objetivo general:

- Medir el nivel de bienestar psicológico y la calidad de vida en personas que practican Yoga y personas que no practican en la ciudad de Azogues.

2.2 Objetivos específicos:

- Medir los niveles de bienestar psicológico en personas que practican Yoga y en personas que no lo hacen.
- Medir los niveles de calidad de vida en personas que practican Yoga y en personas que no lo hacen.
- Comparar y describir los niveles de bienestar psicológico y los niveles de calidad de vida en personas que practican Yoga y en personas que no lo practican.

2.3 Población y muestra

Para la presente investigación, se eligió una muestra no probabilística y por conveniencia seleccionada perteneciente a la ciudad de Azogues, del centro de Yoga YOGANANDA, con la participación de 30 adultos de ambos sexos que practican Yoga y otra muestra del mismo tamaño de un grupo de personas que nunca han practicado Yoga ni ninguna disciplina relacionada.

2.4 Criterios de inclusión

- Se tomará en cuenta a los participantes que hayan practicado Yoga por lo menos 3 meses.
- Que los participantes residan de la ciudad de Azogues y que asistan al centro YOGANANDA.
- Los participantes deben estar en un rango de edad entre los 18 a 65 años.
- Consentimiento informado (Ver anexo 1)

2.5 Criterios de exclusión

- Personas que hayan practicado menos de tres meses Yoga.
- Personas que no residan en la Ciudad de Azogues.
- Personas menores de 18 años y mayores de 65 años.

El grupo control serán personas que nunca hayan practicado Yoga ni una disciplina semejante y que sus edades estén comprendidas entre los 18 a 65 años y que residan en Azogues.

2.6 Tipo de estudio:

El diseño de la investigación fue de tipo transversal, no experimental con un alcance descriptivo de casos y controles.

2.7 Instrumentos:

2.7.1 Ficha sociodemográfica: Para la recolección de los datos pertinentes se realizó una ficha sociodemográfica a cada uno de los participantes que incluyó datos como la edad, sexo, ocupación, si practica Yoga, desde hace cuánto tiempo, desde que practica Yoga ha sentido cambios a nivel físico y si es así, ¿cuáles? (Ver anexo 2).

2.7.2 Escala de calidad de vida WHOQOL-BREF: Este instrumento consta de 26 ítems, Los ítems de la escala se responden a través de escala tipo Likert en donde 1

representa a totalmente en desacuerdo y 5 totalmente de acuerdo que miden los siguientes dominios generales: salud física, salud psicológica, relaciones sociales y medio ambiente. La escala **WHOQOL-BREF** proporciona una manera rápida de puntuar los perfiles de las áreas que explora. El tiempo de referencia que contempla el WHOQOL es de dos semanas. El cuestionario debe ser autoadministrado. Este instrumento ofrece un perfil de calidad de vida, siendo cada dimensión puntuada de forma independiente. Cuanto mayor sea la puntuación en cada dimensión, mejor es el perfil de calidad de vida de la persona evaluada. Sin embargo, no todos los ítems se puntúan de forma directa, hay que recodificar de forma inversa parte de las puntuaciones que son las preguntas 3, 4, 26 (Carrasco, 2010). Se ha estudiado la fiabilidad y la validez de este instrumento en una investigación realizada en México en adultos sanos, el objetivo de este estudio fue contribuir a la mejora del instrumento en las áreas que sea necesario y que sea válido y confiable sin importar diferencias transculturales. La confiabilidad del WHOQOL-BREF se estableció mediante el coeficiente alpha de Cronbach. Se obtuvieron valores α mayores a 0.70 para todas las dimensiones y un $\alpha=.895$ global, lo que indica una consistencia alta del instrumento (Huerta, Romo, & Tayabas, 2016) (Ver anexo 3).

2.7.3 Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff. Esta autora define el bienestar psicológico a partir de elementos no hedónicos: el funcionamiento humano óptimo es el que produce una mayor cantidad de emociones positivas o de placer, y no al revés. El instrumento que se utilizó en el estudio fue la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff, adaptada a la versión española de Díaz, Rodríguez, Blanco, Moreno, Gallardo, Valle y Van Dierendonck, creado en el año 2006. Es un cuestionario autoadministrado, compuesto por 29 ítems de la versión adaptada, divididos en 6 dimensiones que son: Autoaceptación (4 ítems: 1,7,17,24), Relaciones positivas (5

ítems: 2,8,12,22,25), Autonomía (6 ítems: 3,4,9,13,18,23), Dominio del entorno (5 ítems: 5,10,14,19,29), Propósito en la vida (5 ítems: 6,11,15,16,20) y Crecimiento Personal (4 ítems:21,26,27,28). Los ítems de la escala se responden a través de escala tipo Likert en donde 1 representa a totalmente en desacuerdo y 6 totalmente de acuerdo, además, cuenta con 10 ítems inversos: 2,4,5,8,9,13,19,22,23,26 (Ver anexo 4). Se ha estudiado la fiabilidad y validez factorial de la versión adaptada y sus escalas mostraron una buena consistencia interna (α de Cronbach 0,84 a 0,70). Además, las escalas mostraron un nivel de ajuste excelente al modelo teórico propuesto por D. van Dierendonck (Diaz et al., 2006) (Ver anexo 4).

2.8 Procedimiento de la investigación

2.8.1 Socialización y aplicación de las escalas. Todos los instrumentos de evaluación fueron administrados mediante Formularios de Google en una encuesta unificada que fue enviada a los participantes mediante la red social WhatsApp, donde en el principio de la encuesta se encuentra el consentimiento informado, se recalca la confidencialidad de los datos y se pide la voluntariedad de los participantes, (Ver anexo 1), se contó con la colaboración de la dueña del centro para la explicación de los test y el procedimiento.

2.8.2 Validación de las escalas. Con el fin de evaluar la fiabilidad de los instrumentos aplicados, se procedió a obtener el Alfa de Cronbach de las dos escalas empleadas en este estudio. Tomando en consideración que la fiabilidad de una escala es mayor mientras los valores alfa sean superiores a 0,7, se considera que la fiabilidad de las escalas aplicadas para este estudio está garantizada, de esta manera los resultaron en ambas escalas fueron α calidad de vida =0.950 α bienestar =0.943.

2.8.3 Análisis estadístico. Los resultados fueron expresados mediante medidas de tendencia central y dispersión, el comportamiento de los datos según la prueba Kolmogorov

Smirnov (K-S) resultaron no normales ($p < 0.05$). (Ver anexo 5), por lo que se aplicó la prueba no paramétrica de comparación de medias U-Mann Whitney. El procesamiento de datos se realizó en el programa estadístico SPSS V25 y se consideró una significancia de 0.05. ($\alpha=0.05$)

2.8.4 Obtención de resultados. Posterior a la obtención de los datos, se procedió a realizar el análisis para la elaboración de los resultados finales, cumpliendo con los objetivos planteados.

CAPITULO III

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

En el estudio participaron 60 adultos divididos en dos grupos: el primero conformado por 30 personas, 7 hombres y 23 mujeres de entre 21 y 62 años ($M=36.9$; $DE=14.4$) quienes practicaban Yoga: 17 sujetos de 3 a 12 meses y 13 sujetos con práctica superior a un año. El segundo grupo estuvo constituido por 10 hombres y 20 mujeres de entre 18 y 64 años ($M=37.6$; $DE=12.5$) quienes no practicaban esta disciplina. El estado civil de la mayoría de los participantes de ambos grupos de estudio era de casados, de religión católica y vivían con sus familias. Además, el tiempo de sueño era de 6 a 8 horas en casi todos los casos y tenían una instrucción superior (estudios tecnológicos o universitarios). Los detalles se pueden observar en la tabla 1.

Tabla 1 Características generales de los participantes

Características		No practica yoga N=30	Si practica yoga N=30
		n	n
Sexo	Hombre	10	7
	Mujer	20	23
Estado civil	Casado	14	20
	Soltero	7	5
	Divorciado	8	5
	Viudo	1	-
Religión	Católico	23	21
	Otro	7	9
Convivencia	Familia	21	22
	Pareja	5	7
	Solo	4	1
Tiempo que duerme	6-8 horas	20	25
	Menos de 6 horas	8	5
	Más de 8 horas	2	-
Nivel escolar	Básico	1	-
	Bachillerato	4	3
	Superior	22	25
	Otro	3	2

Autora: Valeria Luzuriaga

La satisfacción sobre el nivel de escolaridad alcanzado era positiva en ambos grupos de estudio, así como la percepción de la condición económica familiar, finalmente la mayoría de las personas laboraba y no tenía obligaciones académicas. Ver tabla 2.

Tabla 2 Características de percepción y situación laboral

Características		No practica	Si practica
		n	n
Indique el nivel de satisfacción con su nivel de escolaridad	Malo	2	-
	Regular	8	2
	Bueno	15	11
	Muy bueno	5	17
Percepción de condición económica familiar	Regular	5	2
	Buena	21	19
	Muy buena	4	9
Clase social de identificación	Baja	3	3
	Media	21	20
	Alta	6	7
Estado académico/laboral	Estudia	4	3
	Trabaja	19	21
	Estudia y trabaja	2	4
	Ni estudia, ni trabaja	5	2

Autora: Valeria Luzuriaga

De las 30 personas que practicaban Yoga, 26 calificaron como alta su satisfacción con la calidad de vida que llevaban, mientras que casi la mitad de personas que no practicaban Yoga (n=13) tenían una calificación negativa. Detalles en la figura 1.

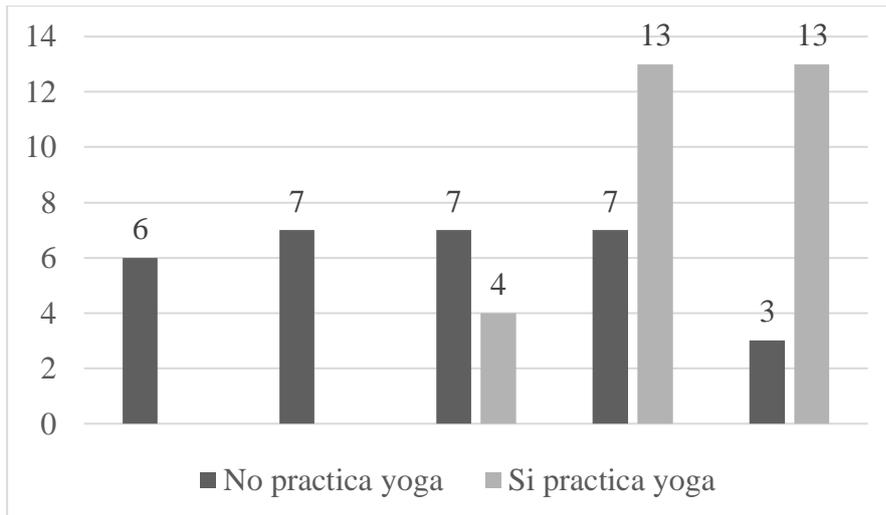


figura No. 1 Percepción general de calidad de vida

Autora: Valeria Luzuriaga

La satisfacción con la salud del grupo de personas que practicaban Yoga era alta (n=26) mientras que 11 de las 30 personas que no practicaban no se encontraban satisfechos, además una misma cantidad de este grupo la consideraban normal.

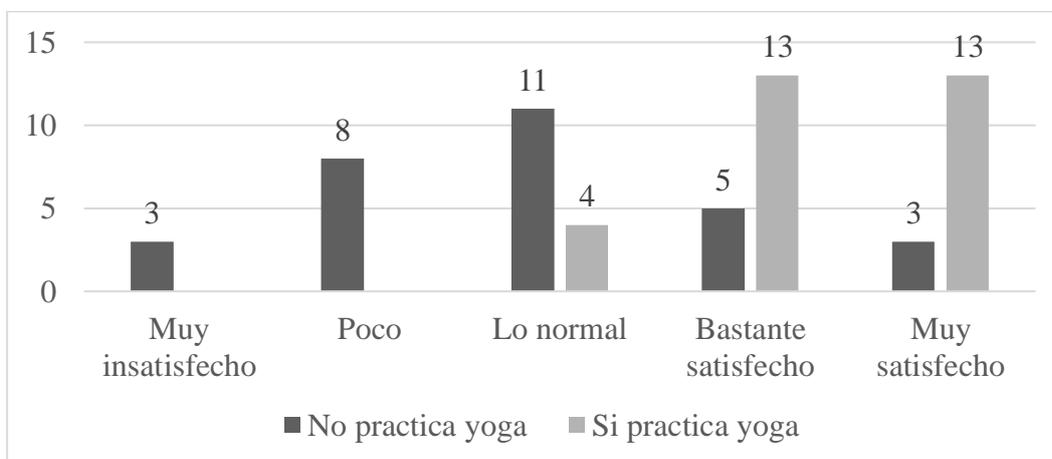


figura No. 2 Percepción general satisfacción con la salud

Autora: Valeria Luzuriaga

Calidad de vida

La calidad de vida fue medida a través de 4 factores en escala 4-20 se puede observar en la figura 3. En el grupo de personas que no practican Yoga, la dimensión de

salud física era la principal (M=12.6; DE=2.9) seguida por el entorno/ambiente (M=12.2; DE=3.6); mientras que la dimensión de las relaciones sociales era la más débil (M=10.6; DE=4.8) seguida por la salud psicológica (M=10.6; DE=4.8); como se visualiza la direccionalidad de los resultados fue hacia el punto medio de la escala (M=12) lo que implica una neutralidad, a excepción de la dimensión de relaciones sociales la que se dirige hacia bajas puntuaciones.

Por otra parte, la calidad de vida del grupo de personas que practica Yoga presentó puntuaciones por encima del punto medio de la escala (M=12) indicando una direccionalidad hacia una alta satisfacción, tal y como se observa en la figura 3, siendo la dimensión del entorno/ambiente la más elevada (M=16.9; DE=2.8) seguida por relaciones sociales (M=16.5; DE=3.9) y la salud física (M=15.3; DE=2.1) mientras que la dimensión de salud psicológica fue la más débil (M=13.9; DE=2.1) a pesar de ello, presentó puntuaciones más altas que el grupo de estudio sin práctica de Yoga.

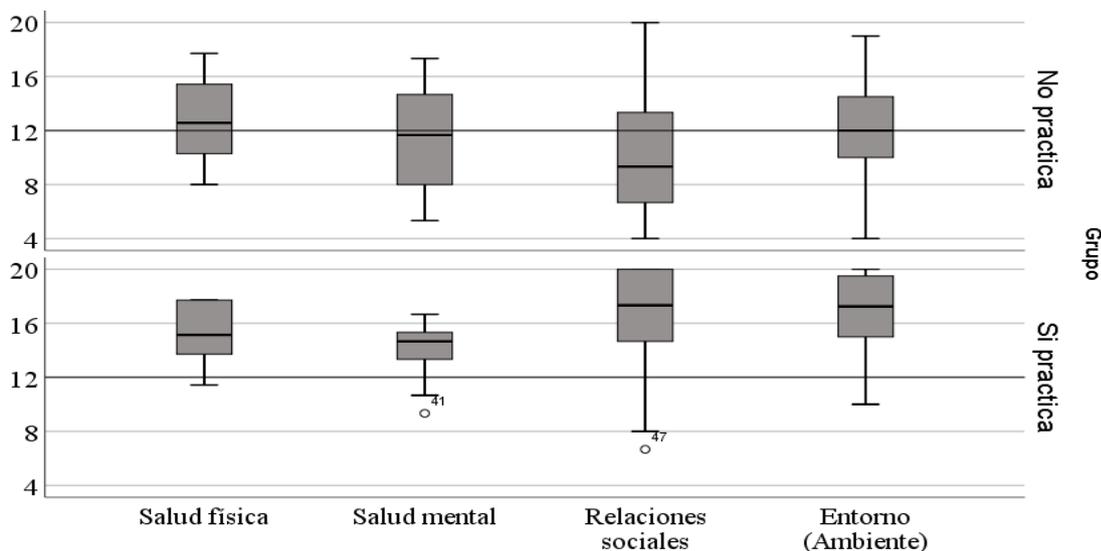


figura No. 3. Dimensiones de calidad de vida

Autora: Valeria Luzuriaga

Bienestar subjetivo.

De las tres primeras dimensiones de bienestar psicológico calificado en escala 1-6, el grupo de personas que no practicaba Yoga tenía como predominio la dimensión de autonomía (M =4.2; DE=1.0) seguida por autoaceptación (M=4.1; DE=0.9), mientras que quienes practicaban presentaron un predominio de autoaceptación (M =4.9; DE=0.7) seguida por autonomía (M =4.8; DE=0.8). En ambos grupos se observa una tendencia de comportamiento hacia las altas puntuaciones de bienestar, pues superaban el punto medio de la escala (PM=3.5), a excepción de las relaciones positivas con otros en el grupo de no practicantes, pues presentó un comportamiento neutral (M =3.4; DE=0.8) mientras que el grupo de practicantes presentó una media de (M=4.0; DE=0.6) (nivel medio). Ver figura 4.

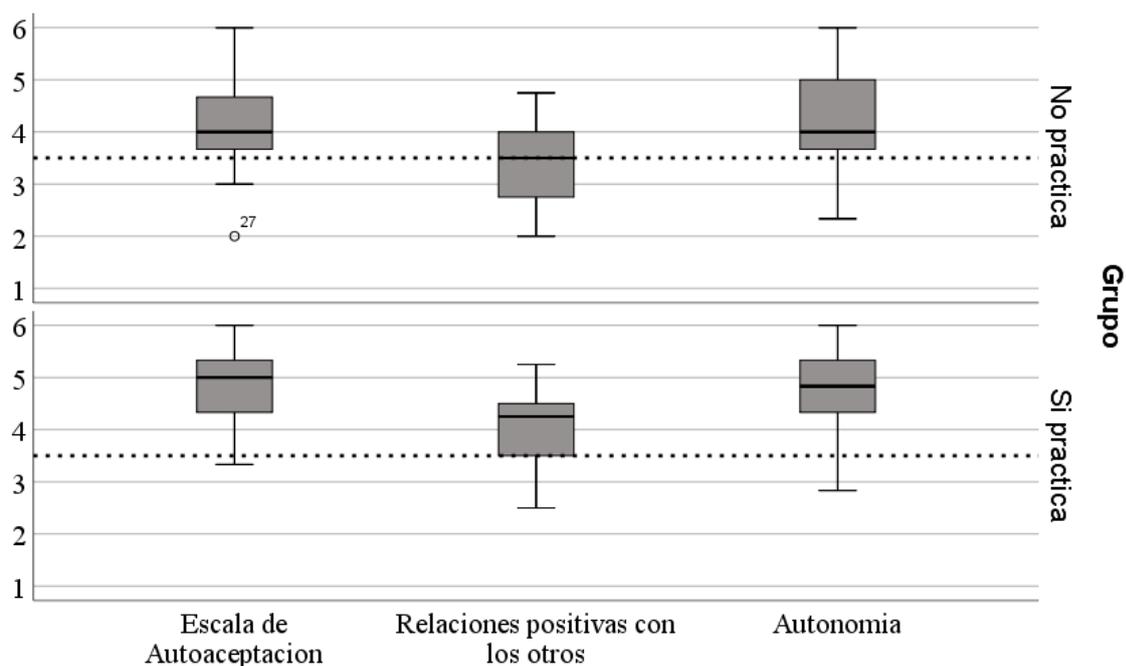


figura No. 4 Bienestar subjetivo: Escala de autoaceptación, relaciones positivas con los otros, autonomía.

Autora: Valeria Luzuriaga

Las tres dimensiones restantes de bienestar psicológico presentaron una tendencia hacia las altas puntuaciones en ambos grupos de estudio, existiendo en el grupo de no

practicantes un predominio de la dimensión de crecimiento personal (M =4.5; DE=1.1) seguido por propósito de vida (M=4.2; DE=0.7) y finalmente el dominio del entorno (M=3.9; DE=1.0). Mientras que el grupo de practicantes presentó un predominio en igual medida en dominio del entorno (M=4.7; DE=0.9) y crecimiento personal (M=4.7; DE=1.6) dejando como más débil a pesar de tener altas puntuaciones al propósito de vida (M=4.1; DE=0.8). Detalles en figura 5.

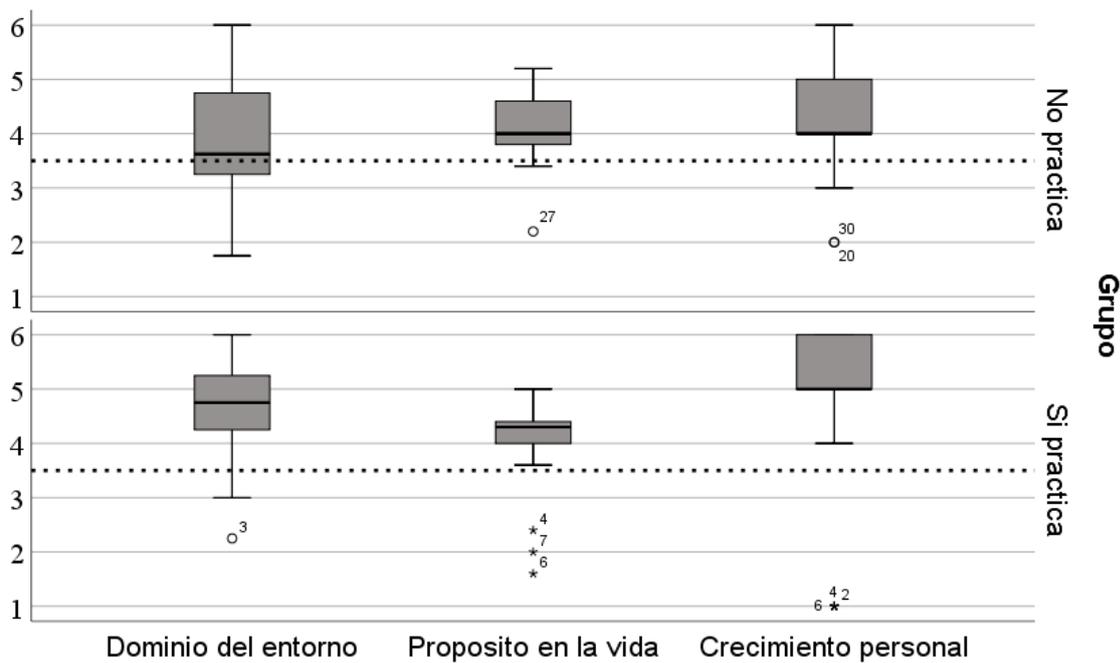


figura No. 5 Bienestar subjetivo: Dominio del entorno, propósito de vida y crecimiento personal.

Autora: Valeria Luzuriaga

Diferencias entre practicantes de Yoga y grupo de contraste.

La diferencia de puntuación obtenida en calidad de vida y bienestar psicológico entre el grupo de practicantes de Yoga y los que no, se puede observar en la tabla 3. Todas las dimensiones de calidad de vida fueron significativamente mejor calificadas por el grupo de practicantes de Yoga, principalmente en lo que refiere a relaciones sociales y la dimensión del entorno/ambiente.

Por otra parte, en el bienestar psicológico, las dimensiones referentes a propósito de vida y crecimiento personal a pesar de que los practicantes de Yoga presentaron puntuaciones más altas estas no fueron significativamente diferentes al otro grupo ($p>0.05$). Mientras que el dominio del entorno fue la dimensión que mayor diferencia presentó, seguida por la escala de autoaceptación. Ver tabla 3.

Tabla 3 Diferencia en calidad de vida entre personas que practican y no practican Yoga

Característica	Dimensión	Diferencia (Practican – no practican)	p
Calidad de vida	Salud física	2.72	0.001*
	Salud psicológica	2.51	0.002*
	Relaciones sociales	5.87	0.029*
	Entorno (Ambiente)	4.72	0.002*
Bienestar psicológico	Escala de Autoaceptación	0.76	0.001*
	Relaciones positivas con los otros	0.63	0.002*
	Autonomía	0.53	0.029*
	Dominio del entorno	0.80	0.002*
	Propósito en la vida	-0.07	0.660
	Crecimiento personal	0.23	0.073

Nota: *Diferencia significativa ($p<0.05$)

Autora: Valeria Luzuriaga

Discusión

El objetivo de este estudio fue medir y comparar los niveles de bienestar psicológico y calidad de vida en personas que practican Yoga en la ciudad de Azogues y en personas que no.

Tal es el caso la pregunta de investigación, que apuntó describir el Bienestar Psicológico de los practicantes de Yoga, estableciendo las diferencias con el grupo de contraste. Tanto en la escala completa como a nivel de las subescalas de Bienestar Psicológico, las puntuaciones de los practicantes de Yoga son más altas que aquellas del grupo de contraste. Esto se da de manera estadísticamente significativa a nivel del Bienestar Psicológico y las subescalas de autoaceptación, dominio del entorno, y autonomía.

A través de la revisión de investigaciones sobre el Yoga, se ha encontrado que al igual que en el presente estudio realizado, Danielle (2013) en su estudio demostró que aquellos que practicaban Yoga percibían mayores niveles de bienestar mental, salud física y bienestar subjetivo en comparación con los que no lo practicaban. En otro estudio (Zhuan, An, & Zhao, 2013) investigaron los efectos del Yoga en el bienestar a través de analizar la percepción de la calidad de vida en un grupo de mujeres dependientes a la heroína en período de desintoxicación. Tras 6 meses de intervención, las mujeres que recibieron su tratamiento usual junto con Yoga frente a las que solo continuaron con el tratamiento normal presentaron mejoras significativas en el estado de ánimo y en la calidad de vida.

Varios investigadores estudiaron la relación entre el bienestar subjetivo y la ansiedad experimentada a través de administrar a 50 participantes un cuestionario sobre ansiedad llamado State-Trait Anxiety Inventory (STAI) y otro sobre bienestar subjetivo llamado Sell's Subjective Well-Being Inventory (SUBI) antes de practicar Yoga y antes de hacer terapia. Encontraron que aquellos que practicaron Yoga presentaron menores niveles de ansiedad y mayor bienestar subjetivo (Patón, 2016), muy similar al presente estudio realizado donde las personas que practican Yoga presentan un nivel superior de bienestar psicológico que las personas que no lo practican.

Resultados muy parecidos se encontraron en el estudio de Gard, Brach, Hölzel, Noogel, Conboy y Lazar (2012). El propósito de este estudio fue el de investigar los efectos de un programa de Yoga en el bienestar subjetivo a través de mejorar la percepción de la calidad de vida y la reducción del estrés. Los participantes del grupo que practicaron Yoga mostraron mejoras en la percepción de la calidad de vida y disminución de la percepción del estrés en comparación con el grupo control que no practicó. Estos resultados sugieren que intervenciones basadas en la práctica de Yoga pueden favorecer al bienestar subjetivo.

En un estudio realizado en Perú sobre el bienestar psicológico en personas que practican Yoga, se analizó a dos grupos de personas, el primer grupo conformado por practicantes de Yoga desde 3 meses en adelante y no practicantes, mediante la escala de bienestar psicológico de Carol Ryff, en los resultados se pudo observar claras diferencias entre los practicantes de más de 3 meses y aquellos que no han practicado esta disciplina, siendo los puntajes de la escala de los practicantes de más de 3 meses significativamente mayores, lo que significa que ya existe un nivel de bienestar psicológico superior comparado a las personas que no practican Yoga (Chavez, 2011).

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

De acuerdo a los objetivos planteados en el estudio y a la luz de los resultados obtenidos se puede concluir que, las dos escalas utilizadas para el estudio resultaron ser un instrumento fiable para valorar tanto en nivel de calidad de vida y el bienestar psicológico en personas que practican Yoga.

Al determinar el nivel de calidad de vida y el bienestar psicológico, se evidenció que las personas evaluadas que practican Yoga se encuentran satisfechas con su nivel de calidad de vida, condición de salud y bienestar psicológico.

De acuerdo a los resultados obtenidos en las escalas, se puede demostrar que las personas que practican Yoga tienen una percepción de calidad de vida significativamente superior a las personas que no practican Yoga en especial en los dominios de: relaciones sociales y entorno.

De igual manera, se estableció diferencias entre los practicantes de Yoga con el grupo de contraste. Tanto en la escala completa como a nivel de los dominios de Bienestar Psicológico, las puntuaciones de los practicantes de Yoga son más altas en que aquellas del grupo de contraste. Esto se da de manera estadísticamente significativa sobre todo en los dominios de: entorno y autoaceptación

No se encontraron diferencias significativas en ninguno de los dos grupos en los dominios de: propósito de vida y crecimiento personal.

Finalmente, se puede concluir que la práctica de Yoga demuestra tener múltiples beneficios en varios aspectos de las personas que lo practica, por ejemplo, en su salud física, en el bienestar psicológico, salud emocional y en la calidad de vida.

Recomendaciones

- a) Estudiar el tema a futuro, cuando finalice la situación de pandemia y las personas vuelvan a sus sitios de práctica para se pueda evaluar la calidad de vida y bienestar psicológico en practicantes después del Covid-19.
- b) Socializar los resultados en los centros de Yoga y en el ámbito de la salud con el fin de promocionar y mostrar la importancia, los beneficios y la eficacia que tiene la práctica del Yoga en las personas.
- c) Realizar otras investigaciones que puedan comparar el afrontamiento al estrés entre practicantes de Yoga y un grupo de contraste, ya que a través de la información recaudada se pudo apreciar que el Yoga es una herramienta eficaz para combatir dicho problema.

Referencias

- Arumugam, G., Nagarathna, R., Majumdar, V., Singh, M., Srinivasalu, R., Sanjival, R., . . .
Nagendra, H. R. (2020). Tratamiento de estilo de vida basado en yoga y objetivos de
tratamiento compuesto en la diabetes tipo 2 en una configuración rural del sur de la
India: un estudio retrospectivo. *Scientific reports*.
- Barrientos, S. S., París, A. D., & Burgos, A. V. (2017). Bienestar psicológico en estudiantes
de carreras de la salud. *Investigación en educación médica*.
- Bigorra, C., & Medel, M. (2005). *Beneficios del yoga: su relación y aplicación con la danza*.
Santiago de Chile: Universidad de Chile.
- Brito, C. (2010). Yoga en el Tratamiento de Adicciones: La Experiencia de Dos Años de
Práctica de Yoga con Pacientes del Centro de Rehabilitación Takiwasi.
Psicoperspectivas.
- Calle, R. (2019). *El gran libro del Yoga*. Ediciones literarias mandala.
- Calvo, A., & Rojas, Z. (2014). los términos sánscritos del yoga: una travesía milenaria.
Káñina, Revista de Artes y Letras, 97.
- Carrasco, L. (2010). escala de calidad de vida WHOQOL-BREF. *Servicio Andaluz de Salud*.
- Chavez, S. (2011). *bienestar psicologico en practicantes del Yoga*. Lima: Pontificia
Universidad catolica del Perú.
- Coll, J. S., & Patiño, M. (2018). *Anatomia y Yoga*. México: Paidotribo.
- Cramer, H., Lauche, R., Langhorst, J., & Dobos, G. (2013). Yoga para la depresión: revisión
sistemática y metaanálisis. *Prime PubMed*.

- Debesa, D. G. (2013). *Yoga en la escuela, un aprendizaje para la vida*. Barcelona: OCTAEDRO.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., & Dierendonck, D. v. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*.
- Diaz, N. (2015). *El yoga y la meditación como terapia para el control de estrés en Adolescentes*. Tenerife: Universidad de la laguna.
- Epel, E., Puterman, E., Lin, J., Blackburn, E., Lum, P., Beckmann, N., . . . Schadt, E. (2016). Los efectos de la meditación y las vacaciones tienen un impacto en los fenotipos moleculares asociados a enfermedades. *Psiquiatría Translational*.
- Feuerstein, G. (2015). *La dimensión más profunda del Yoga*. Santiago de Chile: Maitri.
- Gard, T., Brach, N., Holzel, B. K., J.Noggle, J., Conboy, L. A., & Lazar, S. W. (2012). Effects of Yoga based intervention for young adults on quality of life and perceived stress: the potential mediating roles of mindfulness and self compassion. *The journal of positive psychology*.
- Giménez, G. C., Olguin, G., & Almirón, M. D. (2020). Yoga: beneficios para la salud. Una revisión de la literatura. *Anales de la Facultad de Ciencias Médicas (Asunción)*, 137-144.
- Goñi, E., & Infante, G. (2010). Actividad físico-deportiva, autoconcepto físico y satisfacción con la vida. *European Journal of Education and Psychology*, 199-208.
- Huerta, J. A., Romo, R. A., & Tayabas, J. M. (2016). Propiedades Psicométricas de la Versión en Español de la Escala de Calidad de Vida WHO QoL BREF en una Muestra de Adultos Mexicanos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*.

- Kinser, P. A., Goehler, L. E., & Taylor, A. G. (2012). ¿Cómo podría el yoga ayudar a la depresión? Una perspectiva neurobiológica. *Pub Med*.
- Krishnananda, S. (2014). *El yoga como ciencia universal*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Leis, G. (2018). EL yoga como alternativa al sedentarismo. *SEMERGEN*.
- Lin, J., Chan, J. K., Lee, E. H., Chang, W. C., Tse, M., Su, W. W., . . . Chen, E. Y. (2015). El ejercicio aeróbico y el yoga mejoran la función neurocognitiva en mujeres con psicosis temprana. *npj Schizophr*.
- Lizama, A. (2015). Las paradojas del Yoga. *Universidad Autonoma de Barcelona*.
- López, T. R. (1998). *Yoga en la antigua India*. espacio, tiempo y forma.
- Lucia, D. (2013). *YOGA AND PSYCHOLOGICAL WELLNESS, PHYSICAL WELLNESS, AND SUBJECTIVE WELL-BEING*. ProQuest LLC.
- Manincor, M. d., Bensoussan, A., Smith, C., Fahey, P., & Bouchier, S. (2015). Establecer componentes clave de las intervenciones de Yoga para reducir la depresión y la ansiedad y mejorar el bienestar: un estudio del método Delphi. *Medicina complementaria y alternativa BMC*.
- McCall, T. (2010). *Yoga y Medicina: prescripción del yoga para la salud*. México: Paidotribo.
- Mejía, C., & Moscoso, G. (2019). *El bienestar psicológico en estudiantes universitarios*. Cuenca.
- Panea, A. (2018). *web consultas revista de salud y bienestar*. Obtenido de <https://www.webconsultas.com/ejercicio-y-deporte/vida-activa/los-muchos-beneficios-del-yoga-4840>

- Patón, T. S. (2016). *Efectos positivos del yoga y su relación con el bienestar subjetivo y la felicidad*. Andalucía: Universidad de Jaen.
- Porto, J. P., & Gardey, A. (2013). *Definición.de*. Obtenido de Definición.de:
<https://definicion.de/yoga/>
- R, C., García-Viniegras, V., Benítez, & González, I. (2000). La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral*.
- Rangel, J. V., & Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. .
EDUCERE.
- Rangel, J. V., & Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Educere*, 265-275.
- Robles, A., Rubio, B., Galván, E., & Nava-Zavala, A. (2016). Generalidades y conceptos de calidad de vida en relación con los cuidados de salud. *El Residente*.
- Roca, A., & Flores, C. (2017). *Bienestar Psicológico y Budismo: Experiencias y significados en practicantes en Budismo en Perú*. Perú: Summa Psicológica UST.
- Saizar, M. (2006). *La práctica del yoga. Relatos de usuarios en Buenos Aires*. Buenos Aires: Red Mitológicas.
- Sarudiansky, M., & Saizar, M. M. (2007). EL YOGA COMO TERAPIA COMPLEMENTARIA EN PACIENTES CON ESTRÉS EN BUENOS AIRES (ARGENTINA). *ResearchGate*.
- Shadid, A. C., & Cabezas, Z. R. (2014). Los términos sánscritos deL yoga: una travesía milenaria. *Artes y letras*.

Stewart, M. (2005). *Yoga. Amat.*

Strauss, S. (2005). *Positioning Yoga.* Estados Unidos: Bloomsbury Academic.

Urzúa, A., & Caqueo, A. (2012). Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto.

Sociedad Chilena de Psicología Clínica, 63.

Vidal, A. (2015). *Yoga para ejecutivos.* barcelona: PROFIT.

Villegas, L., & Pujol, Ò. (2018). *Diccionario del Yoga: historia, práctica, filosofía y mantras.*

Mexico: Herder Editorial.

Vinyamata, E. (2012). *Vivir y convivir en paz.* Barcelona: GRAÓ.

vivekananda, S. (2007). *Karma Yoga.* buenos aires: KIER S A.

Vivekananda, S. (2007). *Raya Yoga: La conquista de la conquista de la naturaleza interior.*

Buenos Aires: Bella Vista.

Zhuan, An, & Zhao. (2013). Yoga effects on mood and quality of life in Chinese women

undergoing heroin detoxification: A randomized controlled trial . *Ebscohost.*

ANEXOS

Anexo No. 1 consentimiento informado

Consentimiento informado

Por medio de la presente, se solicita su autorización para su inclusión como participante en la investigación del trabajo de titulación sobre el **Bienestar psicológico y calidad de vida en personas que practican Yoga en la ciudad de Azogues**. el objetivo de la investigación fue medir y comparar los niveles de bienestar psicológico y calidad de vida en las personas que practican Yoga en la ciudad de Azogues y las personas que no. S u participación será anónima y su nombre no aparecerá en los instrumentos. Le garantizamos la absoluta confidencialidad de la información. Además, usted podrá dejar de responder si lo desea. Si usted acepta participar, llene esta carta de consentimiento y fírmela. Si usted tiene alguna duda, puede realizarla.

.....

Firma participante.

FICHA SOCIODEMOGRAFICA

Lea detenidamente cada una de las indicaciones y complete la información requerida o marque con una X en la respuesta correspondiente.

1. Cuantos años tiene:
2. Sexo: Masculino..... femenino..... otro.....
3. Ciudad de procedencia.....
4. Estado civil: casado..... soltero..... divorciado..... viudo.....
separado..... unión libre.....
5. Identificación religiosa:
6. Con quien vive actualmente:
7. Tiene pareja: si..... no.....
8. ¿Cuántas horas duerme en la noche?
9. Nivel de escolaridad: básico..... bachillerato..... técnico/tecnológico.....
universitario..... otro.....
10. Nivel de satisfacción con sus estudios: muy bueno..... bueno.....
regular..... malo..... muy malo.....
11. Situación económica familiar: muy buena buena regular mala
.....
12. Situación académica o laboral:

Estudia trabaja..... estudia y trabaja.....
13. ¿Desde hace cuánto tiempo practica yoga?

.....
14. ¿Ha sentido cambios a nivel físico desde que inició su práctica?

.....
15. ¿Qué otros cambios ha sentido?

.....

¡Gracias por su colaboración!

CUESTIONARIO WHOQOL-BREF

Antes de empezar con la prueba nos gustaría que contestara unas preguntas generales sobre usted: haga un círculo en la respuesta correcta o conteste en el espacio en blanco.

Sexo: Hombre Mujer

¿Cuándo nació? Día Mes Año

¿Qué estudios tiene? Ninguno Primarios Medios Universitarios

¿Cuál es su estado civil? Soltero /a Separado/a Casado/a Divorciado/a En pareja Viudo/a

¿En la actualidad, está enfermo/a? Sí No

Si tiene algún problema con su salud, ¿Qué piensa que es? _____
 Enfermedad/Problema

Este cuestionario sirve para conocer su opinión acerca de su calidad de vida, su salud y otras áreas de su vida. Por favor, conteste a todas las preguntas. Si no está seguro qué respuesta dar a una pregunta, escoja la que le parezca más apropiada. A veces, ésta puede ser su primera respuesta.

Tenga presente su modo de vivir, expectativas, placeres y preocupaciones. Le pedimos que piense en su vida durante las últimas dos semanas.

Por favor lea cada pregunta, valore sus sentimientos y haga un círculo en el número de la escala de cada pregunta que sea su mejor respuesta.

		Muy mal	Poco	Lo normal	Bastante Bien	Muy bien
1	¿Cómo puntuaría su calidad de vida?	1	2	3	4	5
		Muy insatisfecho	Poco	Lo normal	Bastante satisfecho	Muy satisfecho
2	¿Cuán satisfecho	1	2	3	4	5

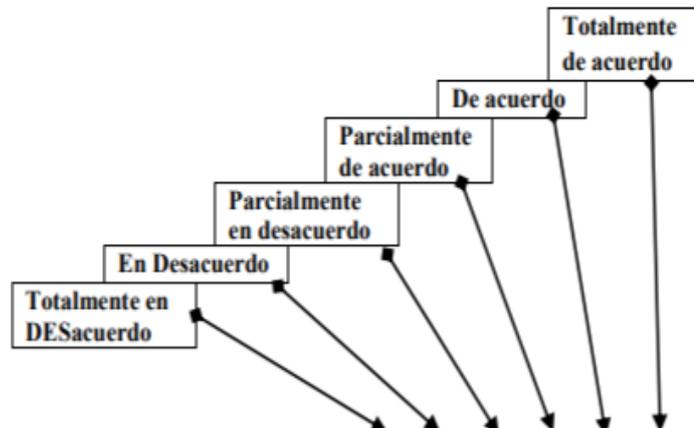
	está con su salud?					
	Las siguientes preguntas hacen referencia a cuánto ha experimentado ciertos hechos en las últimas dos semanas					
		Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Extremadamente
3	¿Hasta qué punto piensa que el dolor (físico) le impide hacer lo que necesita?	1	2	3	4	5
4	¿Cuánto necesita de cualquier tratamiento médico para funcionar en su vida diaria?	1	2	3	4	5
5	¿Cuánto disfruta de la vida?	1	2	3	4	5
6	¿Hasta qué punto siente que su vida tiene sentido?	1	2	3	4	5
7	¿Cuál es su capacidad de concentración?	1	2	3	4	5
8	¿Cuánta seguridad siente en su vida diaria?	1	2	3	4	5
9	¿Cuán saludable es el ambiente físico a su alrededor?	1	2	3	4	5
	Las siguientes preguntas hacen referencia a “cuán totalmente” usted experimenta o fue capaz de hacer ciertas cosas en las					

	últimas dos semanas.					
		Nada	Un poco	Moderado	Bastante	Totalmente
10	¿Tiene energía suficiente para su vida diaria?	1	2	3	4	5
11	¿Es capaz de aceptar su apariencia física?	1	2	3	4	5
12	¿Tiene suficiente dinero para cubrir sus necesidades?	1	2	3	4	5
13	¿Qué disponible tiene la información que necesita en su vida diaria?	1	2	3	4	5
14	¿Hasta qué punto tiene oportunidad para realizar actividades de ocio?	1	2	3	4	5
		Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Extremadamente
15	¿Es capaz de desplazarse de un lugar a otro?	1	2	3	4	5
	Las siguientes preguntas hacen referencia a “cuan satisfecho o bien” se ha sentido en varios aspectos de su vida en las últimas dos semanas					
		Nada	Poco	Lo normal	Bastante satisfecho	Muy satisfecho
16	¿Cuán satisfecho está con su sueño?	1	2	3	4	5
17	¿Cuán satisfecho está con su habilidad para realizar sus	1	2	3	4	5

	actividades de la vida diaria?					
18	¿Cuán satisfecho está con su capacidad de trabajo?	1	2	3	4	5
19	¿Cuán satisfecho está de sí mismo?	1	2	3	4	5
20	¿Cuán satisfecho está con sus relaciones personales?	1	2	3	4	5
21	¿Cuán satisfecho está con su vida sexual?	1	2	3	4	5
22	¿Cuán satisfecho está con el apoyo que obtiene de sus amigos?	1	2	3	4	5
23	¿Cuán satisfecho está de las condiciones del lugar donde vive?	1	2	3	4	5
24	¿Cuán satisfecho está con el acceso que tiene a los servicios sanitarios?	1	2	3	4	5
25	¿Cuán satisfecho está con su transporte?	1	2	3	4	5
	La siguiente pregunta hace referencia a la frecuencia con que Ud. ¿Ha sentido o experimentado ciertos sentimientos en las últimas dos semanas?					
		Nunca	Raramente	Medianamente	Frecuentemente	Siempre
26	¿Con que frecuencia tiene	1	2	3	4	5

	sentimientos negativos, tales como tristeza, desesperanza, ansiedad, depresión?					
--	---	--	--	--	--	--

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLOGICO DE CAROL RYFF



Nº	Items	1	2	3	4	5	6
1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.	1	2	3	4	5	6
2	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.	1	2	3	4	5	6
3	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.	1	2	3	4	5	6
4	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.	1	2	3	4	5	6
5	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.	1	2	3	4	5	6
6	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.	1	2	3	4	5	6
7	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.	1	2	3	4	5	6
8	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.	1	2	3	4	5	6
9	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.	1	2	3	4	5	6
10	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.	1	2	3	4	5	6
11	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.	1	2	3	4	5	6
12	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.	1	2	3	4	5	6
13	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.	1	2	3	4	5	6
14	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.	1	2	3	4	5	6
15	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.	1	2	3	4	5	6

16	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.	1	2	3	4	5	6
17	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad	1	2	3	4	5	6
18	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.	1	2	3	4	5	6
19	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.	1	2	3	4	5	6
20	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.	1	2	3	4	5	6
21	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.	1	2	3	4	5	6
22	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.	1	2	3	4	5	6
23	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.	1	2	3	4	5	6
24	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.	1	2	3	4	5	6
25	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.	1	2	3	4	5	6
26	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.	1	2	3	4	5	6
27	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.	1	2	3	4	5	6
28	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.	1	2	3	4	5	6
29	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiar.	1	2	3	4	5	6

Prueba de normalidad

Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra		
	K-S	p
Escala de Autoaceptación	0.10	,184
Relaciones positivas con los otros	0.12	,028
Autonomía	0.11	,058
Dominio del entorno	0.13	,015
Propósito en la vida	0.17	,000
Crecimiento personal	0.22	,000
Salud física	0.10	,176
Salud mental	0.18	,000
Relaciones sociales	0.14	,008
Entorno (Ambiente)	0.09	,200