

EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN PARTICIPANTES DE YOGA, BIODANZA Y

SUDARSHAN KRIYA YOGA

Martha Lucía Correa Rentería & Susana Guerra Pérez

Pontificia Universidad Javeriana
Facultad de Psicología
Trabajo de Grado
24 de Noviembre de 2014

Contenido

	Pág.
0. Resumen	3
1. Introducción	4
2. Marco Teórico	9
2.1 Bienestar Psicológico.	9
2.1.1 Historia del concepto	9
2.1.2 Planteamientos teóricos de Carol Ryff	11
2.1.3 Bienestar psicológico	19
2.2 Disciplinas Conexión mente-cuerpo.....	23
2.2.1 Conexión mente cuerpo	23
2.2.2 Biodanza	26
2.2.3 Yoga.....	27
2.2.4 Sudarshan Kriya Yoga	30
3. Objetivos	33
3.1 Objetivo General.....	33
3.2 Objetivos específicos	33
4. Categorías.....	34
5. Método	35
5.1 Diseño.....	36
5.2 Participantes.....	36
5.3 Instrumento.....	37
5.4 Procedimiento.....	38
6. Resultados	38
7. Discusión.....	49
8. Referencias	56
9. Anexos.....	59

0. Resumen

En la presente investigación, de carácter cualitativo, se indagó sobre el proceso de cambio que se da en el bienestar psicológico en participantes de las disciplinas de conexión mente cuerpo, Yoga, Biodanza y Sudarshan Kriya Yoga, según las dimensiones plantadas por Ryff, en su modelo del Bienestar Psicológico. Esta indagación se realizó por medio de una entrevista semiestructurada realizada a seis participantes de los cuales dos fueron participantes de Yoga, dos de Biodanza y dos de la técnica Sudarshan Kriya Yoga. Todos contaban con un mínimo de dos años de práctica regular y ninguno tenía formación como instructor de la práctica. Se hizo un análisis de las diferentes etapas del proceso de cambio (antes, durante, actual) y al mismo tiempo se hizo una comparación de las dimensiones analizadas por participante y por práctica.

Los resultados corroboraron que estas técnicas alternativas tienen un efecto positivo en el bienestar psicológico de los sujetos. Además, se evidenció que el proceso de cambio está ligado, en primer lugar, a la continuidad en el proceso, en segundo lugar a la consciencia de cómo lo que ocurre en la práctica empieza a permear aspectos de la vida cotidiana, y finalmente a cómo los participantes contrastan la forma en que se percibían antes de iniciar la práctica frente a la percepción actual.

Bienestar psicológico en participantes de disciplinas de conexión mente - cuerpo

1. Introducción

La psicología siempre ha tenido como objeto ayudar a mejorar al bienestar psicológico de las personas. El bienestar psicológico ha sido estudiado en numerosas investigaciones, desde diferentes campos y metodologías de la psicología, puesto que se ha relacionado con la felicidad, la calidad de vida y la salud mental (Ballesteros, Caycedo, & Medina, 2006).

Se ha planteado que el bienestar psicológico les brinda a las personas una capacidad de actuación, de funcionamiento y una sensación positiva al mismo tiempo que brinda calidad de vida. Además, se ha demostrado que es un aspecto subjetivo al basarse en la personalidad (Páramo, Straniero, García, Torrecilla, & Escalante Gómez, 2012), en el entorno que están y en que se desarrollan las personas. Debido a esto, ha sido difícil crear características generales en las personas ya que el bienestar es un constructo que varía en todas las personas. Como si fuera poco, sumados a los aspectos previamente mencionados que influyen en el bienestar, están además del género y de la edad, el contexto en que se desenvuelven, y características sociodemográficas (García, 2006).

Desde la psicología, se ha encontrado que: “la mayor parte de las influencias en la definición del concepto bienestar psicológico provienen de modelos de desarrollo y de ciclo vital, así como de modelos motivacionales y de la psicología positiva” (Ballesteros, Cayceat al., 2006). Con lo anterior claro, emerge dentro de la psicología una psicología positiva, que tiene sus raíces en la filosofía y en modelos humanistas, y que ha generado diferentes aproximaciones al concepto de bienestar psicológico. Cuadra y Florenzano (2003) destacan que el objetivo de la psicología positiva es “investigar acerca de las fortalezas y virtudes humanas y los efectos que estas tienen en las vidas de las personas y en las sociedades en que viven”. Debido a esto se ha abierto una línea amplia de investigación que gira alrededor de las potencialidades de los individuos y las sociedades. A partir de esto, la autora Carol Ryff, buscó un punto de convergencia para proponer un constructo multidimensional del bienestar psicológico que incluyera nociones como la autorrealización, el desarrollo humano y la búsqueda de potenciar las capacidades humanas (Ryff & Singer, 2008).

Por lo tanto, se adscribirá la presente investigación en los planteamientos del modelo de bienestar psicológico propuesto por Ryff (2008), puesto que esta mirada del individuo de

manera multidimensional, brinda mayor énfasis a la posibilidad de un funcionamiento positivo mediado por el desarrollo de la capacidad individual y el crecimiento de la persona (Díaz, Jiménez, Gallardo, Van Dierendonck, Abarca, Valle, & Carvajal, 2006). La mirada multidimensional permite ver interacciones entre las dimensiones tal y como ocurre en la vida cotidiana de las personas. De este modo, se logra explorar cómo las personas utilizan los recursos que tienen en cada área de formación e interactúan unas dimensiones con otras (Rodríguez & Quiñones, 2012). Así, el modelo facilita la evaluación comprensiva del individuo desde una perspectiva de funcionamiento global y además concibe las fluctuaciones y las diferencias en el proceso de maduración, por lo que la persona puede identificar fortalezas en cada área mientras desarrolla otras (Rodríguez & Quiñones, 2012).

Teniendo en cuenta que hoy en día que, según la Organización Mundial de la Salud (2014), la salud “(hoy es solo la ausencia de enfermedad sino también el estado de completo de bienestar físico, mental y social” cada vez) existe una mayor búsqueda de la integralidad en lo referente a la salud. Varios autores como Chopra (2010) o ThwaidDethlefsen & RüdigerDahlke (1983) hablan de la relación existente entre el cuerpo y la mente. Chopra (2010) señala que “la salud es un estado de bienestar perfecto, a nivel, físico, mental y social” (Chopra, 2010). Según estos autores, todas las expresiones del cuerpo pueden tener una conexión en el plano mental y viceversa. Plantean que para desarrollar un estado de salud armonioso es necesario ser consciente de esta conexión y de esta manera lograr alcanzar estados óptimos en el plano mental y físico. Chopra (2010) plantea que todo proceso de enfermedad se origina en la mente, es decir, para cada estado de consciencia existe un estado correspondiente de la fisiología y expone que lo mismo ocurre con la salud. Estos autores invitan desde sus aportes, a dar cuenta de la importancia que tiene la relación cuerpo-mente, y de las potencialidades que tiene buscar la consciencia sobre las imposiciones de nuestra mente en nuestro cuerpo y viceversa.

Al surgir ideas como las de Chopra (2010) y ThwaidDethlefsen & RüdigerDahlke (1983), emergió un debate continuo entre la medicina científica o alopática y la medicina alternativa o complementaria. Los autores Pereyra-Elías & Fuentes (2012) mencionan que ambas son prácticas aparentemente irreconciliables, y que principalmente se ha generado una dicotomía por el menosprecio de la práctica de la medicina tradicional por la naturaleza empírica que la caracteriza o por la dimensión mágico-religiosa en la que está parcialmente basada. Asimismo, al ser la medicina científica considerada legalmente en el sistema oficial de atención en salud en muchos países, dentro de ellos Colombia, algunas personas la imparten con cierto paternalismo y prejuicios a las personas relacionadas con la medicina alternativa

(Pereyra-Elías & Fuentes, 2012). Frente a esto, la Organización Mundial de la Salud (2014) señala que las medicinas tradicional o alternativa se vienen utilizando desde hace miles de años, y sus practicantes han contribuido enormemente a la salud humana, en particular como proveedores de atención primaria de salud al nivel de la comunidad. Principalmente a partir del decenio de 1990 se ha constatado un resurgimiento de su utilización en muchos países desarrollados y en desarrollo. Adicionalmente, las opciones occidentales que existen actualmente muchas veces encuentran límites en cuanto a las necesidades de los consultantes, pues dejan de lado diferentes necesidades que podrían suponer tener una mejor calidad de vida como la de los efectos de la mente en las enfermedades.

Teniendo en cuenta que en países desarrollados, y países que están en vía de desarrollo, se están utilizando cada vez más en medicina, psicología, y en otras áreas de la salud, técnicas complementarias y alternativas para obtener un bienestar integral como lo menciona Flórez & Gallego (2011). Se ha evidenciado también el incremento de varias técnicas o disciplinas que se consideran como alternativas y que tienen como objetivo que los individuos fortalezcan su desarrollo personal, en un contexto en el cual hay una tendencia a vivir situaciones que llevan a sentimientos de estrés, ansiedad, miedo y depresión.

En el acercamiento a los métodos alternativos actuales, como medio novedoso para alcanzar el bienestar de los individuos, se encuentra que dichas prácticas buscan primordialmente la relajación de la mente y el cuerpo, y que, aunque tienen diferentes métodos de estudio, están encaminadas hacia un mismo objetivo: la mejora en la salud de las personas, la cual incluye el bienestar psicológico. Además, muchas personas empiezan a practicar estas técnicas en busca de resultados positivos en las diferentes esferas de su vida, ya sea la física, mental o social.

Entonces, en los últimos años las técnicas alternativas que se tendrán en cuenta en esta investigación, como lo son el Yoga y el Sudarshan Kriya Yoga del oriente, y la Biodanza de raíces latinoamericanas, se han vuelto cada vez más populares y más practicadas por la sociedad occidental. Ha habido un aumento notable del ofrecimiento de estas disciplinas al igual que el número de usuarios que las practican. La afluencia de muchos libros, páginas de internet, programas de televisión y de radio, u otros medios de comunicación han abierto secciones para dar a conocer esto, enseñarlo y generar espacios de práctica.

Además de esto, por medio de diversos estudios, especialmente cuantitativos, se ha evidenciado que este tipo de técnicas alternativas si promueven un bienestar integral en sus practicantes. La mayoría de estos, se han realizado por medio de los cuestionarios y evaluaciones existente sobre bienestar psicológico como el planteado por Ryff (1989), Casullós

(2004), Páramo et al. (2012), Chávez. S. (2008), y Flórez & Gallego (2011); sin embargo, aunque el bienestar psicológico se ha caracterizado principalmente por ser un constructo subjetivo, se encuentra una falta de estudios de tipo cualitativo que permita ampliar la información y así pueda ser usada en futuras investigaciones o en futuros espacios académicos, terapéuticos u otros.

El presente estudio surge entonces del interés de las investigadoras, dada su próxima inmersión en el ámbito laboral desde el campo de la psicología clínica, lo cual las invitó a preguntarse si estas prácticas, pueden ser disciplinas complementarias de la terapia psicológica, si son disciplinas que la remplazan, o si definitivamente no se relacionan con el bienestar psicológico. Para fines investigativos, se buscará entonces tener en cuenta aspectos que van más allá del plano psicológico, teniendo en cuenta contemplar los sujetos desde una perspectiva integral.

En segundo lugar, la literatura sobre el Yoga, el Sudarshan Kriya Yoga y la Biodanza (Chávez. S. (2008), Flórez & Gallego (2011), Zope & Zope (2013), Brazier, A., Mulkins, A., Verhoef, M. (2006)); demuestra que estas técnicas producen cambios en el bienestar psicológico, pero se ha demostrado principalmente por medio de investigaciones cuantitativas o con mediciones neurológicas. De los estudios revisados, únicamente la investigación de Flórez & Gallegos (2011) da cuenta de manera cualitativa las contribuciones de las prácticas de Biodanza, Yoga y Reiki en el bienestar integral de 65 estudiantes universitarios. Este estudio se realizó con metodología mixta, los resultados demuestran expresiones post-práctica en el bienestar psicológico de los participantes en sus narrativas, las cuales concordaron con los cambios emocionales, físicos y energéticos reportados en el análisis del efecto Kirlian. Sin embargo, a partir de los resultados de este estudio surge la importancia de explorar cómo es el proceso de cambio dado en el bienestar psicológico al practicar este tipo de disciplinas.

En tercer lugar, se pretende identificar si las técnicas de Yoga, Biodanza o el Sudarshan Kriya Yoga al ser herramientas que conducen hacia el bienestar psicológico son para la psicología, especialmente en el ámbito psicoterapéutico, un complemento, un remplazo o una herramienta que se puede recomendar en terapia. De esta manera, a través de los resultados de esta investigación se pretende indagar si estas técnicas pueden ser una herramienta para ayudar a un paciente a desarrollar plenamente su bienestar psicológico. También se considera importante establecer si es relevante para futuras intervenciones psicológicas incluir técnicas que incluyan el cuerpo ya que en la mayoría de las terapias psicológicas la dimensión corporal se deja de lado. De esta manera, como se mencionó anteriormente es probable que estas técnicas ayuden a un desarrollo integral de los pacientes que asistan a psicoterapia.

Por otro lado, esta investigación se considera relevante para la psicología porque amplía la visión existente de las posibilidades que tienen las personas para desarrollar su bienestar psicológico, ya que no se tienen en cuenta sólo las estrategias que involucran el plano mental sino que simultáneamente se tienen en cuenta otros aspectos como el plano corporal.

Finalmente, esta investigación se vincula con el propósito de la Pontificia Universidad Javeriana, cuyo misión es “la formación integral de personas que sobresalgan por su alta calidad humana, ética, académica, profesional y por su responsabilidad social; y la creación y el desarrollo de conocimiento y de cultura en una perspectiva crítica e innovadora, para el logro de una sociedad justa, sostenible, incluyente, democrática, solidaria y respetuosa de la dignidad humana” (Pontificia Universidad Javeriana, 2014). En la medida que los resultados obtenidos puedan ser un aporte para futuros estudiantes de psicología y también de otras carreras, potenciando los espacios de formación integral de los estudiantes con disciplinas de conexión cuerpo-mente, las cuales apuntan al desarrollo del bienestar psicológico y de la salud integral del individuo.

En Colombia, los autores Ballesteros, Caycedo, & Medina, (2006) realizaron una conceptualización del bienestar psicológico. Por otra parte, los autores Flórez & Gallegos (2011), evaluaron la contribución de las prácticas de Biodanza, Yoga y Reiki al bienestar integral de 65 estudiantes universitarios. Para esto se buscó comprender e interpretar lo experimentado por ellos antes y después de su participación en dichas prácticas, y observar su correspondencia con los análisis energéticos del efecto Kirlian GDV. En las narrativas post-práctica sobresalieron expresiones de bienestar psicológico.

La investigación, buscará entonces ampliar la información sobre el bienestar psicológico en participantes de disciplinas de conexión mente-cuerpo. Lo anterior, teniendo en cuenta que en las investigaciones expuestas anteriormente se comprueba un efecto positivo de las técnicas alternativas sobre el bienestar psicológico, pero existe un vacío de información sobre cómo se genera el proceso de cambio hacia un mejor bienestar psicológico. Lo anterior se realizará desde un enfoque cualitativo descriptivo, en el cual los resultados se obtendrán a partir de los relatos de los participantes que experimentan y usan técnicas alternativas.

En relación a lo anterior, se busca a partir del concepto de bienestar psicológico y desde las categorías planteadas en el modelo multidimensional de Ryff (1989): control de situaciones, aceptación de sí mismo, relaciones positivas con otros, autonomía, propósito en la vida, y crecimiento personal, ver la relación con la categoría de conexión cuerpo-mente que permiten observar las tres disciplinas estudiadas (Yoga, la Biodanza y el Sudarshan Kriya Yoga). El estudio cualitativo descriptivo contará con seis participantes de tres diferentes disciplinas de

conexión cuerpo-mente como lo son el Yoga, la Biodanza y el Sudarshan Kriya Yoga, con el propósito de responder: ¿Cómo se da el proceso de cambio en el bienestar psicológico de participantes regulares de disciplinas de conexión mente-cuerpo?

2. Marco Teórico

2.1 Bienestar Psicológico.

2.1.1 Historia del concepto.

El Concepto de Bienestar psicológico es muy amplio y ha abarcado diferentes dimensiones del ser humano, como por ejemplo: estado de ánimo, calidad de vida, felicidad, satisfacción moral y afectos positivos. Se ha definido de distintas formas en la literatura, de tal manera que ha sido difícil llegar a una sola definición. A continuación, se pretende recoger algunas de las definiciones principales del concepto a lo largo del tiempo.

Desde la psicología, se ha encontrado que “la mayor parte de las influencias en la definición del concepto bienestar psicológico provienen de modelos de desarrollo y de ciclo vital, así como de modelos motivacionales y de la psicología positiva, como se observa en las construcciones teóricas de Bradburn (1969), Ryff (1989), Ryff & Keyes (1995), Vaillant (2000) y Cuadra y Lorenzano (2003) citado en Ballesteros, Caycedo, & Medina (2006).

En un principio, en 1969, Bradburn operacionalizó el bienestar en términos de afectos positivos y negativos. Estos eran considerados una unión de sentimientos, humor y respuestas emocionales del individuo a una variedad de eventos placenteros y displacenteros de la vida cotidiana” (Páramo, Straniero, García, Torrecilla, & Escalante Gómez, 2012). Por otra parte el autor Ángel García (2003) en su estudio “El bienestar subjetivo”, presenta la historia de este concepto (Páramo, Straniero, García, Torrecilla, & Escalante Gómez, 2012). En 1973 el Psycological Abstracts International intentó definir el concepto de “felicidad”, sin embargo como el término era tan difuso se le empezó a dar paso en el vocabulario psicológico como un concepto más operativo como es el “bienestar personal” o “satisfacción con la vida” (Zierro, 2000, citado por García, 2002). Después de esto, autores como Headey, Holmstrom y Wearing (1985) propusieron modelos que complementaron estos conceptos con el de “malestar” que iban acompañados de factores que los explicaban. Por otra parte el autor Miguel Ángel García (2003) en su estudio “El bienestar subjetivo”, presenta la historia de este concepto, y comenta que gracias a estos nuevos conceptos como en el de “malestar”, la gran

mayoría de los estudios psicológicos han orientado sus investigaciones a la indagación de los estados psicológicos más que a los factores que favorecen el “bienestar psicológico”

Desde esta posición, los estudios iniciales se basaron en condiciones de vida que favorecen el bienestar objetivo, el “Velfare”, y de esta manera empezó a usarse el término “nivel de vida” para hablar de condiciones que en un principio fueron económicas. Este concepto tenía como marco de referencia el estado de bienestar y también políticas que se orientaban a él, después de esto se empezó a hablar de “calidad de vida”, que fue un término inicialmente cuantitativo, y que desde los setenta dio lugar a varios estudios (Fuentes y Rojas, 2001; Rogers y DeBoer, 2001, citado por García, 2002). Un ejemplo de esto es la creación de la revista *Social Indicators Research* en 1974, que se especializaba en el estudio de la calidad de vida y del bienestar personal con una tradición economicista, que tuvo una orientación objetivista. También se hicieron varias encuestas como la Encuesta de Nivel de Vida en Suecia, la Encuesta Social General en los Estados Unidos o el semestral Eurobarómetro. En términos generales, lo que medían estas encuestas eran áreas como ingresos, salud, empleo, vivienda, o condiciones del entorno (García, 2002).

En 1944, como se cita en García (2002), plantea que la “calidad de vida” tiene dos significados: la presencia de condiciones que se consideran necesarias para una buena vida y la práctica del vivir como tal. En esta misma orientación, Lawton (1983), citado por García (2002) hizo un aporte a la perspectiva psicológica de la calidad de vida al introducir el concepto de “buena vida” o “buen vivir”, los cuales se componen por la competencia conductual (capacidad funcional y salud adecuadas, buen comportamiento social, y funciones mentales preservadas), la percepción de la calidad de vida (la satisfacción de la persona consigo misma, con la familia y los amigos, con el trabajo y las actividades que realiza), el medio ambiente objetivo (características físicas del entorno en el cual se lleva a cabo la vida de la persona) y bienestar psicológico (congruencia entre los objetivos deseados y alcanzados, un buen estado de ánimo y óptimo nivel afectivo).

Desde esta diferenciación de la dimensión objetivo-subjetiva se intensificó el análisis individual frente al social o al estructural. Argyle (1993), citado por García (2002), afirma que el bienestar psicológico es el principal aporte de la psicología al estudio de la calidad de vida pues le agrega una medida diferente a la económica al bienestar subjetivo.

En el estudio realizado por Oramas, Santana, Vergara, Barrenechea (2006) se analizó el concepto de bienestar psicológico. En ellos, el “bienestar” implica la experiencia subjetiva de las personas, de esta manera el término “bienestar subjetivo” es redundante y es reemplazado por “bienestar psicológico”. El sí, el “bienestar psicológico” compone la parte psicológica del

“bienestar general” siendo este último un concepto que abarca muchos campos de naturaleza) as diferentes. En relación a esta diferenciación entre el término bienestar psicológico y el bienestar subjetivo autores como García-Viniegras & González Benítez (2000) exponen que ambos términos están estrechamente relacionados y en ocasiones se utilizan como sinónimos. El bienestar subjetivo es parte de la salud en su sentido más general y se manifiesta en todas las esferas de la actividad humana.

2.1.2 Planteamientos teóricos de Carol Ryff.

Como se mencionó anteriormente, desde la psicología positiva se empiezan a generar aproximaciones al concepto de bienestar psicológico. Se comprende el bienestar psicológico como un constructo multidimensional. Esta mirada del individuo multidimensional, es decir que permite ver las interacciones entre las diferentes dimensiones de las personas, da mayor énfasis a la posibilidad de un funcionamiento positivo mediado por el desarrollo de la capacidad individual y el crecimiento de la persona. Respecto de la multidimensionalidad del bienestar psicológico, los resultados permiten concluir que como eje central está la dimensión personal, específicamente lo relativo a un estado general de tranquilidad y a las competencias psicológicas relacionadas.

Carol Ryff, en su modelo, operacionaliza el concepto de bienestar psicológico o salud mental positiva a partir de una encuesta sobre lo que se entendía por felicidad en una muestra de adultos y ancianos (Oramas, Santana, Vergara Barrenechea, 2006). Los resultados de esta encuesta se validaron factorialmente y de ellos surgió el modelo multidimensional que incluye componentes relacionados con el desarrollo humano. El modelo de seis dimensiones de bienestar psicológico propuesto por Ryff (1989), facilita la evaluación comprensiva del individuo desde una perspectiva de funcionamiento global.

En este modelo, el bienestar psicológico se desarrolla a través del ciclo de vida, se conceptualiza como una meta y como un proceso de desarrollo dirigido a la perfección que representa el desarrollo del potencial verdadero de cada individuo (Ryff & Singer, 2001 citado en Ballesteros, Caycedo, & Medina, 2006). El modelo se basa en la concepción normativa de lo que se define por bueno, deseable y aceptable, y de esta manera no tiene en cuenta sólo los sentimientos de alegría.

Este modelo, como mencionan Ryff y Singer (2002), a diferencia de otros estudios empíricos que se han hecho en los cuales era más fácil evaluar el bienestar psicológico desde los aspectos negativos, tiene sus bases en concepciones filosóficas clásicas del bienestar como

un aspecto positivo, es decir que se evalúan las percepciones que tiene las personas sobre sí mismas y el papel regulador que este tiene de la personalidad. Es importante tener en cuenta que el sí mismo o el self, desde la perspectiva de los analistas del comportamiento, es una conducta que resulta del aprendizaje social que genera auto observación y auto concepto (Páramo, 2008).

Otro factor que antes había impedido que el bienestar psicológico se evaluara desde las dimensiones positivas de las personas era la falta de instrumentos. Por esta razón estos Ryff & Singer (2002), proponen el modelo multidimensional del bienestar psicológico desde la psicología positiva. Las seis dimensiones que proponen abarcan las características de lo que es estar “bien” teniendo en cuenta una mirada del sí mismo, del pasado, de las relaciones positivas con los otros, y los proyectos de vida. Los individuos pueden presentar más fortalezas en unas áreas que en otras. El balance no radica en el peso de cada una de las dimensiones, sino en la mirada global que se hace del bienestar psicológico.

Las dimensiones propuestas por Ryff se basan en la convergencia de las teorías de los autores humanistas Maslow, Erikson, Rogers, Allport y Jahoda. Ryff (1989) explica en qué convergen estos autores para proponer así sus seis dimensiones.

La primera dimensión es la *autoaceptación*, según ella este concepto es el más recurrente relacionado con el funcionamiento positivo de los individuos en las diferentes perspectivas de los autores humanistas que se recogerán a continuación. Dentro su discurso clínico, Maslow, se refiere a la aceptación general de la naturaleza, la aceptación de los otros y del sí mismo como una característica de la autoactualización. El autor Rogers hace énfasis en que las personas logren verse a sí mismos como personas que valen y Allport al incluir la autoaceptación en su teoría, la describe como seguridad emocional en su concepto de madurez. La forma en la que la autora dice que Jung ve la aceptación involucra el reconocimiento de varios aspectos del sí mismo como el aspecto masculino y femenino o el aspecto positivo y negativo de cada uno. Por su lado, Ryff (1989), menciona que Erikson no sólo enfatizó su teoría en la aceptación, sino también en la vida pasada de las personas, sus triunfos y derrotas. En cuanto a Jahoda, su primer criterio de salud mental refiere actitudes positivas hacia el sí mismo, lo cual incluye autoaceptación, autoconfianza y autodependencia. De esta manera, Ryff logra ver una convergencia en la teoría del funcionamiento positivo de las personas, en cuanto a la autoaceptación y lo constituye como un elemento importante para el bienestar (Ryff, 1989).

Con respecto a las relaciones positivas con los otros, en adición a la actitud positiva hacia el sí mismo, Ryff (1989) menciona que también encontró convergencias en las teorías de los autores mencionados anteriormente que resaltan la importancia de las relaciones cálidas y

de confianza. Maslow describe la importancia de tener sentimientos fuertes, empatía y afecto hacia los otros, y de ser capaces de brindar amor, amistades valiosas, y una identificación con los otros. Rogers dice que una persona completamente funcional se describe como aquel que demuestra tener confianza hacia los demás seres humanos. Allport incluye las relaciones cálidas con los otros como un criterio de madurez, describe a una persona madura como aquella que es capaz de tener intimidad y amor ya sea con familiares o amigos, y demostrar compasión, respeto y aprecio hacia los otros. El criterio de salud mental propuesto por Jahoda, enfatiza en la habilidad para amar de una forma adecuada en las relaciones interpersonales. Erikson, por su parte, incluye en las etapas del desarrollo del adulto lograr tener relaciones cercanas con otros (intimidad), y otra generosidad. Esta habilidad para lograr tener relaciones positivas con los otros, según Ryff (1989), es repartida en varias teorías del funcionamiento positivo de las personas, es por esto que se considera un componente en el modelo del bienestar psicológico.

En cuanto a la autonomía, dentro de la dimensión clínica, se describió como el mostrarse autónomamente funcional y resistente a las presiones culturales o sociales. Tiempo después, se definió como la habilidad de resistirse a las presiones sociales para pensar y actuar en ciertas maneras. Una persona completamente funcional también era descrita por Rogers como aquella que tiene un locus interno de evaluación, una persona que no se basa en la aprobación de los demás pero que se evalúa así mismo desde sus estándares personales. Jung, según reporta Ryff (1989), menciona en su teoría que el desarrollo de la personalidad supone una liberación de las convenciones en la cual la persona ya no se mantiene en los miedos colectivos, creencias y leyes de las masas. El liberarse de la evaluación de los demás, va en paralelo con ciertos aspectos del proceso de inferioridad formulados por Neugarten (Ryff, 1989). Una de las características de la inferioridad es que las personas tengan cambios de libertad de las normas que lo gobiernan cada día de su vida. Jahoda también hace énfasis en que la autonomía es un criterio de la salud mental y desde esta perspectiva, la autonomía se refiere a la autodeterminación, la independencia y la regulación del comportamiento. Según Ryff (1989), es importante resaltar la teoría de Loevinger (1976) del desarrollo del ego en la cual también se propone la autonomía como el estado final del desarrollo. Todos estos planteamientos autores del bienestar psicológico enfatizan en las cualidades de independencia y autonomía en sus modelos por lo cual se puede decir que hay efectivamente una convergencia en este aspecto.

En relación al dominio del medio ambiente, Ryff (1989) lo señala como esencial en el modelo integral, parte de apreciaciones de teóricos como las siguientes: Allport describió la persona madura como aquella que desarrolla fuertes intereses fuera de sí mismo y participa en una importante esfera de la actividad humana. Además Birren y Renner en Ryff

(1998) incluyen en sus criterios para la salud mental en el envejecimiento, el grado en que el individuo toma provecho de las oportunidades ambientales. Esta descripción es paralela a ciertos aspectos del dominio del medio ambiente formulados por Jahoda, quien él se refiere, entre otras cosas, a la capacidad de la persona a elegir o crear entornos adecuados a las condiciones psíquicas de uno. Los planteamientos ambientales permiten a Ryff determinar que la participación activa y el dominio del medio ambiente son ingredientes importantes para un modelo de bienestar psicológico integrado.

Por otra parte, frente al propósito en la vida, Ryff (1989) habló de Rogers, quien propuso un aumento de la vida existencial como el objetivo de la persona en pleno funcionamiento, es decir, que la persona viva plenamente cada momento. Allport, define que la madurez de una persona es tener una filosofía unificadora de la vida, esto se describe como una clara comprensión del propósito de la vida, un sentido de direccionalidad, y la intencionalidad. Jahoda señala que la integración del bienestar humano debe tener esta perspectiva unificadora de la vida lo que da a la persona el sentimiento de que hay un propósito y significado a la vida, lo cual. Esta perspectiva entonces contribuye a la sensación de unidad, el equilibrio y la integración en diferentes partes del yo. Por lo tanto, el propósito en la vida emerge como un componente importante de la sensación general de uno de bienestar. Ryff propone que un individuo que está funcionando positivamente tiene metas, intenciones, un sentido de direccionalidad, todos los cuales contribuyen a la sensación de significado y la integración sobre las diversas partes de la vida de uno.

Por último, en relación al constructo de crecimiento personal se parte de que aunque todos los criterios anteriores representan estados ideales de la persona en pleno funcionamiento, el desarrollo óptimo requiere no sólo que se logren estas cualidades, sino también que continúen desarrollando su potencial, para crecer y expandirse como persona. La capacidad de adaptarse a un mundo que está en constante cambio requiere un continuo cambio personal. Por ejemplo, Rogers hizo hincapié en la apertura a la experiencia como una característica de la persona en pleno funcionamiento (Ryff, 1989). Tal individuo se vuelve más consciente del mundo que lo rodea y también hace énfasis en la voluntad de estar en un constante proceso de progreso. La persona en pleno funcionamiento está en continuo desarrollo en vez de estar en un estado fijo en el que todos los problemas son resueltos. Para Maslow, según Ryff (1989) la búsqueda de la autorrealización, que encarnaba los más altos ideales de desarrollo para el individuo, era también un proceso continuo. Por lo tanto, el continuo crecimiento personal y la autorrealización reciben énfasis en las teorías revisadas, y, como tal, constituye la última dimensión de bienestar psicológico en el modelo integrador.

A partir de los resultados encontrados en las encuestas realizadas por Ryff (1989) y según las convergencias de las teorías de diferentes autores humanistas que fueron mencionados mencionadas anteriormente, Ryff (1989), presenta las siguientes definiciones de las seis dimensiones (Ryff y Singer, 2002):

la autoaceptación, desde un puntaje alto en la escala se define como el tener una actitud positiva hacia sí mismo, admite y acepta muchos aspectos de sí mismo incluyendo buenas y malas características, y tener sentimientos positivos con relación al pasado. Desde un puntaje bajo, es sentirse insatisfecho consigo mismo, decepción por lo ocurrido en el pasado, se siente afligido por ciertas cualidades personales y desearía ser diferente a lo que es.

La relación positiva con los otros se define desde un puntaje alto como tener relaciones cálidas, satisfactorias y de confianza con los otros, preocuparse por el bienestar de los demás, ser capaz de tener relaciones en las que haya empatía, donde haya intimidad y capaz de ser afectuoso, comprende que en las relaciones con los otros hay que dar y recibir. Desde un puntaje bajo, la relación positiva con los otros se define como tener pocas relaciones cercanas y de confianza con los otros, se le dificulta ser cálido, abierto, es aislado y frustrado en sus relaciones interpersonales, no desea tener compromisos que impliquen relaciones estrechas con los otros. Expone entonces que el bienestar psicológico implica poder establecer relaciones positivas con los demás, basadas en la confianza y en la capacidad de amar.

Frente a la categoría *Autonomía*, Ryff (1989) señala que para poder sostener su propia individualidad en diferentes contextos sociales, las personas necesitan asentarse en sus propias convicciones (autodeterminación), y mantener su independencia y autoridad personal (Ryff & Keyes, 1995). Las personas con autonomía son capaces de resistir en mayor medida la presión social y auto-regulan mejor su comportamiento (Ryff y Singer, 2002). Entonces, desde un puntaje alto se define como ser autodeterminante e independiente, que es capaz de soportar las presiones sociales para pensar y actuar en ciertas formas, regula su comportamiento desde adentro, se autoevalúa desde estándares personales. Desde un puntaje bajo es tener una preocupación por las expectativas y evaluaciones de los otros, depende de los juicios de los otros para tomar decisiones importantes, actúa y piensa conforme con las presiones sociales.

La cuarta dimensión, el *dominio ambiental*, la describe como la habilidad personal para elegir o crear entornos favorables para satisfacer los deseos y necesidades propias. Las personas con un alto dominio del entorno poseen una mayor sensación de control sobre el mundo y se sienten capaces de influir sobre el contexto que les rodea. En un puntaje alto es tener un sentido de competencia y de dominio del entorno, controla complejas actividades externas, usa de manera útil las oportunidades del entorno, es capaz de escoger y de crear contextos en los cuales

se benefician sus necesidades y valores. Seguidamente, en relación al *propósito en la vida*, se evidenciar a través de metas concretas y realistas, que le otorgan sentido a las experiencias pasadas y futuras. Visto desde un puntaje alto es tener metas y direcciones claras en la vida, sentir que su vida pasada y actual tiene un sentido, tener creencias que le dan a la vida un sentido objetivo para vivir. Visto desde un puntaje bajo es tener una falta de sentido y significado en la vida, no tener metas establecidas, falta de sentido de dirección, una falta de propósito sobre el pasado y/o no tener perspectiva o una creencia que le den sentido a su vida.

Finalmente, la dimensión *crecimiento personal*, desde un puntaje alto es sentir que se está en constante desarrollo, se ve a sí mismo creciendo y expandiéndose, está abierto a nuevas experiencias, siente que está explotando su potencial, ve un progreso en sí mismo y se comporta conforme avanza el tiempo, cambia de tal manera que se refleja en el autoconocimiento y en la eficacia. Desde un puntaje bajo es tener un sentimiento de estar estancado, falta de progreso y de expansión con el paso del tiempo, se siente aburrido y desinteresado por la vida, no se siente capaz de desarrollar nuevas actitudes y comportamientos.

Para medir estas dimensiones teóricas Ryff desarrolló un instrumento conocido como «Escala de Bienestar Psicológico» (Scales of Psychological Well-Being, SPWB). Una vez definidas teóricamente las seis dimensiones o escalas, tres investigadores generaron 80 ítems por dimensión. Posteriormente, todos los ítems fueron evaluados en función de su ambigüedad y su ajuste a la definición de la escala. Ryff, Lee, Essex y Schumutte (1994) desarrollaron una versión de 14 ítems por escala, seleccionados en función de sus altas correlaciones ítem-total y su ajuste al modelo teórico propuesto. Las correlaciones de estas escalas con las escalas de 20 ítems variaron entre una correlación de 0,97 y 0,98. Posteriormente, Ryff y Keyes (1995) desarrollaron una versión de 3 ítems por escala, seleccionando aquéllos que mejor se ajustaban con el modelo teórico propuesto de seis factores. Estas escalas se correlacionaron con las escalas de 20 ítems con valores comprendidos entre 0,70 y 0,89. Finalmente Ryff y Keyes (2002) desarrollaron una versión de 9 ítems por escala.

En este modelo, el bienestar psicológico se desarrolla a través del ciclo de vida, se conceptualiza como una meta en ese proceso de desarrollo dirigida a la perfección que representa el desarrollo del potencial verdadero de cada individuo (Ryff& Singer, 2001 citado en Ballesteros et al., 2006), se basa en la concepción normativa de lo que se define por bueno, deseable y aceptable, y de esta manera no tiene en cuenta sólo los sentimientos de alegría.

Oramas et al. (2006), mencionan que este modelo tiene sus bases en concepciones filosóficas clásicas del bienestar como una virtud, es decir que en la búsqueda de la excelencia personal la relación que existe entre el bienestar general y el bienestar psicológico no se puede

comprender si no se tiene en cuenta el concepto del sí mismo y el papel regulador que este tiene de la personalidad. Su mirada multidimensional nos permite ver interacciones entre las dimensiones del bienestar psicológico tal y como ocurre en la vida cotidiana de las personas. De este modo, se considera cómo las personas utilizan los recursos que tienen en cada área de formación e interactuando unos con otros. A su vez, la noción de desarrollo permite que el individuo continúe fortaleciendo áreas, sin necesariamente enfocarse en la falta o en un estado disfuncional. El bienestar psicológico no puede limitarse a una mirada lineal, lo que implica un movimiento cíclico impactado por las etapas de desarrollo humano.

A partir de esto existen datos que muestran que los adultos y ancianos que presentan niveles altos de auto aceptación, autoestima y auto eficacia son considerados como felices. Las actitudes y percepciones de los sujetos consigo mismos (self o autoconcepto) son un mecanismo autorregulador de las personas que reflejan el conocimiento que se tiene de sí mismo, esto es mediatizado por el proceso de interacción social de las diferentes áreas de relación, lo que permite interpretar experiencias, regular emociones, iniciar comportamientos y experimentar un sentido de continuidad. El sentido de continuidad es lo que va a garantizar el mantenimiento de los mecanismos de autorregulación en el momento de posibilitar el análisis de las experiencias personales en una perspectiva temporal y comparativa que se mantendrá a lo largo de la vida. Este sistema autorregulador va a moderar el bienestar psicológico, el bienestar general, el funcionamiento personal y la calidad de vida (Oramas et al., 2006).

Por otro lado, la teoría de Ryff ha sido modificada a lo largo de estos años y han surgido nuevas versiones de la escala que ella propone. Un ejemplo de esto, son los autores Castro-Solano y Díaz-Morales (2002) y Casullo (2002) quienes, basándose en este modelo consideran el bienestar psicológico “como un constructo multidimensional que comprende elementos emocionales como cognitivos y que, por tanto, abarca diversos contextos en los cuales se desempeña una persona” (Aramo et al., 2003).

Casullo (2002), basándose en las definiciones de Ryff, define el bienestar a través de cómo el sujeto asume de manera interna, las experiencias externas, teniendo en cuenta sus rasgos personales y culturales. En palabras de Casullo (2002) “lo que las personas entendemos por bienestar, lo que nos produce satisfacción y disfrute, varía de una sociedad a otra, de una época a otra, de una etapa del desarrollo social a otra y de un momento de la vida personal a otro”. En su libro “*La evaluación del bienestar psicológico*” crea la Escala de Evaluación del Bienestar Psicológico que evalúa las siguientes dimensiones del constructo: Control de situaciones, Aceptación de sí mismo, Vínculos psicosociales, Autonomía, Proyectos, las cuales

surgen a partir de las dimensiones propuestas por Ryff. La autora las evalúa como se menciona a continuación:

Control de situaciones. “Las puntuaciones altas indican que el sujeto tiene sensación de control y autocompetencia, puede crear o manipular contextos para adecuarlos a sus propias necesidades e intereses. En cambio, aquellos que presentan una baja sensación de control tienen dificultades para manejar los asuntos de la vida diaria, no se dan cuenta de las oportunidades y creen que son incapaces de modificar el ambiente” (Páramo et al., 2012). *Aceptación de sí mismo.* “Puede aceptar los múltiples aspectos de sí mismo, incluyendo los buenos y los malos. Se siente bien acerca del pasado. Si el sujeto obtiene un bajo puntaje, indica que está desilusionado respecto de su vida pasada, le gustaría ser diferente de cómo es y se siente insatisfecho consigo mismo” (Páramo et al., 2012). *Vínculos psicosociales.* “Si posee un puntaje alto, el sujeto es cálido, confía en los demás, puede establecer buenos vínculos, tiene capacidad de empatía y es afectivo. En caso contrario, tiene pocas relaciones con los demás, es aislado, se siente frustrado en los vínculos que establece y no puede mantener compromisos con los demás” (Páramo et al., 2012). *Autonomía:* “Cuando puntúa alto, el sujeto puede tomar decisiones de modo independiente, es asertivo y confía en su propio juicio. Las puntuaciones bajas indican que el individuo es emocionalmente inestable, depende de los demás para tomar decisiones y le preocupa lo que piensan los otros” (Páramo et al., 2012). *Proyectos* “Indica que tiene metas y proyectos en la vida, considera que la vida tiene significado y posee valores que hacen que su vida tenga sentido. Las puntuaciones bajas indican que la vida carece de sentido y de significado, el sujeto tiene pocas metas y proyectos y no puede establecer propósitos” (Páramo et al., 2012).

En relación al último apartado que propone Casullo, García-Viniegras & González Beníte) (2013) proponen que “En la estructura del área subjetiva de la calidad de vida tenemos, pues, como núcleo central, una dimensión psicológica la cual expresa el nivel de correspondencia entre las aspiraciones y expectativas trazadas por el sujeto y los logros que ha alcanzado o puede alcanzar a corto o mediano plazo”. Igualmente, se afirma que el bienestar es una experiencia humana que a pesar de estar directamente vinculada al presente, guarda una estrecha relación con el futuro al proyectarse, pues el bienestar se produce finalmente por el logro de metas. Asimismo, Little (1983) y Emmons (1986,1992) citado en (Páramo et al., 2012) afirman que existe una relación directa entre el bienestar, los planes personales, los objetivos y proyectos de vida. Consideran que el logro de los mismos aumenta el bienestar en la vida de las personas.

Este aspecto implica que las personas reconocen su papel activo en la consecución del bienestar, dado que identifican como competencias psicológicas la forma de verse y sentirse a sí mismas, así como su capacidad para responder y relacionarse con el mundo, de lograr metas y solucionar dificultades, lo que concuerda con autores como Ryff y Keyes (1995).

Según lo anterior se puede decir que el bienestar psicológico es un indicador positivo de las personas consigo mismos y su entorno. Es un concepto que incluye aspectos valorativos y afectivos que se ven integrados en la proyección futura y en el sentido de la vida.

2.1.3 Bienestar psicológico.

Adicional a lo ya anteriormente señalado, han sido numerosos los trabajos que han pretendido encontrar la relación que guarda el bienestar con otras variables. El autor Miguel García (2006) encontró una relación entre bienestar psicológico y las siguientes categorías: salud, variables sociodemográficas, características individuales, variables comportamentales y acontecimientos vitales.

En relación a la categoría salud el autor García (2006) destaca autores como Campbell, Converse y Rodgers (1976) quienes descubrieron que aunque la salud era valorada por los sujetos como el factor más importante para la felicidad, la satisfacción con aquella era sin embargo el octavo predictor en importancia con relación a la satisfacción con la vida. En el estudio de Mancini y Orthner (1980) citado por (García, 2006), el control de otras variables junto con la salud, como es la realización de actividades lúdicas, permitió concluir que es la influencia de la salud sobre la posibilidad de llevar a cabo este tipo de actividades lo que determina la relevancia de la salud en el bienestar subjetivo de los sujetos analizados. Zautra y Hempel (1984) citado por (García, 2006), establecen seis posibles vías en la relación entre salud y bienestar subjetivo, en la que se destacan los cambios en el estilo de vida del sujeto. Parece que la salud subjetiva presenta una importante relación con el bienestar personal, que supera considerablemente a la que aparece con la salud objetiva.

En relación a la variable sociodemográfica que mencionan (García, 2006) otros autores como García-Viniegras & González Benítez (2000) indican que las diferencias sociodemográficas, no sólo pueden producir diferentes niveles de bienestar y de salud (Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo Humano. New York. Informe 1994), sino también diferentes formas de encontrar el bienestar psicológico. En adición, Ryff citado por (Páramo et al., 2012) plantea que el bienestar depende de ciertas variables como la edad, el género y la cultura de las personas. Este autor ha determinado que, a medida que los individuos

alcanzan la edad adulta, poseen mayor autonomía, dominio del medio y perciben sentimientos positivos de crecimiento personal.

Para García (2006) se destacan el género, la edad, el estado civil, los ingresos y el nivel educativo. Respecto a la edad se encuentra que “I unzue los efectos totales y directos de la edad son triviales, la edad es un moderador importante de los efectos del estado civil, de los ingresos, y del apoyo social sobre la satisfacción vital”EMh cuanto al g. nero, la revisión de la literatura muestra escasas o nulas diferencias entre géneros en los índices de bienestar personal. Al contrario del estado civil donde se encuentran estudios que demuestran que el matrimonio es uno de los mayores predictores de bienestar subjetivo. La investigación demuestra que la importancia no es solo el hecho de estar consolidado en pareja sino la importancia que tiene la satisfacción marital tiene sobre la satisfacción global con la vida, los resultados alientan a formar pareja. Así lo evidencian los resultados del estudio longitudinal de Headey, Veenhoven y Wearing (1991 citado en (García, 2006) en el que de los seis dominios o áreas examinadas (matrimonio, trabajo, nivel de vida, ocio, amigos y salud), sólo la satisfacción marital tenía una influencia significativa sobre la satisfacción global.

Seguidamente, los autores señalan que es posible que la educación pueda ejercer otros efectos indirectos en el bienestar subjetivo a través de su papel mediador tanto en la consecución de las metas personales como en la adaptación a los cambios vitales que acontecen. Por último, en relación a los ingresos, el estudio de García (2006) señalan que si existe relación y que esta se mantiene incluso cuando otras variables se controlan.

Las características individuales son otra categoría que ha demostrado relación con el constructo bienestar psicológico. Dentro de las características individuales relacionadas con el bienestar subjetivo, la personalidad ocupa un lugar destacado. Fierro y Cardenal (1996) citado por García (2006) hallan una estrecha relación entre la extraversión y el neuroticismo y uno de los componentes del bienestar subjetivo, la satisfacción personal. Otra variable intensamente relacionada con aquél es la autoestima. En este sentido, es un hecho manifiesto que la autoestima decae cuando se atraviesan períodos vitales desafortunados. Asimismo, el efecto de la autoestima está matizado por la cultura, siendo menor en las sociedades individualistas. individualista. (García, 2006). Por último, la percepción de control, así como el locus de control interno relacionado con la tendencia a atribuir resultados a uno mismo más que a causas externas, se relacionan con el bienestar psicológico (Cooper, Okamura y McNeil, 1995; Erez, Johnson y Judge, 1995) citado en (García, 2006). En este sentido, Erez et al., (1995), han demostrado que unas expectativas de control excesivamente altas pueden repercutir de

manera negativa sobre el bienestar psicológico a través de la autodecepción cuando no se consiguen alcanzar los resultados esperados.

En cuanto a las variables comportamentales es pertinente mencionar que existe vaguedad del término por lo que el autor señala que puede aplicarse a aspectos tales como: contactos sociales, actividades físicas, culturales, viajes, aficiones, participación en actos religiosos o en organizaciones formales. Entre los hallazgos encontrados se destaca que la participación social y los contactos sociales, que de ella se derivan, presentan correlaciones positivas con medidas de bienestar personal, como lo confirman diversos estudios (Bowling, 1988-1989; Haditono, 1986; Olsen, 1980).

Se ha encontrado que es la calidad (por ejemplo, la intimidad o el espíritu de compañerismo en el que se realiza), más que la frecuencia de la actividad social lo que se relaciona con el bienestar psicológico. En relación a esto el autor, García (2006), plantea que se debe profundizar más en este aspecto pues solo se ha hecho un acercamiento y sistematización cuantitativa del tema.

Por último, acorde a la categoría de acontecimientos vitales sobre lo que habla (García Martín, 2006) se ha comprobado que las personas que experimentan muchos eventos positivos y escasos negativos, presentan puntuaciones en bienestar subjetivo mayores que quienes tienen que hacer frente a muchas adversidades sin que estas se vean acompañadas de un alto número de experiencias positivas. Frente a éstos, aquellos otros que reportaron muchas o escasas vivencias de ambos signos, presentaban puntuaciones intermedias (Eronen y Nurmi, 1999)

A partir de lo anterior, es posible considerar que las variables son determinantes entre sí o al menos se presenta una correlación entre estas categorías y el bienestar psicológico. De igual manera es importante resaltar que estas categorías son dependientes del contexto en que se encuentra inmersa la persona.

Por otra parte, en los estudios realizados por Kevin, Hershberger, Russell y Market (2001) y Cutrona, Russell, Hessling, Brown y Murry (2000) (citado en Ballesteros, Caycedo, 6 Á edina, 033[q “se establece una relación entre integración social, salud, apoyo social y bienestar, con énfasis en la importancia de tener fuentes de apoyo social consistentes, incluyendo una relación íntima y de confían) a”E

Por una parte, autores como Cole, Peeke & Dolezal, 1999, citado en Ballesteros et al. (2006) definen el bienestar psicológico como la evaluación que las personas hacen de sus vidas e incluye una dimensión cognitiva (referida a la satisfacción con la vida en su totalidad o la satisfacción por áreas específicas como la matrimonial, laboral, etc.) y otra afectiva (relacionada con la frecuencia e intensidad de las emociones positivas y negativas), cuya interacción abarca

un amplio espectro de vivencias. Además, los autores Figueroa, Contini, Lacunza, Levín, y Estévez, (2005) relacionan el concepto con la ausencia o control del estrés, de la ansiedad y la depresión.

En adición, García-Viniegras y González Benítez (2000) definen el bienestar psicológico como un constructo que expresa el sentir positivo y el pensar constructivo del ser humano acerca de sí mismo, que se define por su naturaleza subjetiva vivencial y que se relaciona estrechamente

En Colombia, los autores Ballesteros, Caycedo, & Medina, (2006) realizaron una conceptualización del bienestar psicológico a partir de una encuesta realizada a un total de 138 personas, entre 8 y 56 años de edad, pertenecientes al grupo de consultantes del centro de atención psicológica de la Pontificia Universidad Javeriana de Bogotá. Las principales conclusiones se refieren a la relación entre el bienestar psicológico, definido en términos de estados emocionales y competencias psicológicas, y las condiciones de vida de la gente.

Por otra parte, los autores Flórez & Gallegos (2011), evaluaron la contribución de las prácticas de Biodanza, Yoga y Reiki al bienestar integral de 65 estudiantes universitarios. Para esto se buscó comprender e interpretar lo experimentado por ellos antes y después de su participación en dichas prácticas, y observar su correspondencia con los análisis energéticos del efecto Kirlian GDV. Se trabajó con una metodología mixta. En las narrativas post-práctica sobresalieron expresiones de bienestar psicológico. Los análisis del efecto Kirlian GDV concordaron con los cambios emocionales, físicos y energéticos reportados por los estudiantes en sus narrativas (Flórez & Gallego, 2011). Sin embargo, la investigación de Estupiñan, Gáfaró, Gomez, López, & Prada (2008) “El bienestar psicológico más allá de la psicología” indaga sobre los aspectos que hoy se tienen en cuenta en el momento de buscar y encontrar un bienestar psicológico, teniendo en cuenta las prácticas de corte tradicional y a las que últimamente se les ha dado el nombre de prácticas alternativas. La investigación de tipo cuantitativo encontró que Aunque la gente reconoce los beneficios de los tratamientos alternativos y tradicionales, son pocas las personas que los practican.

Finalmente, es importante tener en cuenta la anotación de Compton (2001) como se cita en Ballesteros, Caycedo, & Medina, (2006) sobre el reto para la psicología pues cualquier conceptualización de bienestar está atada a los valores, lo cual implica investigaciones no necesariamente empíricas, sino también históricas, hermenéuticas y fenomenológicas. Se puede concluir que el concepto de bienestar psicológico se caracteriza por su dimensión subjetiva,

evolutiva y multidimensional, incluidas las condiciones individuales y socioculturales que lo facilitan o lo dificultan.

En suma, se pueden observar que existen varias versiones del concepto de bienestar psicológico y estos incluyen diferentes variables. Las personas en su día a día viven acontecimientos, o se encuentran en estados que no son favorables para su bienestar psicológico, por esta razón pueden buscar métodos, técnicas o terapias que las ayuden a mejorar en los aspectos que les generan malestar y así lograr una mejoría en las variables de su bienestar psicológico para obtener un bienestar más integral.

2.2 Disciplinas Conexión mente-cuerpo

2.2.1 Conexión mente cuerpo.

Dentro de las técnicas que implican una conexión cuerpo-mente, se encuentran, cada vez más comunes, las técnicas alternativas que van desde las más elaboradas como la meditación y el yoga, hasta las prácticas cotidianas y “simples” que el mismo sujeto se encarga de concebir como benéficas. Al estudiar los métodos alternativos como medio novedoso para alcanzar el bienestar psicológico de los individuos, se encuentra que dichas prácticas buscan primordialmente la relajación de la mente y el cuerpo.

Payne (2005), expone que la relajación tiene una dimensión tanto física como mental, es por esto que define la relajación como un estado de comodidad física y psicológica obtenido mediante determinadas técnicas, donde el gasto energético y metabólico se reduce durante un tiempo a niveles mínimos, produciéndose un bienestar general gracias a una estimulación del sistema nervioso parasimpático y permite llegar a un estado de conciencia más elevado y, por tanto, a la antesala de la meditación (Estupiñan et al., 2008). De esta forma, la relajación puede considerarse como una pausa que debe realizarse tantas veces cuanto sea posible, pero de forma especial en situaciones donde seamos conscientes de que la tensión que hemos acumulado supera los propios niveles aceptados y nos hace perder el control sobre una determinada situación. Existen diversas técnicas y formas de conseguir relajarse. Unas físicas, mediante ejercicios, otras de concentración; otras de abstracción -personales o dirigidas, entre otras. Pero todas encuentran en común la necesidad de un control voluntario o involuntario sobre la respiración. La falta de relajación repercute en el organismo, provocando alteraciones fisiológicas, somáticas y psíquicas (Payne, 2005) citado en (Estupiñan et al., 2008).

En cuanto a la técnica, Payne (2005) como se cita en (Estupiñan et al., 2008), propone que es preciso indicar que la ausencia de tensión se manifiesta a tres niveles: fisiológico,

conductual y subjetivo. A nivel fisiológico, presenta cambios viscerales, somáticos y corticales. A nivel de conducta, se manifiesta a través de actividad, inactividad, huída, lucha y expresiones del rostro. Y por último, a nivel subjetivo, afecta a las experiencias internas del propio estado emocional: malestar, tensión o calma. A su vez, las acumulaciones de tensión o estrés, pueden producir alteraciones en dichos niveles. En lo que respecta lo fisiológico existe un aumento de adrenalina, y por tanto de la frecuencia cardíaca y respiratoria, aumento de la presión sanguínea, aumento del colesterol y de los triglicéridos, aumento del nivel de glucosa e incremento de la tensión muscular. En el aspecto emocional existe un estado constante de angustia, agresividad, cansancio, depresión, frustración o ira. En la cognición se evidencia un bloqueo intelectual con trastornos de la concentración y de la memoria. A nivel conductual, surgen trastornos alimenticios, alcoholismo, tabaquismo, inquietud en piernas, en cara, temblor, sudoración excesiva de manos y pies. Estas simples situaciones menores, justifican la necesidad de practicar la relajación diariamente, de manera sistemática, durante unos minutos, cuyos beneficios se dejarán sentir a nivel general (Payne, 2005) citado en (Estupiñan et al., 2008).. A partir de la relajación, surgen diversas técnicas que ayudan a los seres humanos a obtener su bienestar psicológico.

Teniendo en cuenta lo planteado por Payne (2005) en su libro *“técnicas de relajación”*, es importante resaltar cómo como se ha evidenciado la relación entre mente-cuerpo utilizado en las diversas técnicas que surgen a partir de la relajación, como base para comprender y actuar sobre la salud de las personas, y por ende sobre su bienestar psicológico.

Por otra parte, los autores, ThordwaldDethlefsen y RüdigerDahlke (1983), hablan de salud, partiendo de la consciencia, varias funciones corporales se sincronizan produciendo un modelo armonioso. Se habla de enfermedad cuando una de estas funciones se perturba y la armonía se rompe. Según esto y lo anteriormente mencionado se puede considerar la enfermedad como la pérdida de la armonía de la consciencia ya que es el punto de partida partido y por consiguiente se pierde la armonía en el funcionamiento del cuerpo. El cuerpo material se considera como el escenario donde se manifiestan las imágenes de la consciencia. Si hay un desequilibrio en la consciencia este se manifestará en el cuerpo en forma de síntoma. Es un error considerar el cuerpo como enfermo ya que lo único que se puede enfermar es la consciencia. (ThordwaldDethlefsen y RüdigerDahlke, 1983).

Por otra parte se habla, al hablar de la diferencia entre lo “somático” y lo “psíquico”, esta es prácticamente el plano en el que se presenta el síntoma, sin embargo esto no sirve para explicar la enfermedad. Los planteamientos de los autores, ThordwaldDethlefsen y RüdigerDahlke (1983),, presentan la diferenciación entre enfermedad (consciencia) y síntoma

(cuerpo), de esta manera se puede comprender el todo de las llamadas “enfermedades” y la atención no queda reducida al “síntoma”

ThordwaldDethlefsen y RüdigerDahlke (1983), definen el síntoma como “una señal que atrae la atención, inter. s y energía y, por lo tanto, impide la vida normal]h OMta interrupción que parece llegar de fuera produce una molestia y desde ese momento no se tiene más que un objetivo: eliminar la molestia. El ser humano no quiere ser molestado, y ello hace que empiece la lucha contra el síntoma. La lucha exige atención y dedicación: el síntoma siempre consigue que se esté pendiente de .IE ; tambi. n lo eéPLICAN como “la eéPRESIÓN visible de un proceso invisible y con su señal pretende interrumpir nuestro proceder habitual, avisarnos de una anomalía y obligarnos a hacer una indagaciónE &egxn esto lo que se debe eliminar no es el síntoma sino la causa y para esto hay que mirar más allá.

El síntoma muestra entonces que los individuos no están bien, que se ha perdido el equilibrio del alma, señala un defecto o una falta. Cuando los individuos logran comprender la diferencia entre enfermedad y síntoma, su actitud básica y su relación con la enfermedad se modifican inmediatamente: el síntoma no es considerado como un enemigo sino más bien como un aliado que puede ayudarle a encontrar lo que le falta y de esta forma lograr vencer la enfermedad. La función de la enfermedad según ThordwaldDethlefsen y RüdigerDahlke (1983), sería entonces “ayudarnos a subsanar nuestras “faltas” y ñacernos sanosE

Desde lo anterior es conveniente hacer la diferencia que presentan los autores entre combatir la enfermedad y transmutar la enfermedad. De acuerdo con esto la curación de la enfermedad se da solamente cuando se transmuta y nunca desde la derrota de un síntoma. Se entiende “curación” como el acercamiento a la plenitud de la consciencia que también puede ser llamada iluminación. Enfermedad y curación son conceptos que sólo se le pueden atribuir a la consciencia y no al cuerpo, en el cuerpo sólo se reflejan los estados de la consciencia.

Desde esta comprensión de los síntomas, las técnicas alternativas como el yoga, la respiración Sudarshan Kriya Yoga (SKY) o la Biodanza, buscan eliminarlos o disminuirlos gracias a una conexión entre la mente y el cuerpo, pues como se vio anteriormente lo que pasa en la mente se refleja en el cuerpo o viceversa. También estas técnicas implican un trabajo de autoconocimiento profundo y constante a través del cuerpo y de estados de concentración profundos que pueden ayudar a obtener resultados positivos en el bienestar psicológico. A continuación se explicará en qué consisten estas técnicas.

2.2.2 Biodanza.

Biodanza es un sistema que integra la dimensión afectiva, la renovación orgánica y aprendizaje de los impulsos vitales del ser humano que se basa en vivencias provocadas por la música, la danza innata, la voz y el encuentro con otras personas. Según la Biodanza se entiende como danza “nuestros gestos plenos de sentido. Nos convida a salir de la mecanicidad impuesta por un estilo de vida alienante y entrar en la plenitud existencial donde el encuentro humano es el factor primordial para la revelación de nuestra identidad”. Esta técnica permite la conexión profunda de los seres humanos con lo más íntimo de su propia identidad, el vínculo con el prójimo y con la naturaleza. Esta vinculación permite acceder a la sacralidad de la vida. Sus efectos producen cambios a nivel neurofisiológico (actúa en el sistema límbico-hipotalámico modificando la función de los neurotransmisores que influyen en las emociones, pensamiento y conducta) lo cual tiene efectos terapéuticos en quien lo realice. Su objetivo principal es aprender conductas más asertivas y lograr una mayor plenitud.

Su creador, el antropólogo Rolando Toro, hace de la Biodanza un sistema que interviene en el desenvolvimiento humano y en la renovación existencial basándose en un mejor conocimiento de sí mismo y de la elevación de la autoestima. Se realiza un tránsito regresión-progresión combinando gestos, música y emoción. Esto activa el núcleo afectivo, promueve la integración del sentimiento y pensamiento en la acción del individuo. Es un ejercicio de sentir, pensar y actuar de una manera integrada. Rolando Toro plantea cinco líneas de vivencia, como son la vitalidad, la creatividad, la trascendencia, la sexualidad y la afectividad, donde afirma que debemos fortalecerlas ya que permiten y estimulan el desarrollo del potencial genético, pues lo que propone la Biodanza es que cada persona paulatinamente sea responsable de su propio crecimiento personal, que sea capaz de integrar todos estos aspectos en su vida cotidiana, que pueda crear nuevas motivaciones para vivir y sobretodo mantener un estilo de vida fundamentado en la salud y bienestar.

En este sentido, en el estudio, *La Biodanza como práctica corporal en relación con la promoción de la salud*, de Castañeda Clavijo, G. M. (2009) el “sistema Biodanza”, potencializa el área de desarrollo de aptitudes personales de la promoción de la salud ya que estimula principalmente la parte sana de las personas, motiva a la creación de estrategias que ayudan a la autorregulación corporal a partir del impulso de metodologías que potencian las líneas de vivencia a favor del desarrollo integral de los individuos.

Este proceso de cambio lo facilita el contacto con la música y el movimiento. El estar en un grupo tiene una función de nido ecológico, acogedor, estimulante y amoroso. El objetivo

es que en un contexto de atención y cuidado mutuo, los participantes experimenten moverse libremente por el espacio y conectarse con sus emociones. Biodanza promueve niveles de crecimiento que implican cambios biológicos, expresión de potenciales genéticos, procesos de integración, conexiones neurológicas, expansión de la consciencia y ampliación de la percepción. Sus beneficios, según la academia Biodanza hoy (S.F) son los siguientes: Aumento de la energía vital, disposición para la acción, coraje para ser solidario, elevación de la autoestima, eliminación de síntomas psicósomáticos, Integración motora: ritmo, coordinación, flexibilidad, eutonía, elasticidad, unidad y armonía de los movimientos, elevación de la energía y coraje de vivir; ampliación de la percepción de ser parte de la totalidad; conciencia y acción ecológica; defensa del medio ambiente y de las especies amenazadas, autorregulación sistémica, equilibrio neurovegetativo, aumento de la resistencia inmunológica, eliminación de los pre - conceptos y de la represión, integración entre pensamiento, sentimiento, emociones y acciones, coraje para expresar las emociones: alegría, tristeza, rabia, miedo, ternura, etc., coraje para ser creativo y feliz, para eliminar las relaciones tóxicas y coraje para crear y estimular relaciones nutritivas.

De esta manera, la Biodanza permite a quienes la practican reencontrar nuevos sentidos a la vida que les posibilitan alegría y disfrute, es decir, una posibilidad de vivir bien. Los sentidos están relacionados con el hecho de que genera bienestar interno, goce, alegría, armonía capacidad de disfrute, placer de estar vivo, para fluir y comunicarse. En estos significados se trasciende el concepto tradicional de salud que relaciona la enfermedad y se vincula con un concepto contemporáneo de bienestar (Castañeda Clavijo, G. M., 2009).

Por último, es importante señalar que en estudios como el de Flórez & Gallego (2011), se evidencio cuantitativamente que mediante las prácticas de Biodanza los estudiantes evaluados lograron mayores niveles de bienestar psicológico, “lo cual repercutió directamente según lo reportaron, en el aprendizaje de habilidades de afrontamiento del estrés, mayor autoconfianza en sus habilidades para el logro de sus objetivos, liberación de tensión, mayor vitalidad, entusiasmo por la vida, pa) y conocimiento interior”E

2.2.3 Yoga.

Una de las disciplinas del oriente más antiguas y comunes es el Yoga. La palabra Yoga significa unión según, s las doctrinas Hindúes en las que se enmarca el Yoga, el ser humano es un alma encerrada en un cuerpo compuesto por varias partes: el cuerpo físico, la mente, la inteligencia y el ego falso, entonces el Yoga sería la unión de estas partes. De esta forma, la filosofía del

Yoga plantea que para llevar una vida plena es necesario satisfacer la necesidad física, la necesidad psicológica y la necesidad espiritual; al estar estas tres presentes, el ser humano consigue tener armonía. Por lo tanto, esta práctica es una sabiduría que abarca cada aspecto del ser de una persona, que enseña al individuo a evolucionar mediante el desarrollo de la autodisciplina y ofrece los medios para comprender el funcionamiento de la mente (Satyananda, 1988).

El Yoga es considerado como el eje espiritual del Oriente, es un método que tiene más de seis mil años que busca mejorar al ser humano. Se originó en India, pero se ha ido expandiendo por todo el Oriente y cada vez más en las culturas occidentales. El Yoga procura proporcionar técnicas para el auto perfeccionamiento, el bienestar integral y la evolución de la consciencia. Estos métodos liberadores han sido utilizados por distintas tradiciones como lo son el budismo Zen, el budismo tibetano, el jainismo, el tantra, el sufismo, el gnosticismo, el cristianismo oriental y otros sistemas soteriológicos. Se considera un método supra religioso por lo cual puede ser practicado por cualquier tipo de persona y así brindar autodesarrollo para todos. Varias disciplinas como la psicología, por ejemplo, se han servido de este método para el control del pensamiento, la evolución de la consciencia y el acopio de numerosas energías internas (Calle, 1999).

El Yoga es una técnica de transformación que implica que las personas que lo practican deben aplicar un número elevado de técnicas psicofísicas, psicomentales y psicoenergéticas. Estas técnicas, desarrolladas de una manera correcta son las que van a transformar a la persona. También tiene una utilidad de “desautomatizar”, de hacer consciente al practicante y esta manera uno de los objetivos es elevar el umbral de la consciencia y así lograr una armonía entre cuerpo y la mente. La moderna ciencia psicosomática demuestra las conexiones existentes entre el cuerpo y la mente y como todo lo que afecta la mente, afecta también el cuerpo y viceversa. Se considera entonces al Yoga como una ciencia de la salud integral ya que tiene en cuenta el bienestar del cuerpo, la mente y el comportamiento y no sólo la ausencia de la enfermedad.

Teniendo en cuenta que más de un 70% de los trastornos son de carácter psicosomático, se debe entender la importancia de cuidar y ejercitar la mente para tenerla equilibrada, consciente y subyugada. “Yoga es unión y tiene mucho que ver con la palabra yugo. Por un lado, el yogui (el que busca la unión) trata de reunificar sus energías dispersas y de unirse a su naturaleza más íntima y real; por otro, se ejercita para poner la mente bajo el yugo de su voluntad y su conciencia, a fin de que la misma mente que es la que vela (cuando no está

desarrollada y purificada) sea la que desvele y proporcione una sabiduría de gran alcance tanto para la vida cotidiana como para la senda hacia lo incondicionado (Calle, 1999)

Es también un ejercicio para la contención del pensamiento y de la imaginación perniciosos, se exige una atención del aquí y el ahora que ayuda a la mente a conectarse con la realidad momentánea.

Calle (1999) explica, en cuanto al Yoga como trabajo interior se puede decir que es una práctica para conocer la naturaleza que está en uno mismo y para aprender a conocer y así regular la realidad interna. De esta forma se supera la ignorancia básica de la mente, se despliegan los potenciales internos y así se logra superar la desdicha, se procura un sentido de aprendizaje interior y se mejoran las relaciones con uno mismo y con los demás. Es un trabajo integral que incluye el cuerpo, el cuerpo energético, la mente y las emociones y el comportamiento. A este tipo de entrenamiento yóguico, que implica una conexión cuerpo-mente de la que se habló anteriormente, se le llama sadhana o práctica espiritual y su objetivo es la evolución consciente, el autoconocimiento y el autodesarrollo. Al practicar este tipo de Yoga se encuentran obstáculos internos como el desasosiego, la pereza, la negligencia, el descontento, la confusión, la avidez, el odio, el inconsciente desordenado, caótico y la acumulación de viejas heridas psicológicas, traumas o frustraciones. Se puede también ver como obstáculos los puntos de vista cerrados y el apego a ciertas ideas.

Por otro lado, según Calle (1999), cuando se está sometido al Yoga sadhana, la mente está dominada por tres condicionamientos: el interpretativo, el reactivo y el imaginativo. Se pueden ver como aliados para llegar a la paz interior que se deben cultivar a través del Yoga sadhana como el esfuerzo correcto, la atención vigilante, la ecuanimidad, el sosiego, el contento y la visión lúcida. Estos aliados ayudarán a vencer sobre todo el ego que desvía a la personas de su real naturaleza y al que están sometidos. Se puede ver entonces al Yoga como un método de autorealización, una ciencia de la psicósomática, como una medicina natural, o como una psicología.

Además del Yoga sadhana, actualmente existen otras modalidades de Yoga que suponen una conexión cuerpo-mente como el Gnana-yoga o yoga del discernimiento, Bhakti-yoga o yoga devocional, Karma-yoga o yoga de la acción consciente, Mantra-yoga o yoga del sonido, Kundalini-yoga o yoga de la energía cósmica, Tantra-yoga o yoga del control sobre las energías. Por otro lado, está el yoga psicofísico (hatha-yoga) que es un sistema de acción que permite la armonización sobre el cuerpo físico, sus funciones y energías. Son técnicas de purificación física y energética en las cuales la atención cumple un papel fundamental. El objetivo de estas técnicas es regular las funciones corporales, equilibrar el sistema nervioso,

estabilizar principios vitales, mejorar la coordinación de cuerpo y mente y desarrollar la consciencia.

Estas técnicas del hatha-yoga son: los asanas (o posiciones físicas), el prayama (o técnicas de control de la respiración), los mudras y bandas (técnicas de aprovechamiento de la energía y de la acción neuromuscular), y los shatkarmas (Prácticas de limpieza corporal de gran alcance). Estas prácticas tienden a mejorar el organismo y además brindan vitalidad, ordenan los campos de energía, combaten la mecanicidad y desautomatizan, además de ayudar en la contención del pensamiento incorrecto y a los estados de consciencia (Calle, 1999).

Actualmente se han hecho investigaciones sobre el bienestar psicológico en practicantes de Yoga. La investigación desarrollada por la autora Sabrina Chávez (2008), buscaba describir el bienestar psicológico desde las dimensiones presentadas por Ryff (1989) en una muestra de adultos que practicaban yoga y los resultados se compararon con los de un grupo de contraste. Se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff que fue adaptada y validada (Cubas, 2003, citado por Chávez Alcántara, Sabrina M, 2008).

La autora Chávez, (2008), delimitó la práctica del yoga, aclarando las técnicas que se utilizan como las diferentes posturas, el control de la respiración, la meditación y la relajación. Se mencionaron los efectos de esta práctica que son beneficiosos a nivel físico, fisiológico y psicológico. Chávez (2008) apuntó a describir el bienestar psicológico en los participantes que practican yoga entrelazando la teoría del bienestar psicológico y la filosofía del yoga. Su pregunta de investigación apuntó a describir el bienestar psicológico según el modelo de Ryff (1989), en practicantes de Yoga y comparar los resultados con las medidas de un grupo de contraste. Los objetivos se dirigieron a describir el bienestar psicológico de los participantes del yoga en los diferentes participantes que están subdivididos en grupos según su tipo de práctica, su edad y sexo. La conclusión de esta investigación fue que los participantes de yoga tienen un nivel de bienestar psicológico mayor al de las personas que estaban en el grupo de contraste, se observaron diferencias en algunas subescalas cuando se compararon los subgrupos que estaban divididos según el tiempo de práctica (Chávez, 2008).

2.2.4 Sudarshan Kriya Yoga.

Por último, la ciencia yóguica de la respiración tiene más de 5000 años de antigüedad que busca la promoción de la salud. El Sudarshan Kriya Yoga (SKY) es un tipo de práctica de respiración cíclica controlada con raíces en el yoga tradicional, fue creada en 1981 por el líder humanitario Sri Sri Ravi Shankar luego de un período de diez días de silencio en Shimoga, Karnataka, en la

República de la India, y hoy en día es impartido sin fin de lucro por la Fundación el Arte de Vivir. Por medio del patrón rítmico de respiración del Sudarshan Kriya Yoga los ritmos del cuerpo, la mente y las emociones se sincronizan con los ritmos de la naturaleza. (Zope & Zope, 2013)

El Sudarshan Kriya tiene cuatro componentes distintos según lo exponen Brown & Gerbarg (2005):

1. Ujjayi o "respiración victoriosa": se trata de experimentar la sensación consciente de la respiración tocando la garganta. Esta técnica de respiración lenta (2-4 respiraciones por minuto) aumenta la resistencia de las vías respiratorias durante la inspiración y la espiración y controla el flujo de aire de manera que cada fase del ciclo de respiración puede ser prolongada a un recuento exacto. La práctica de Ujjayi hace que el practicante se sienta tranquilo. El mecanismo propuesto sería un cambio en el dominio parasimpático a través de la estimulación vagal. La respiración Ujjayi aumenta la Arritmia sinusal respiratoria (RSA) mediante el aumento de las influencias parasimpáticos. (Brown & Gerbarg, 2005)

2. Bhastrika o "Breath Bellows," el aire se inhala rápidamente y con fuerza exhalado a un ritmo de 30 respiraciones por minuto. Provoca excitación seguida de calma. Bhastrika provoca la activación simpática autonómica y excitación del SNC en el electroencefalograma, con la activación de áreas corticales temporo-parietal, produciendo ritmos que son similares a las bandas de frecuencia gamma hipótesis para reflejar la sincronización de conjuntos neuronales. La experiencia subjetiva es de excitación durante Bhastrika, seguido de calmante emocional con la activación mental y el estado de alerta (Zope & Zope, 2013). (Zope & Zope, 2013). La práctica diaria de Bhastrika proporciona una estimulación simpática leve al igual que el ejercicio regular, y por lo tanto puede aumentar la capacidad del sistema nervioso simpático para responder a los factores estresantes agudos sin agotar rápidamente sus reservas. (Brown & Gerbarg, 2005)

3. Canto tres veces de "Om" con la espiración muy prolongada. Estudios científicos sobre el "Om" sugieren que la repetición mental de los resultados de "OM" es estar en estado de alerta fisiológica, aumento de la sensibilidad, así como la sincronía de ciertos biorritmos, y una mayor sensibilidad a la transmisión sensorial. (Kumar, Nagendra, Manjunath, Naveen, & Telles, 2010)

4. SudarshanKriya, que es un término sánscrito que significa "visión adecuada por acción purificadora" es una forma avanzada de la respiración rítmica, con ciclos lento, medio y rápidos. Entre los beneficios que se han registrado como resultado de la práctica del Sudarshan

Kriya se encuentra que: reduce los niveles de estrés dado que reduce el cortisol hormona del estrés, fortalece el sistema inmunológico, alivia la ansiedad y la depresión leve, moderada y severa, incrementa la concentración, la calma y la capacidad de recuperación ante estímulos estresantes, mejorar la salud, la sensación de bienestar y la paz de la mente, alivia el trastorno de estrés postraumático, aumenta el autoestima, mejora las relaciones interpersonales, y afecta el sistema mente-cuerpo a nivel molecular.

Por otra parte, Gerbarg y Brown han encontrado que SKY puede ser útil en pacientes con una amplia gama de trastornos médicos, incluyendo la fatiga crónica, dolor crónico, fibromialgia, dolor de cuello y espalda, dolor en las articulaciones, el cáncer, la diabetes, la esclerosis múltiple y asma. (Brown & Gerbarg, 2005)

En un estudio de los efectos a largo plazo de SKY en la función cerebral, se registraron cambios en el EEG entre 19 practicantes SKY y se compara con los patrones de EEG de 16 participantes que no practican SKY, yoga o meditación. Aumentos significativos en la actividad de la beta se observaron en las regiones frontal, occipital, y la línea media izquierda del cerebro en los practicantes SKY, en comparación con los controles. Estos resultados indicaron un aumento de concentración mental y una mayor conciencia en los profesionales de SKY. Los practicantes SKY muestran significativamente mayor estado de alerta mental (actividad beta) que el grupo control de los médicos e investigadores médicos. (Bhatia, Kumar, Kumar, & Pandey, 2003)

La formación SKY señala que a través de la práctica regular se facilita el manejo de emociones puesto que “en lugar de permitir que las emociones alteren la respiración (y causan cambios fisiológicos que pueden resultar poco saludables), se puede utilizar con habilidad las prácticas de respiración para transformar el propio estado emocional.” Otros estudios comprueban que el SKY incrementa el optimismo, reduce los niveles de estrés y libera la ansiedad.

En un estudio llevado a cabo utilizando “Spiritual Quotient Questionnaire” que es utilizado para cuantificar el cambio en las personas que asistieron al taller en el que se enseña SKY, se encontró en 4 días se transforma por completo la perspectiva de la gente hacia la vida. (Kaul, A. citado por Zope & Zope, 2013) Además estudios demuestran que el Prolactin, una hormona asociada al bienestar, se incrementa significativamente desde la primera sesión de Sudarshan Kriya. (Zope & Zope, 2013)

Por último, un estudio realizado por Brazier, A., Mulkins, A., Verhoef, M. (2006) en el cual se evaluó el posible efecto sobre el bienestar o del SKY en 47 personas con VIH/SIDA, se realizaron diversos test estandarizados y entrevistas cualitativa. Los resultados de los test fueron

inconclusos, ellos indican que fue debido al tipo de diseño del estudio. Sin embargo, en cuanto a las entrevistas realizadas, los autores comprobaron que hay un mejoramiento en el bienestar día a día de la vida de los practicantes.

A partir de lo anterior, se evidencia que aunque se han registrado investigaciones científicas que verifican un aumento de bienestar en niveles fisiológicos, no hay muchos estudios que registren el proceso de cambios positivos desde la subjetividad de los practicantes de esta disciplina.

En suma, su creador señala que "*La respiración es el enlace entre el cuerpo, la mente y el espíritu. Cuando la mente está libre de temor, culpa y enojo, está más centrada y puede curar al organismo de cualquier dolencia.*" (Sri Sri Ravi Shankar.)

Lo anterior muestra que los estudios revisados han indagado en los efectos que tienen las diferentes técnicas de conexión cuerpo- mente en el bienestar psicológico sin embargo ninguno de estos estudios ha desglosado cómo se da este proceso en los practicantes. Por esta razón este estudio pretende indagar sobre cómo se da este proceso en las diferentes prácticas, Yoga, Biodanza y respiración SKY.

3. Objetivos

3.1 Objetivo General.

Comprender el proceso de cambio que se da en el bienestar psicológico, con la práctica regular de disciplinas de conexión mente-cuerpo.

3.2 Objetivos específicos.

- Identificar los efectos que perciben los participantes a partir de su práctica, en las diferentes dimensiones de su bienestar psicológico.
- Analizar el proceso de cambio percibido por los participantes a través del tiempo de práctica de la disciplina.
- Comparar los procesos de cambio percibidos, por disciplina y por participante.

4. Categorías

Las siguientes categorías predefinidas se definirán desde el modelo del bienestar psicológico propuesto por Ryff (1989), adicionalmente a través de los relatos surgió una categoría emergente.

- a. *Autoaceptación*: Se define como el tener una actitud positiva hacia sí mismo, admite y acepta muchos aspectos de sí mismo incluyendo buenas y malas características, y tener sentimientos positivos con relación al pasado. Una persona que carezca de autoaceptación, es aquella que se encuentra insatisfecha consigo misma, decepciona por lo ocurrido en el pasado, se siente afligida por ciertas cualidades personales y desearía ser diferente a lo que es.
- b. *La relación positiva con los otros*: Se define como el tener relaciones cálidas, satisfactorias y de confianza con los otros se preocupa por el bienestar de los demás, capaz de tener relaciones en las que la sea empatía fuerte, donde haya intimidad y capaz de ser afectuoso, comprende que en las relaciones con los otros hay que dar y recibir. Una persona que carezca de relaciones positivas con los otros se define como aquella que tiene pocas relaciones cercanas y de confianza con los otros, se le dificulta ser cálido, abierta, es aislada y frustrada en sus relaciones interpersonales, no desea tener compromisos que impliquen relaciones estrechas con los otros.
- c. *La Autonomía*: Se define como ser auto determinante e independiente, ser capaz de soportar las presiones sociales para pensar y actuar en ciertas formas, regular el comportamiento desde adentro, se autoevalúa desde estándares personales. Una carencia de autonomía es tener una preocupación por las expectativas y evaluaciones de los otros, depender de los juicios de los otros para tomar decisiones importantes, actuar y pensar conforme con las presiones sociales.
- d. *El dominio ambiental*: Se define como tener la habilidad personal para elegir o crear entornos favorables para satisfacer los deseos y necesidades propias, poseer una mayor sensación de control sobre el mundo y sentirse capaz de influir sobre el contexto que les rodea. Es tener un sentido de competencia, controlar complejas actividades externas, usar de manera útil las oportunidades del entorno, ser capaz de escoger y de crear contextos en los cuales se beneficien sus necesidades y valores.
- e. *El propósito en la vida* se define por tener metas concretas y realistas, que le otorgan sentido a las experiencias pasadas y futuras. Visto desde un puntaje alto es tener

metas y direcciones claras en la vida, siente que su vida pasada y actual tienen un sentido, tiene creencias que le dan a la vida un sentido, apunta y objeta para vivir. Visto desde un puntaje bajo es tener una falta de sentido y significado en la vida, no tiene metas establecidas, falta de sentido de dirección, no le encuentra un propósito a su pasado, no tiene perspectiva o creencia que le den sentido a su vida.

- f. *Crecimiento personal*, se define por sentir que se está en constante desarrollo, verse a sí mismo creciendo y expandiéndose, estar abierto a nuevas experiencias, sentir que está explotando su potencial, ver un progreso en sí mismo y comportarse conforme avanza el tiempo, cambiar de tal manera que se refleja en el autoconocimiento y en la eficacia. Una carencia de crecimiento personal es tener un sentimiento de estar estancado, falta de progreso y de expansión con el paso del tiempo, sentirse aburrido y desinteresado por la vida y no sentirse capaz de desarrollar nuevas actitudes y comportamientos. (Ryff y Singer, 2002)

A partir de las entrevistas realizadas a los participantes surgieron narraciones que conectaban una mejoría en el aspecto físico que implicaba un cambio positivo en las dimensiones del bienestar psicológico. Por lo tanto, surge como categoría emergente la conexión mente – cuerpo.

- g. *Conexión cuerpo-mente*: Se entiende como la conexión existente entre las expresiones del cuerpo y el plano mental y viceversa. Se refiere, a como el cuerpo responde a la manera como se piensa, siente y actúa, así como la mente responde a lo que ocurre con el cuerpo. La ampliación de esta consciencia permite un mayor control sobre lo físico, mental y social.

5. Método

La siguiente investigación está enmarcada desde la metodología cualitativa, en la cual, según Jim. ne) (033: q “se tiene un contacto directo con la persona o grupo de personas, en escenarios particulares, y en los que el investigador debe familiarizarse e interactuar con la vida cotidiana del investigado, sus pensamientos, la manera de actuar y sentir”EAdicionalmente como lo menciona Rodríguez, Gil & Jiménez (1996) se utiliza este tipo de investigación pues “estudia la realidad en su contexto natural, tal y como sucede, intentando sacar sentido de, o interpretar los fenómenos de acuerdo con los significados que tienen para las personas implicadas”EAdicionalmente, no implica la recolección de información a través de datos estadísticos, sino

por medio de las narrativas, y los sentidos allí incluidos, se esta forma se le otorga un papel primordial al participante, partiendo del respeto y la subjetividad de este.

5.1 Diseño.

En esta investigación se realizó un estudio descriptivo, el cual tiene como propósito describir situaciones; es decir cómo en determinado momento se manifiesta el fenómeno de interés. “Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis, a partir de una mirada analítica y relativamente independiente de los aspectos o variables a las que se refieren” (Hernandez Sampiere, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 1991). El estudio descriptivo es ideal para esta investigación, ya que al tener una metodología cualitativa, más allá de buscar respuestas exactas y concretas, se quiere comprender el proceso de los participantes en las categorías anteriormente mencionadas, examinando su proceso de cambio en relación al bienestar psicológico a partir de su narración.

5.2 Participantes

Para la presente investigación se seleccionaron seis practicantes de tres diferentes disciplinas de conexión mente-cuerpo, Yoga, Biodanza y Respiración SKY. Los participantes debían cumplir con los siguientes requisitos: Ser practicante regular de alguna disciplina de conexión mente-cuerpo por lo menos hace dos años al día de la entrevista y no estar formados actualmente para enseñar dicha técnica. No se tuvieron en cuenta otros criterios como condiciones socioeconómicas, edad, ni características especiales individuales

Para la disciplina Yoga se contó con dos participantes, la primera participante es una mujer de 53 años soltera y con dos hijos, la cual practica Yoga hace aproximadamente doce años entre dos y tres veces a la semana, se considera una practicante regular desde hace aproximadamente diez años y se considera muy disciplinada con el Yoga pues en este tiempo nunca ha dejado de practicar. Para efectos de la investigación y con el fin de cumplir el acuerdo de confidencialidad será nombrada como EY1. La segunda es una mujer de 54 años, casada, tiene un hijo, practica Yoga hace aproximadamente veinte años, empezó con una práctica esporádica de la disciplina en particular con Ashtanga Yoga y reportó que fue un proceso largo mientras se convertía en practicante regular. Actualmente practica Atma Yoga tres o cuatro

días a la semana. Para efectos de la investigación y con el fin de cumplir el acuerdo de confidencialidad será nombrada como EY2.

Para la disciplina Biodanza, se contó con dos participantes, la primera participante es una mujer casada, que practica una vez a la semana desde febrero de 2010. Para efectos de la investigación y con el fin de cumplir el acuerdo de confidencialidad será nombrada como EB1. El segundo participante es un hombre, de 44 años, el cual practica Biodanza desde el 2007. Para efectos de la investigación y con el fin de cumplir el acuerdo de confidencialidad será nombrado como EB2.

Para la disciplina de respiración Sudarshan Kriya Yoga, se contó con dos participantes. La primera participante es una mujer de 34 años, que actualmente vive en unión libre, ella practica desde Abril de 2012 regularmente todos los días en su casa y acude una vez a la semana a la práctica larga del Sudarshan Kriya Yoga. Para efectos de la investigación y con el fin de cumplir el acuerdo de confidencialidad será nombrada como ER1. El segundo participante, es un hombre de 21 años, soltero que practica hace aproximadamente cuatro años todos los días. Para efectos de la investigación y con el fin de cumplir el acuerdo de confidencialidad será nombrado como ER2.

5.3 Instrumento.

El instrumento que se utilizó fue una entrevista semi-estructurada, dado que permite ampliar la conversación según la importancia que otorgue el entrevistado. Este tipo de instrumento permite la recolección de datos empíricos con el propósito de ser analizados, teniendo en cuenta el objetivo de indagación. En este tipo de entrevistas, aunque se efectúa con materiales preparados, no se controla al máximo la información deseada sino que, por el contrario, se busca la participación espontánea y libre de los entrevistados. Cabe resaltar que con este tipo de entrevista no se buscan respuestas correctas o incorrectas sino la reflexión de un fenómeno actual a partir de la significación que le da una persona (ver Anexo 1).

Para la construcción de la entrevista, se hizo una valoración por parte de los jueces y luego, se descartaron preguntas que no eran pertinentes o relevantes para los objetivos. De igual manera se formularon preguntas guía, que eran usadas como focos de conversación para crear el contexto donde emergiera la información que daba cuenta del proceso de cambio vivido por los participantes.

5.4 Procedimiento.

En primer lugar, a partir de la fundamentación bibliográfica se construyó la guía para la entrevista semiestructurada, la cual fue validada por tres docentes de la Pontificia Universidad Javeriana. Seguidamente se realizaron las entrevistas a los seis participantes, las cuales fueron transcritas (Anexos 2, 4, 6, 8, 10 y 12).

Posteriormente se sistematizó la información utilizando un sistema de categorización, para lo cual se construyó una matriz de intertextualidad que cruzaba las seis categorías de Ryff (1989) predefinidas (pueden definir categorización y triangulación desde autores) y los participantes, con sus momentos del proceso de cambio (antes de iniciar la práctica, a lo largo del proceso y actualmente) (Anexos 3, 5, 7, 9, 13). La matriz de intertextualidad permite crear un relato coherente, lógico, sistemático e integrado, en dónde se especifican la naturaleza de las relaciones de acontecimientos y fenómenos significativos (Lozano (2009) citado en Blanco & Fonseca, 2011). Esto permite vislumbrar las conexiones entre eventos separados y reconoce relaciones de interdependencia entre fenómenos. Desde esta perspectiva, el proceso de recopilar y sistematizar la información se orientó por los objetivos de la investigación, las categorías apriorísticas y la categoría emergente.

Para finalizar se triangularon los resultados a la luz de las categorías deductivas y emergentes que se identificaron con lo que se procedió al análisis de los mismos, así como del ejercicio investigativo. Entendiendo por proceso de triangulación “la acción de reunión y cruce dialéctico de toda la información pertinente al objeto de estudio surgida en una investigación por medio de los instrumentos correspondientes, y que en esencia constituye el corpus de resultados de la investigación” (Cisterna, 2005), explica el procedimiento práctico para efectuar una triangulación, lo cual se aplicó en esta investigación por medio de los siguientes pasos: selección de la información obtenida en el trabajo de campo; triangular la información por cada categoría y momento del proceso; triangular la información entre todas las disciplinas investigadas; y por última la triangulación con la información en el marco teórico.

6. Resultados

En el proceso de esta investigación se tuvo como objetivo comprender el proceso de cambio que se da en el bienestar psicológico de usuarios que practican regularmente disciplinas de conexión mente-cuerpo en seis participantes de tres diferentes disciplinas. Se usó como instrumento una entrevista semiestructurada, para intentar comprender ampliamente el proceso

de cambio que se da contrastando la información con las dimensiones del bienestar psicológico planteadas por Ryff (1989).

Todos los participantes reportan cambios en al menos 4 dimensiones de las evaluadas del bienestar psicológico. Estos cambios se reportan en las narraciones de los participantes sobre sus molestias, problema o dificultades en estas dimensiones antes de iniciar con la práctica, y se evidencian en la transformación positiva durante el tiempo que llevan practicándolo y en su percepción actual con respecto a su bienestar psicológico. Todos reportan que estos cambios se han ido consolidando a través del tiempo y que en la actualidad siguen apareciendo beneficios.

Específicamente, en la categoría cuerpo-mente se pudieron evidenciar cambios relevantes en todos los participantes. En la participante EY1, se evidenciaron cambios en la flexibilidad, pues reporta que antes sentía rigidez en su cuerpo, en la unión cuerpo-mente, es decir una consciencia de su cuerpo y sufría de dolores de cabeza. La participante reporta que hoy en día sin la práctica del Yoga su cuerpo no funciona: *“Yoga para mí hoy en día es tener consciencia, del aire que respiro, consciencia de lo que me rodea, consciencia de mi cuerpo, de mi salud, de mis pensamientos. Eso básicamente, esa unión entre cuerpo, mente y respiración, entonces como tener consciencia de eso”* De igual forma, en la participante EY2, se encontraron cambios en esta categoría en cuanto a la conexión cuerpo-mente: *“[...] es una posibilidad de salud física y emocional en total porque somos toda una cosa.”*. Era una participante que sufría de gripe y dolores de espalda continuos, pero con el Yoga aprendió a manejar estas situaciones: *“Entonces eso me hizo cambiar muchos dolores y cosas que tenía siendo muy joven, cosas que no tengo ahora con veinte años más. Entonces te vuelves más joven creo yo o más sano”*. La participante EB1 reportó que la Biodanza comenzó como una elección médica, puesto que su médico le había recomendado hacer ejercicio y la Biodanza unía su necesidad física con su pasión por la danza. Mencionó que siempre había tenido gripes y desde que se convirtió en practicante regular estos han disminuido y que los cambios en su salud se siguen dando hoy en día. El participante EB2 señala que su proceso en Biodanza le permitió: *“[...] desestructurar rigideces, y eso es muy valioso, a bajarlo a uno al cuerpo, a bajarlo de tanta racionalidad, y eso me parece muy valioso”*.

En la participante ER1 antes de iniciar la práctica se reportaron problemas en la tiroides y una afección en los riñones que más adelante con la práctica de respiración Sudarshan Kriya Yoga se fueron controlando. Notó mayor energía en su cuerpo después de convertirse en un practicante regular, su alimentación cambió pues se convirtió en vegetariana y esto hace que sea más consciente del efecto que tiene la alimentación en su cuerpo y en su mente: *“En el tema*

de salud es impresionante porque lo he estado relacionando mucho con la alimentación, todo el tema ayurveda, vegetariano, de dejar el azúcar, de ser mucho más consciente de la alimentación, siento que ha tenido un efecto muy fuerte en mi cuerpo y mente." En el participante ER2, se identificó un cambio gracias a la práctica de Sudarshan Kriya Yoga en los hábitos alimenticios positivo, hubo también un cambio en cuanto a la conexión mente-cuerpo y una consciencia de cómo su cuerpo se regulaba y cómo debía hacerlo: *"Eso por un lado cambió mucho, mi apetito se reguló mucho, generé esa consciencia de comer y como estoy haciendo deporte entonces también me dan ganas de comer"*.

En la categoría de relaciones personales positivas, la participante EY1 antes de hacer yoga no tenía en cuenta en sus relaciones personales la compasión, era más intolerante y no se ponía en la situación de los otros. Después de convertirse en una practicante regular de Yoga desarrolló una forma de ser más empática: *"Intento ser más comprensiva y más compasiva con los que están a mí alrededor."* La participante EY2 mencionó que se relacionaba con los otros de manera fuerte, sentía que era menos humilde y no respetaba tanto las opiniones del otro. El Yoga le empezó a dar una amplificación afectiva, una consciencia de su relación afectiva con las otras personas, esto se reflejaba en su relación con su hijo, con su familia y con la personas con las que trabajaba, le enseñó a ser más suave, tolerante, tranquila, respetuosa y amorosa. Hoy en día es más suave y respetuosa y esto ha hecho que su relación con su hijo fuera más suave, amorosa y tranquila: *"Sólo recibes lo que das"*. En la participante EB1, se dieron cambios a nivel de la flexibilidad en sus relaciones y en los límites. Con la Biodanza ha aprendido a ser más suave, y a regular las emociones con flexibilidad por el trabajo constante con la gente: *"Pero al mismo tiempo me da la posibilidad de poner límites, eso en las relaciones es fundamental, con suavidad y sin golpear al otro, pero decir hasta aquí llegas creo que ya fue suficiente o hasta aquí porque siento que me vas hacer daño"*. El participante EB2 señala que la Biodanza fue un soporte afectivo para un momento de dificultades en sus relaciones de pareja, además señala que *"Ha sido un proceso de preocuparse por uno y por el otro, es como un trabajo mutuo, de reafirmación en sí mismo, pero con cuidado por sí mismo y por el otro."*

En la participante ER1 se destacan cambios en las relaciones interpersonales y laborales. Se alejó de sus círculos sociales para acercarse más al estudio donde realizaba la práctica de Sudarshan Kriya Yoga, con sus familiares tuvo complicaciones relacionadas con sus cambios alimenticios, pero hoy en día la apoyan con la práctica. En sus relaciones laborales hubo un cambio pues sus compañeros notaban en ella un cambio lo cual favoreció sus relaciones: *"en la oficina me miraban como ¿Qué pasó?, y ahí los de la oficina empezaron a preguntar y*

un par fueron y hicieron el curso, hicimos un introtalk donde yo trabajado". El participante ER2 sentía que era cortante y frío con las personas a su alrededor, juzgaba mucho al otro y ante cualquier inconveniente se alejaba sin importancia. Con la práctica de Sudarshan Kriya Yoga cuenta que al elevar su energía logra que sus relaciones difíciles fueran más fáciles de manejar, también dice que empezó a comprender la humanidad en las personas lo bueno y lo malo y eso lo hacía sentirse más tranquilo. Hoy en día intenta ser más compasivo y disminuyó su prepotencia, en cuanto a la relación con su familia destaca que aunque los conflictos han subido, porque ya no los evita, cuando estos se solucionan es para siempre y por lo tanto lo ve como algo positivo: *"Hoy en día he traído como ese poco de compasión y bajarle a esa prepotencia, eso en mí ha cambiado mucho, como empezar a escuchar lo que realmente está detrás de las palabras de las personas y esas cosas"*.

En la categoría de crecimiento personal la participante EY1 reportó tener dificultades pues sentía la necesidad de una búsqueda interior y de poder relajar la mente, actualmente siguen dándose los cambios gracias al Yoga y cuenta que muchas veces estos cambios se quedan en un proceso pero siempre intenta mejorar: *"La práctica del Yoga, te tiene que reflejar en todos los aspectos de tu vida, esto es un estilo de vida, eso no se puede quedar en la clase de Yoga, tiene que irradiar más allá, ir más allá entonces uno intenta llevar esto todos los días a tu vida diaria."* La participante EY2, reportó que el Yoga le dio una consciencia de ella misma, de la vida que lleva y de su trabajo y le dio la facilidad para aprender otro tipo de actividades como nadar y surfear. Ha logrado dejar de pensar y ha aplicado esto a su vida en general, ha tomado el Yoga como una posición amorosa de consciencia personal y de relación con el mundo, le da una sensación de sentirse feliz por estar viva y de querer vivir muchos años más, no le teme a la vejez, aprende cosas de su cuerpo, se siente en paz, en armonía y tranquila y también aprendió a respetar mucho a la naturaleza a través de lo que come y hace en su diario vivir: *"Se vuelve algo muy general en tu vida, lo generalizas a muchas cosas. De tu cuerpo aprendes también muchas cosas. [...] Hoy en día me siento en paz, me siento en armonía, tranquilidad"*. La participante EB1, notó que la Biodanza era sanadora, era una condensación de la vida, siente que tiene un camino para seguir, se siente más madura, ha resuelto el asunto de la corporeidad que es un símbolo de lo que pasa con las emociones, con los proyectos y en la trascendencia: *"Para mí es como un símbolo de condensación de la vida, o sea ahí en Biodanza pasan muchas cosas de las que pasan afuera, entonces caigo en cuenta de muchas cosas. Entonces es un símbolo de la vida misma"*. El participante EB2, cuenta que para él la Biodanza es una herramienta que le permite ser más consciente y que sobretodo le permite trabajar en un proceso constante sobre sus emociones: *"[h] de estar presente en las emociones,*

de no racionalizar, un proceso más de dejarlas fluir mvs”, además señala que está en permanente cambio y que es un trabajo de constancia.

En el participante ER1 se identificó un cambio en el crecimiento personal ya que la disciplina le ha aportado técnicas para relajarse, estar más enfocada, estar más calmada, para tener energía, y para crecer espiritualmente, lo antepuesto permite ver cambios tanto en su salud física como mental, en su percepción de sí misma, en su capacidades, por esto su práctica es parte de sus herramientas de crecimiento personal. En el participante ER2 se reportó que en la práctica encontró un goce total de la vida lo que le ha permitido reír más, señala además que el crecimiento continúa todo el tiempo, que su práctica además de un reto en su vida es un continuo aprendizaje y enriquecimiento: *“La tranquilidad cada vez crece más y es lo que más se ha mantenido, lo que más se ha mantenido es el crecimiento que sigue apareciendo”*.

En la categoría autoaceptación cinco de los seis participantes reportan un proceso de cambio. La participante EY1 reporta que se fue dando cuenta del cambio a partir de lograr superar sus limitaciones físicas en la práctica del yoga, lo cual narra le permitió *“aceptarse a ella misma y a quererse”*. En cuanto a la EY2 se reporta que a partir de su práctica regular: *“sabe que no puede ir más allá de sus posibilidad y se ha dado cuenta de cómo es actualmente, no se compara con los otros”*. Por otra parte la participante de la práctica de respiración, ER1 muestra que frente a esta categoría ella pasó de describirse como alguien triste a sentirse cada vez más en paz y alegre, lo anterior se evidencia cuando cuenta *“yo antes me describía a mí misma como triste... eso sí para mí ha sido (suspiro) no sé, que felicidad no volverme a sentir triste, tan triste como me sentía, es lo máximo...cada vez me siento más en paz, no te voy a decir que este feliz todo el tiempo pero me siento mucho más equilibrada”*. El segundo participante del Sudarshan Kriya, ER2, narra que su proceso le ha traído más amabilidad consigo mismo, señala que ha sido: *“ver que inclusive esos episodios de agresividad hacen parte de mí y que también hay que honrarlo e inclinarse ante él”*. Con respecto a la practicante de Biodanza EB1 se evidencia que la práctica ha sido un aprendizaje de permitirse lo placentero y la interioridad, además de sentirse suficiente y estar en un proceso de potenciar esa suficiencia. El participante EB2 no reporta ningún cambio.

Se reportaron cambios en la categoría de autonomía en cinco de los participantes. La participante EY1, antes de iniciar su práctica se sentía sin herramientas de apoyo para enfrentar ciertas situaciones personales y tenía dificultades para tomar decisiones, en la actualidad reporta lo siguiente *“Yo creo que en el sentido de tomarme más tiempo para tomar las decisiones, para analizarlas, las cosas no son de una sola decisión, necesitan un tiempo para darse”*. La participante EY2 señala que antes era bastante impulsiva en la toma de decisiones y que su

proceso de cambio se dio al saber que la felicidad estaba en sí misma y al dar cuenta de esto señala que: *"Cuando tú te empoderas a ti mismo en tu cuerpo o en tu consciencia sabes para dónde vas y es muy fácil tomar decisiones"*. La participante EB1 señala que su proceso en la toma de decisiones *"[...] ha sido a escuchar más al cuerpo, entonces decido ya más con el cuerpo que con la cabeza."*, el participante EB2 narra que hoy en día nota un mayor manejo de las emociones, tiene más herramientas para afrontar las diferentes situaciones por él mismo. Por otra parte, ER1 muestra que antes de la práctica del Sudarshan Kriya tenía una dificultad en la toma de decisiones pues la mayoría las veía como "titánicas", pero que en la actualidad señala *"hoy en día tomo decisiones más enfrentándolas como diciendo va a estar todo bien, ya nada va a ser tan tan grave, ya hoy es más tranquilo."* El segundo participante del SKY no reporta cambios en esta categoría.

Seguidamente, en la categoría dominio ambiental cinco participantes rescatan que su práctica ha sido una herramienta que les ha permitido ser más determinantes en ciertos aspectos de su vida. Por ejemplo, la participante EY1 siente que el Yoga la ha ayudado mucho a enfocarse en momentos de dificultad del día a día, le da claridad y le permite enfocarse para poder resolver los conflictos de una manera más adecuada. EY2 rescata que el Yoga: *"Hace que tengas otra postura frente a todo"*, rescatando mayor firmeza en cómo se desenvuelve en su vida actualmente. La participante de Biodanza señala que para ella el espacio semanal de su práctica es como una condensación de la vida donde *"[...] pasan muchas cosas de las que pasan afuera, entonces caigo en cuenta de muchas cosas."*, lo anterior le ha permitido ser más consciente de cómo manejar las dinámicas cotidianas. En cuanto a los practicantes del SKY, sus narraciones convergen en que la práctica les permitió tener determinación para alejarse de personas o situaciones que no les traían bienestar o iban en contra de sus creencias, relacionadas por ejemplo a la ingesta de alcohol, lo cual actualmente rechazan tranquilamente y sin que se convierta en un problema. Además ER1 narra que en su ambiente laboral le permitió sentirse más clara y por ende más auto competente. ER2 destaca que hoy en día ve las situaciones problemáticas con más tranquilidad y se siente confiado en que siempre podrá solucionar las cosas y lo que no lo acepta con tranquilidad.

En relación a la sexta categoría, propósito en la vida propuesta por Ryff, cuatro de los participantes relataron un cambio a partir de la práctica regular. La participante EY1 reportó que antes de iniciar la práctica tenía las siguientes metas: *"planes para el futuro pues era mi familia, mi trabajo"* y que lo que le otorgó su práctica de Yoga fue ver la vida de manera amplia y con más posibilidades. La participante EY2 mencionó que antes de empezar con la práctica de Yoga tuvo una necesidad de crear su propio hogar con su hijo, de convertirse en una mujer

autosuficiente y empezó a trabajar mucho para montar su actual empresa con su hermana. En el proceso de practicar Yoga relata que empezó a desarrollar aspectos que no sabía que tenía como hacer el almacén, diseñar, construir proyectos y sueños alejándose así de la psicología la cual era su profesión; además narra que tenía mucha angustia especialmente al criar su hijo sola. Actualmente narra lo siguiente en relación a como se siente frente a su propósito en la vida: *"Muy tranquila de la fortaleza que he tenido de hacer muchos proyectos, para realizar muchas cosas que me han hecho feliz,...soy feliz"*. Por otra parte para EB1 la Biodanza le ha permitido trabajar en *"el alcanza, la posibilidad, el concretar"* lo que le ha permitido lograr muchas cosas que quería y además estar abierta a nuevas posibilidades en su futuro. El participante EB2 cuenta que antes de la Biodanza *"Era muy discursivo, mis sueños mis esperanzas"*, hoy esto ya no es así y ve la Biodanza como una ayuda en su camino personal.

Por otra parte, se encuentra convergencia en los participantes de la disciplina SKY en relación al impulso que les dio la práctica a servir a otros. Específicamente, ER1 no resalta cambios en el propósito de vida, pero en sus narraciones se demuestra gran determinación por el servicio a otros, especialmente a comunidades vulnerables desde su entorno laboral y desde su experiencia en el arte de vivir, Fundación donde aprende la técnica SKY. Por otra parte para el participante ER2, en el inicio de la práctica de esta disciplina narra lo siguiente: *"[...] me impulsó mucho que casi desde el principio me animó mucho la idea de poderme volver instructor y poder compartir mis conocimientos, poder servir y toda la cosa"*, seguidamente comenta que la práctica le permitió tener metas más claras en su vida, como se presenta en su narración: *"Empecé a saber un poco más que quería"* y relata que *"lo que he hecho es relacionar todo lo que he aprendido con las prácticas con las cosas que yo hago"*, lo relaciona con la música que es lo que actualmente estudia y con el servicio, que destaca es una actividad muy importante para él.

En cuanto al proceso de cambio, particularmente en las participantes de yoga, el proceso empieza a darse por el desarrollo de una consciencia de las posibilidades y límites del cuerpo, unido a la experiencia de calma y paz luego de la práctica, que al pasar el tiempo se transforma en un ver las posibilidades y límites que ellas mismas tienen en su vida cotidiana. Esto se evidencia en los efectos que se dan en los resultados en las dimensiones de conexión-cuerpo mente, autoaceptación, relaciones positivas con los otros y especialmente en la dimensión de crecimiento personal. EY1 reporta *"Con el Yoga fue que me fui dando cuenta de mis limitaciones, por ejemplo, con la práctica de las posturas y te vas aceptando porque hace parte de tus limitaciones como persona y las dificultades que tenía para hacer las posturas y aceptarme entonces eso fue interesante [...] es algo integral, Yoga te empieza a servir en"*

cualquier aspecto de la vida”. MY0 reportaS“*Empiezas a tener más consciencia de tus células, de tu alimentación de tu salud. [...] Con el Yoga amplias tu cuerpo y le das una reestructuración corporal a tu cuerpo y eso hace que cambies muchísimo, contigo mismo y con el mundo*”. De esta manera las participantes destacan que antes del yoga la forma en la que percibían su vida, su cuerpo, sus relaciones y a sí misma era completamente diferente, eran muy cerradas, se auto exigían sin tener en cuenta sus límites y capacidades, y se limitaban en las diferentes dimensiones. Luego, dan cuenta que el Yoga es una herramienta integral y que a medida que lo practicaban les empezaba a servir en cualquier aspecto de su vida.

Adicionalmente, los participantes de Yoga reportan que el proceso de cambio ha sido continuo y en la actualidad siguen en un trabajo que les permite un progreso constante para que de esta manera logren consolidar un bienestar integral que se mantiene aún en situaciones que reconocen como difíciles. EY1 al hablar de los cambios reporta: “*[...] siguen y muchas veces se quedan en el proceso pero siempre tratando de mejorar*”, MY0 reportaS“*[...] es una práctica muy personal que va con tus capacidades actuales y vas progresando y anhelas ese progreso pero necesariamente hacer cierto tipo de cosas*”

Por otro lado, el proceso de cambio en el bienestar psicológico de los participantes que realizan el Sudarshan Kriya Yoga, se caracterizó en primer lugar por traer paz mental a los participantes y un nuevo entendimiento positivo de la vida y las personas. Se encontró que un aspecto que marca el proceso es ver que si en algún momento dejaban de practicar volvían a tener situaciones o actitudes que los afectaba negativamente en su bienestar. Lo anterior, les permitió convertirse realmente en practicantes regulares, y continuaron su proceso con una mayor conciencia de los cambios que habían estado apareciendo en su vida a partir de la incorporación de la práctica, la participante MR0 reportaS“*cumplí los 40 días haciéndola todos los días, cuando paso ya como que seguía y de pronto un día si otro día no tanto y empecé a sentir que volvía a tener episodios como de ansiedad*”. Adicionalmente destacan que durante el proceso de cambio, la consciencia sobre el cuerpo y el efecto de la mente y la alimentación sobre este fue el elemento que les permitió empezar a incorporar en su vida cotidiana las enseñanzas que traía la práctica, el participante ER2 reporta: *Por otro lado, ser un poco más consciente de otras emociones que de pronto yo antes negaba, ser más consciente que al final de cuentas están ahí y que antes las negaba y sentía que no quería hacer nada al respecto entonces hoy en día pasan muy rápido porque la verdad es esa, no se puede hacer nada al respecto pero ya las admito entonces pasan rápido*”

Otro aspecto fundamental en el proceso desde un inicio fue la posibilidad de los participantes de estar más enfocados, calmados, mayor claridad, con niveles más altos de

energía, y primordialmente la dimensión espiritual a la que los acercaba hacer la práctica. Lo antepuesto permitió ver cambios tanto en su salud física como mental esto se evidencia en la segunda cita de MR9S *“cada que regresaba de los viajes llegaba súper agotada físicamente, lo que te digo siempre he tenido muy buena salud, pero yo llegaba y era como un cansancio y eso empezó a no ser tan así, ya no me daba tanto cansancio”*ETambi. n se fueron dando cambios en su percepción de sí mismos tanto de sus aspectos negativos como positivos, en su capacidad de goce y tranquilidad sobre la vida como en la posibilidad de estar conectados con algo más allá que ellos ubican en el plano de lo trascendente segxn MR9S *“Mis relaciones personales suelen ser un poco difíciles entonces me he dado cuenta que si no tengo la energía alta pues repercute de una manera bruscas. Como aceptar la humanidad en esa gente reta mi ego, me ha llevado a muchos procesos en los que me hace estar tranquilo, como que la gente no ve las cosas como antes yo decía que no me parecía que era la forma. También ver como cada quien hace su camino me hace crecer mucho como persona [...] Empezar a ver que los conflictos los van a hacer a uno crecer, antes como que les estaba huyendo un resto.”*

Por último, se destaca que ambos participantes de respiración SKY cuentan que aunque ya llevan entre tres y cuatro años practicando y los beneficios han sido muchos, el crecimiento personal que les ha permitido la práctica continua todo el tiempo, les genera retos y aprendizajes continuamente, pues se contrarresta todo el tiempo con las dificultades que la vida les ha traído. MR0 reportaS *“La tranquilidad cada vez crece más y es lo que más se ha mantenido, lo que más se ha mantenido es el crecimiento que sigue apareciendo.”*

En los participantes de Biodanza, se evidenció que en la medida en que realizaban la práctica, el proceso de cambio se fue dando en el aprendizaje , mayor autoconfianza en sus habilidades para el logro de sus objetivos, liberación de tensión, mayor vitalidad, entusiasmo por la vida, pa) y conocimiento interior”, la participante MB9 reportaS *“Entonces es un símbolo de la vida misma [...] Es como un momento de cosecha, pero que también uno tiene un gran camino por seguir, y creo que también hace parte de la Biodanza todo este proceso de madurez, pues creo que si uno tiene resuelto el asunto de la corporeidad pues eso es un símbolo de todo lo que pasa con las emociones, con los proyectos, con la trascendencia”*EMB0 reportaS *“Pues en Biodanza ha sido más un proceso de ser consciente, es más bien un trabajo de estar presente en las emociones, de no racionalizar, un proceso más de dejarlas fluir más”.*

Los participantes atribuyen los cambios que se han dado a lo largo del proceso a lo experimentado durante las sesiones en grupo de Biodanza. Según ellos se viven muchas situaciones que se presentan en la vida diaria y el vivir estas experiencias danzando en grupo, hizo que lo que han vivido los participantes en estas sesiones lo pongan en práctica en su vida

diaria y a sí se generaliza lo que pasa en la sesiones a su vida y a ellos mismos, MB9 reportaS ” *Para mí es como un símbolo de condensación de la vida, o sea ahí en Biodanza pasan muchas cosas de las que pasan afuera, entonces caigo en cuenta de muchas cosas*”. Se dieron también cambios a nivel emocional, los participantes reportan tener más herramientas para afrontar sus emociones, diferentes situaciones y para relacionarse con los demás con mayor flexibilidad que antes de haber empezado con la práctica a comparación de antes, MB9 reportaS “*Por ejemplo, el tema de la fluidez, la fluidez en las relacione, de la flexibilidad con el otro diferente como que comencé hacer unas conexiones chéveres, interesantes.... también la contención del grupo pues es fundamental, esas conexiones que también se hacen ahí de emociones, de movilizar el grupo*”, por su parte EB2 reporta: *Ha sido un proceso de preocuparse por uno y por el otro, es como un trabajo mutuo, de reafirmación en sí mismo, pero con cuidado por sí mismo y por el otro. Es decir, cuando uno se reafirma. Uno aprende a escuchar mucho más.*” Más específicamente se encontraron cambios con relación a las emociones hacia a los otros, se han convertido en personas más abiertas y dispuestas a escuchar a los demás. Por otro lado los participantes resaltaron la importancia de ser regular en la práctica para obtener beneficios y estar en un progreso constante, según EB1: “ *Este proceso se ha dado gracias a la posibilidad que tienen en las sesiones de compartir emociones, sentimientos, experiencias y diferentes tipos de contacto con lo demás*”, y MB0S“*Ahora, eso es un trabajo constante, por ejemplo cuando uno se aleja un poco de eso como que vuelve a retornar la maleza, digámoslo así, entonces es un trabajo constante de estar presenta*”

Según los resultados que se encontraron, descritos anteriormente, se pueden observar ciertas similitudes y diferencias en cuanto a los efectos en el bienestar psicológico de los participantes que practican Yoga, Respiración SKY y Biodanza. A continuación se puntualizan estos hallazgos.

En los participantes que practican Yoga se evidencia un cambio notable y muy evidente en relación a la dimensión cuerpo-mente, pues gracias al Yoga lograron hacer una conexión que implicó hacerse más conscientes de su cuerpo, de su alimentación y de su salud, y de esta forma se hicieron más conscientes de sus emociones y sentimientos. Así mismo en los participantes que practican respiración sudarshan kriya yoga también notaron un cambio positivo en cuanto a la alimentación relacionada también con una consciencia del cuerpo. En cambio, en esta categoría los participantes de Biodanza notaron algunos cambios pero no fueron los más relevantes para ellos, la participante EB1 notó una mejoría en su salud y además hoy día toma las decisiones desde su cuerpo y el participante EB2 identificó un cambio a nivel emocional que se reflejó en su cuerpo.

Los dos participantes de Yoga y uno de los de respiración, lograron aceptar sus límites y sus capacidades además de mantener una búsqueda de progreso, por esta razón en la categoría de autoaceptación también se dio un cambio en estos participantes. En una de las participantes de Biodanza, los cambios a nivel de la autoaceptación se dan más a nivel emocional que físico, esto también ocurre en uno de los participantes de respiración, sin embargo no se reportaron cambios a nivel de la autoaceptación en el segundo participante de Biodanza.

En la categoría de autonomía, en los practicantes de Yoga como en los de respiración se evidenciaron cambios positivos frente a la toma de decisiones. En el Yoga hay más consciencia corporal frente a la toma de decisiones y esto se refleja en la toma de decisiones de la vida en general, hay más consciencia y empoderamiento. En la respiración SKY se encontró una mayor capacidad de afrontamiento, y en los participantes de Biodanza se encontró que uno de ellos al igual que los participantes de Yoga toma sus decisiones desde su cuerpo desde que empezó con la práctica.

La categoría de relaciones positivas con los otros es la categoría en la que los participantes reportaron más cambios de mejoría. Se desarrollaron en los participantes sentimientos de compasión, empatía, aceptación del otro, humildad, y flexibilidad

En el dominio del entorno se observa que las tres disciplinas (menos en un participante de Biodanza) les permitió a los participantes tener la capacidad de manejar su entorno de manera diferente a como lo hacían antes, reportando que esto ha sido positivo en su vida y se ha acomodado a sus creencias y necesidades. En cuanto al propósito de la vida, estas tres disciplinas les ha permitido a los participantes descubrir nuevas metas o aclarar y alcanzar las ya propuestas, al mismo tiempo que la práctica se entrelaza en ese propósito en la vida, pues todos señalan que el estar más en paz, y continuar creciendo con sus prácticas ya es parte de su cotidianidad y algo que quieren mantener en su futuro.

Finalmente, en la categoría de crecimiento personal se encontró que en las tres disciplinas, la práctica en sí ha sido la herramienta de estos participantes para lograr un crecimiento personal ya que todo lo que aprenden en ellas lo aplican en su diario vivir lo que hace que se sientan mejor y que sigan progresando cada día más.

Por último es importante señalar que los seis participantes reportaron hacer otra práctica que complementa el de Yoga, la Biodanza o respiración SKY. Muchos de ellos hacen actividades deportivas para mejorar su estado de salud, y el participante EB2, por ejemplo reporta que para él la Biodanza no es suficiente para alcanzar su bienestar y por eso lo complementa con el Yoga. Los demás participantes ven su disciplina como una opción de vida por lo cual le dan un significado muy importante a ellas EMY9 reporta S“*Me gusta caminar,*

trotar, me gusta hacer deporte.” M0 reporta “Sí he dejado de practicar cuando viajo, hago otro tipo de cosas porque además desde hace unos cinco años empecé con mi esposo a trotar entonces vamos a las maratones y corremos entonces hago la práctica cuatro días a la semana de Yoga y tres días corro”. EB1: “Si porque bueno, en términos de autocuidado yo hago tres cosas a la semana que es: cantar, Biodanza y tejer, esas son las tres cosas que trato de no perderme. Pero lo propio de la Biodanza es el movimiento de las emociones, al canto le adjudicaría la comunicación de las emociones, y al tejido la concentración, el detalle, lo pequeño” M0S “Hago Yoga, es más individual, más físicos, de exigencia física, ellos hacen énfasis en la respiración, en la presencia.”, MR9 reporta “Pues no, no sé si el deporte o la comida. Cómo que cuido mi mente, evito ambientes donde sé que no me siento también, pero algo regular sería el hacer deporte”. ER2 reporta: “Mucho deporte, a mí en Yoga me gusta mucho, las sasanas me parecen muy chéveres pero a veces necesito un poquito más de movimiento entonces digamos lo que he hecho es relacionar todo lo que he aprendido con las prácticas con las cosas que yo hago”.

7. Discusión

Con respecto a la pregunta de investigación, y contrastando la literatura investigada con los resultados obtenidos, se destaca el proceso de cambio dado en los seis participantes de las tres disciplinas de conexión cuerpo-mente estudiadas. De acuerdo con dichos resultados, se puede observar que los participantes reportaron haber tenido cambios en al menos tres de las dimensiones que fueron evaluadas en las diferentes etapas de su proceso en la práctica.

En un principio, a la luz de los resultados encontrados se tiene claro que las tres disciplinas estudiadas tienen efectos positivos sobre las dimensiones propuestas por Ryff en su modelo multidimensional del bienestar psicológico en los participantes. Además, las prácticas se comprenden como una herramienta de los participantes para desarrollar su potencialidad, en las diferentes dimensiones del ser humano, como la física, psicológica y social.

Teniendo en cuenta los resultados sobre el proceso de las participantes de yoga se comprueba lo que expone Chávez (2008), es decir, que el yoga genera una mejoría en el bienestar psicológico y además que se cumple con uno de los objetivos que es elevar el umbral de la consciencia y así lograr una armonía entre cuerpo y la mente (Calle, 1999). Se evidencia en el proceso de cambio de las participantes de Yoga lo propuesto por Calle (1999) que explica que el Yoga es una práctica para conocer la naturaleza que está en uno mismo y para aprender a conocer y así regular la realidad interna. Es decir, es un trabajo integral que incluye el cuerpo,

el cuerpo energético, la mente, las emociones y el comportamiento. Las participantes que practican Yoga reportan que antes buscaban la felicidad afuera de ellas mismas y la calidad de sus relaciones no eran tan buenas como lo es hoy en día, a medida que se iban involucrando con su práctica, empezaron a encontrar la felicidad en ellas mismas y esto se generalizaba a diferentes aspectos de su vida, pero siempre desde un trabajo interno.

Adicionalmente, en los practicantes del SKY se evidencia que dicha práctica permite dentro de sí misma una integración de los diferentes proyectos de su vida, permitiéndoles un mayor direccionamiento y claridad sobre su futuro, a partir de sus experiencias del pasado. Los resultados encontrados en los participantes de respiración SKY en cuanto al proceso de cambio, comprueba lo que señalan los estudios sobre la práctica Sudarshan Kriya, los cuales indican que incrementa la concentración mental, la calma y la capacidad de recuperación ante estímulos estresantes, mejorar la salud, la sensación de bienestar y la paz de la mente (Art of Living Research, 2014; Bhatia, Kumar, Kumar, & Pandey, 2003).

Además, se comprueba lo expuesto por Zope & Zope (2013) quienes indican que desde el inicio de la práctica se cambia la percepción de la vida y se eleva la percepción de bienestar, así mismo evidencia que la práctica permite un mejor manejo y aceptación de las emociones, el cual se generó a partir de la práctica en un proceso de aceptar lo bueno y malo de sí mismos. Como señala Páramo et al. (2012) frente a la categoría de autoaceptación: “Puede aceptar los múltiples aspectos de sí mismo, incluyendo los buenos y los malos” aspecto que ambos participantes señalan ha ido cambiando a medida que practican. En suma, en los participantes de respiración, como lo mencionan Kumar, Nagendra, Manjunath, Naveen, & Telles, (2010), quienes dicen que la respiración SKY trae resultados positivos en la salud, en el estado emocional y en la paz mental, se identificaron cambios significativos en lo que respecta a la conexión cuerpo- mente pues se evidenciaron cambios positivos en la salud, y en sus hábitos al mismo tiempo que hubo un cambio a nivel emocional desde que iniciaron con la práctica.

En los participantes de Biodanza, a diferencia de los estudios como el de Flórez & Gallego (2011), en el cual se evidenció que mediante la práctica de la disciplina los estudiantes evaluados lograron mayores niveles de bienestar psicológico en esta investigación se evidenciaron cambios positivos principalmente en las categorías de relaciones personales y crecimiento personal del bienestar psicológico. Lo anterior, cuestiona

Los participantes atribuyen los cambios que se han dado a lo largo del proceso a lo experimentado durante las sesiones en grupo de Biodanza. Según ellos se viven muchas situaciones que se presentan en la vida diaria como lo plantea la Escuela Colombiana de Biodanza (2013), durante el proceso de Biodanza, cada persona es responsable de su propio

crecimiento personal, es capaz de integrar todos estos aspectos en su vida cotidiana, puede crear nuevas motivaciones para vivir y sobretodo mantener un estilo de vida fundamentado en la salud y bienestar. El vivir estas experiencias danzando en grupo, hizo que lo que han vivido los participantes en estas sesiones lo pongan en práctica en su vida diaria y a sí se generaliza lo que pasa en la sesiones a su vida y a ellos mismos. Más específicamente se encontraron cambios con relación a las emociones hacia a los otros, se han convertido en personas más abiertas y dispuestas a escuchar a los demás. Lo anterior reafirma la teoría sobre los beneficios de la Biodanza de La escuela de Biodanza de Colombia (2013) cuando dicen que esta técnica trae beneficios en el desarrollo de coraje para eliminar las relaciones tóxicas y coraje para crear y estimular relaciones nutritivas. Este proceso se ha dado gracias a la posibilidad que tienen en las sesiones de compartir emociones, sentimientos, experiencias y diferentes tipos de contacto con lo demás. Por otro lado, cabe mencionar que ambos participantes de Biodanza señalan que pero de igual forma buscan complementar esta práctica con otras disciplinas, y que en la unión encuentran el bienestar integral. Frente a las cinco líneas planteadas por Rolando Toro los participantes reportaron un proceso de cambio únicamente en la línea de vitalidad, creatividad y afectividad.

Por otro lado, en la Biodanza aunque la teoría menciona que entre sus beneficios está la eliminación de síntomas psicosomáticos (Escuela de Biodanza colombiana, 2013), los participantes de este estudio no reportan haber tenido cambios relevantes en este sentido.

Según lo anterior se puede entonces decir que el Yoga y la respiración SKY, están más enfocadas a generar cambios en el cuerpo que se ven reflejados en las emociones y sentimientos; mientras que la Biodanza les permite un manejo de emociones desde lo corporal y desde el acogimiento de un grupo. También se concluye que el Yoga y la respiración trabajan más la aceptación de los límites y capacidades corporales de las personas y esto se refleja en la aceptación de su personalidad, en la Biodanza el trabajo se enfoca más hacia la aceptación del otro y de las emociones propias.

En las tres prácticas los participantes reportan haber tenido cambios en sus relaciones personales positivas, lo cual evidencia que estas prácticas que relacionan el cuerpo y la mente, tienen así mismo un efecto positivo en la manera de relacionarse con los demás. Por ejemplo, las prácticas de yoga y del Sudarshan Kriya demostraron la aparición en las relaciones con otros de la compasión, respeto y aprecio hacia los otros. Frente a lo anterior, se encuentra la posibilidad de profundizar en cómo el proceso trabajar la conexión mente-cuerpo le permite a las personas reconocerse más a sí mismas y simultáneamente ser más conscientes del otro.

Otro aspecto que se puede evidenciar en los resultados de esta investigación es que aunque se evalúe el bienestar psicológico desde las seis dimensiones planteadas por Ryff, el modelo es multidimensional, y en las narraciones de los participantes se evidenció que existen interacciones entre las dimensiones del bienestar psicológico tal y como ocurre en la vida cotidiana de las personas. De este modo, se considera como las personas utilizan los recursos que tienen en cada área de formación e interactuando unos con otros. Entonces el proceso de cambio en el bienestar psicológico de los participantes se da de manera cíclica impactando diferentes categorías en diferentes momentos de su vida, interactuando entre sí, y potenciándose según las necesidades de cada persona.

Es importante tener en cuenta la mirada multidimensional que presenta Ryff (1989) y las interacciones existentes entre las dimensiones ya que es un reflejo de lo que pasa con las personas en su diario vivir. Esto se pudo ver en los participantes, pues al obtener resultados positivos en alguna de las dimensiones de su vida gracias a sus prácticas como por ejemplo en la conexión cuerpo-mente o en el crecimiento personal, este se veía reflejado en otros aspectos ya sea en la autoaceptación, propósito en la vida, relaciones personales positivas o autonomía por ejemplo. De esta forma se considera de qué manera los participantes utilizaron recursos obtenidos a partir los cambios que obtuvieron en su proceso de cambio y así desarrollaron nuevas cualidades y formas de relacionarse con su entorno. De esta forma los participantes, como dice Oramas et al. (2006), continúan fortaleciendo sus diferentes áreas sin necesariamente enfocarse en la falta o en un estado disfuncional. De esta manera este estudio presenta una mirada del bienestar psicológico que no es lineal lo que implica un movimiento cíclico observado en los participantes, impactado por las etapas del desarrollo humano y el progreso.

Frente a la pregunta de investigación, es importante dejar explícito que a través de las entrevistas realizadas y además del marco teórico, se pudo concluir que el proceso de cambio en los participantes de las tres disciplinas cuerpo-mente se da a partir de la regularidad en la práctica. Todos los participantes destacan que es un proceso continuo, unido al trabajo y consciencia de sí mismos en su vida cotidiana. Por lo tanto, con la investigación se conoció la manera en que se da el proceso de cambio en el bienestar psicológico de los participantes, y en contraste con la literatura recogida, se comprueba lo planteado por Oramas et al. (2006), quienes dicen que el sentido de continuidad es lo que va a garantizar el mantenimiento de los mecanismos de autorregulación en el momento de posibilitar el análisis de las experiencias personales en una perspectiva temporal y comparativa que se mantendrá a lo largo de la vida. Sin embargo, en las investigaciones sobre el bienestar psicológico en relación a disciplinas alternativas, es necesario dar cuenta y profundizar en esta característica del proceso de cambio,

puesto que como destacan los participantes en el momento en que se suspenden las prácticas revisadas, se puede dar un retroceso o pérdida de los beneficios antes recibidos.

Se entiende que las prácticas les permiten a los participantes, desarrollar una ampliación de la consciencia sobre sí mismos, la cual es esencial en sus procesos de cambio. Las prácticas además potenciaron el manejo que le daban a sus relaciones y la fortaleza que el manejo de su cuerpo les daba para controlar y aceptar de una manera más positiva su entorno. Se evidencia en el proceso un incremento en la consciencia corporal de estos participantes que permitió al mismo tiempo un incremento positivo en su estado emocional. Se afirma entonces lo que plantean los autores Thordwald Dethlefsen y Rüdiger Dahlke, (1983), para desarrollar un estado de salud armonioso, es necesario ser consciente de esta conexión y de esta manera lograr estados óptimos en el plano mental, social y físico.

Thordwald Dethlefsen y Rüdiger Dahlke (1983), dicen también que si hay un desequilibrio en la consciencia este se manifestará en el cuerpo en forma de síntoma. Los participantes de Yoga y respiración SKY quienes presentaban síntomas como rigidez, dolores de espalda, inapetencia alimenticia entre otros, lograron a través del trabajo de la relajación, concentración, respiración y diferentes posturas, llegar a un estado de consciencia que permitió que los síntomas disminuyeran. Como dice Payne (2005), estas situaciones sintomáticas, justifican la necesidad de practicar la relajación diariamente, de manera sistemática, durante unos minutos, cuyos beneficios se dejarán sentir a nivel general, como lo hacen los participantes de Yoga y respiración SKY.

En suma a lo expuesto anteriormente, se puede responder que el proceso de cambio en el bienestar psicológico de participantes regulares de las disciplinas de conexión mente-cuerpo Biodanza, Yoga y la técnica SKY, está ligado en primer lugar a la continuidad en el proceso, seguido de la consciencia de cómo lo que ocurre en la práctica empieza a permear aspectos de la vida cotidiana, así como en el contraste en el tiempo que hacen los participantes de cómo se percibían antes de iniciar la práctica frente a la percepción actual. Adicionalmente, cuatro de los seis participantes relatan que durante el proceso siguen existiendo situaciones difíciles que los reta continuamente, y es allí en que dan cuenta de cómo su práctica es una herramienta para sobrellevar de una forma más tranquila y confiada estas situaciones. Sin embargo, se invita a que en futuras investigaciones, se realice un estudio longitudinal que permita dar cuenta de las especificaciones de este proceso con el fin de ampliar la información del tema y potenciar el uso de este tipo de herramientas.

Sin embargo, a partir del análisis del proceso de cambio en el bienestar psicológico de los participantes, se rescata que existe un vacío teórico en lo relacionado al bienestar

psicológico y en la espiritualidad, pues se encontró que los participantes al acercarse a lo trascendente desarrollaban nuevos aspectos positivos en su forma ser y de relacionarse con su entorno que antes no tenían. Por lo tanto para futuras investigaciones sobre el bienestar psicológico en practicantes de disciplinas de conexión cuerpo-mente se invita a indagar sobre el impacto que esa conexión con lo trascendente lograda a partir de estas técnicas generan en la subjetividad de los participantes.

Teniendo en cuenta que este estudio era cualitativo y que no se tuvo el tiempo adecuado para poder profundizar en varios aspectos, ya que se realizó bajo criterios de la institución educativa, no se tuvieron en cuenta las variables sociodemográficas que pudieron tener consecuencias en los resultados. Variables como la edad han podido influir en el estudio pues se evidenció que casi todos los participantes eran mayores de treinta años lo cual puede ser un factor que influya los efectos obtenidos a lo largo del proceso de las prácticas. Es probable que estas personas ya hayan pasado por distintas situaciones en su vida que hagan que hoy tengan cierta madurez que les permita sentirse mejor con ellos mismos en distintos aspectos de su vida. Para futuros estudios sería recomendable tener en cuenta estas variables para obtener mayor riqueza en los resultados.

En este sentido, También es importante mencionar que ninguna de las dimensiones analizadas, y tampoco ninguna de las narraciones de los participantes hacen referencia a la situación económica vivida. Sería entonces importante investigar si el nivel socio económico de las personas adicionado a la práctica de alguna de estas tres disciplinas influye en el bienestar psicológico o de qué manera influye el nivel socio económico está o no relacionado con la práctica de alguna de esta disciplina.

Por otro lado, en los resultados se evidencio que todos los participantes complementan su práctica con alguna actividad deportiva, sería entonces interesante indagar que tanto incluyen estas otras actividades que no implican una conexión cuerpo-mente, como por ejemplo el atletismo, en el modelo del bienestar psicológico propuesto por Ryff (1989).

Para los fines de esta investigación fue limitante el poco tiempo para realizarla, lo cual no permitió profundizar más tanto en la fundamentación bibliográfica como en el número de participantes o disciplina. Teniendo en cuenta, que se encontraron más participante mujeres que hombres, y en general la asistencia femenina es mayor en este tipo de disciplinas, se recomienda investigar sobre porque los hombres no recurren a estos espacios tanto como las mujeres, con el fin de identificar posibles creencias entorno a este tema por el sexo masculino.

Además, teniendo en cuenta que la edad de los participantes en la mayoría de los casos supera los 30 años, resulta importante cuestionarse sobre el uso de estas disciplinas en otros momentos del ciclo vital como la adolescencia o la adultez joven.

Para concluir, teniendo en cuenta los resultados positivos que tienen el Yoga, la Biodanza y la Respiración SKY en este estudio, es importante resaltar que el proceso de cambio que se da en los participantes se hace de manera constante y progresiva, los cambios positivos se van dando en la medida en que la practica tiene efectos en ciertas dimensiones, y como estas interactúan entre sí, se empiezan a dar cambios positivos en muchas de ellas. De esta manera este proceso de cambio puede verse como un complemento de una terapia psicológica o viceversa ya que se obtiene un proceso de cambio en diferentes dimensiones que puede que la psicología no aborde como por ejemplo la conexión cuerpo- mente, pues muchas veces no se ven las enfermedades como lo proponen los autores ThordwaldDethlefsen y RüdigerDahlke (1983), o no se tiene en cuenta los efectos de la cuerpo sobre la mente.

8. Referencias

- Art of Living Research. (2014). *Art of Living Research*. Recuperado el 25 de Octubre de 2014, de <http://www.aolresearch.org/index.html>
- Ballesteros, B. P., Caycedo, C., & Medina, A. (2006). El bienestar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en Bogotá, Colombia. *Universitas Psychologica*, 5 (2), 239-258.
- Bhatia, M., Kumar, A., Kumar, N., & Pandey, R. (2003). Evaluación electrofisiológica de Sudarshan Kriya: un EEG, BAER, estudio P300. *Indian J Physiol Pharmacol*, Vol. 47, 63-157.
- Brazier, A., Mulkins, A., Verhoef, M. (2006) Evaluating a yogic breathing and meditation intervention for individuals living with HIV/AIDS. *Am J Health Promot.* 20, 192-195.
- Calle. R. (1999). Introducción. El Gran libro del Yoga. Pp.1-4. Consultado el 15/08/2014. En [:http://www.clubqualitativelife.com/pdf/es/elgranlibrodelyoga.pdf](http://www.clubqualitativelife.com/pdf/es/elgranlibrodelyoga.pdf)
- Calle. R (1999). Primera parte. Disciplina del Yoga. P.p 5-16. Consultado el 19/08/2014. En <http://www.clubqualitativelife.com/pdf/es/elgranlibrodelyoga.pdf>
- Castañeda Clavijo, G. M. (2009). La biodanza como práctica corporal. En relación con la promoción de la salud. *Educación física y deporte*, 28(2), 81-90
- Casullo, M. M., & Solano, A. C. (2013). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología*, 18(1), 35-68.
- Chávez. S. (2008). Bienestar psicológico en practicantes de yoga. Pontificia Universidad Católica del Perú. Facultad de Letras y Ciencias Humanas. Consultado el 20/11/2014. En: <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/627>
- Chopra, D. (2010). *Cómo crear salud. Más allá de la prevención y hacia la perfección*. Bogotá: Debolsillo.
- Cisterna, F. (2005). Categorización y triangulación como procesos de validación del conocimiento en investigación cualitativa. *theoria*, 14(1), 61-71.
- Dethlefsen, T., & Dahlke, R. (1983). *La enfermedad como camino*. Debolsillo.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., & Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.
- Estupiñán, J., Gáfaró, E., Gómez, M., López, M., & Prada, S. (2008). El Bienestar Psicológico más allá de la psicología. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana.

- Figuroa, M. I., Contini, N., Lacunza, A. B., Levín, M., & Estévez Suedan, A. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina). *Anales de Psicología*, 21, 66-72
- Flórez, J., & Gallego, H. (2011). El bienestar integral en una muestra de estudiantes universitarios de Bogotá participantes de las prácticas de Biodanza, Yoga y Reiki en relación con el efecto kirlian. *Revista Vanguardia Psicología*, 2 (1), 1-30.
- Fundación Escuela Colombiana de Biodanza (2013). ¿Qué es Biodanza? Centro de desarrollo cultural. Bogotá, Colombia. Consultado el 03/10/2014 en [:http://www.biodanzacolombia.com/web/escuela/que-es-la-biodanza](http://www.biodanzacolombia.com/web/escuela/que-es-la-biodanza)
- García Martín, M. Á. (2002). El bienestar subjetivo. *Escritos de psicología*, (6), 18-39.
- García Martín, M. A. (2006). Bienestar Subjetivo. *Escritos de Psicología*, 6: 18-39.
- García-Viniegras, C. R., & González Benítez, I. (2000). La categoría de bienestar psicologico. Su relación con otras categorías sociales. . *Revista cubana de medicina general integral*, 586-592.
- Jiménez, A. (2004). El estado del arte en la investigación en las ciencias sociales. En Jimenez, A. & Torres, A. (2004). *La práctica investigativa en ciencias sociales*. (P. 28-39). Bogotá D.C: Fondo Editorial.
- Kumar, S., Nagendra, H., Manjunath, N., Naveen, K., & Telles, S. (2010). Meditación en OM: importancia de los textos antiguos y la ciencia contemporánea. *Int J Yoga*, 2-5.
- Maturana, H. (1996). Biología del fenómeno social. En H. Maturana, *Desde la biología a la psicología*. Santiago de Chile: Editorial Universitaria.
- Maturana, H. (1996). Lenguaje y realidad: el origen de lo humano. En H. Maturana, *Desde la biología a la psicología* (págs. 103-110). Santiago de Chile: Editorial Universitaria.
- Oramas, A., Santana, S., Vergara, A. (2006). El bienestar psicológico, un indicador positivo de la salud mental. *Revista Cubana de Salud y Trabajo* 2006;7(1-2):34-9. Consultado el 28/08/2014. En: <http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/insat/rst06106.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2014). *Organización Mundial de la Salud*. Recuperado el 20 de Noviembre de 2014, de http://www.who.int/topics/traditional_medicine/es/
- Páramo, P. (2010). La construcción psicosocial de la identidad y del self. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 40(3), 539-550.

- Páramo, M. d., Straniero, C. M., García, C. S., Torrecilla, N. M., & Escalante Gómez, E. (2012). Bienestar psicológico, estilos de personalidad y objetivos de vida en estudiantes universitarios. *Pensamiento Psicológico*, 7-21.
- Payne, R. (2005). *Técnicas de relajación*. Paidotribo: Argentina
- Pereyra-Elías, R., & Fuentes, D. (2012). Medicina Tradicional versus Medicina Científica ¿En verdad somos tan diferentes en lo esencial? *Acta Médica Peruana*, 62-63.
- Pontificia Universidad Javeriana. (2014). *Pontificia Universidad Javeriana*. Recuperado el 20 de Noviembre de 2014, de <http://www.javeriana.edu.co/institucional/mision>
- Ryff, C. (1989). Beyond Ponce de Leon and Life Satisfaction: New Directions in Quest of Successful Ageing. *International Journal of Behavioral Development* 1989 12 (1). P.P 35-55. Publicado por SAGE. Consultado el 20/11/2014. En: <http://jbd.sagepub.com/content/12/1/35.full.pdf+html>
- Ryff, C., y Singer, B. (2002). From social structure to biology. En C. Snyder y A. López (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 541-545). Londres: Oxford University Press. Consultado el 20/11/2014. En: <http://www.midus.wisc.edu/findings/pdfs/83.pdf>
- Rodríguez, Y., & Quiñones, A. (2012). El bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios. *Revista Griot* .
- Vera-Villaruel, P., Urzúa, A., Silva, J., Pavez, P. Y Celis-Atenas, K. (2012). *Ryff Scale of Well-Being: Factorial Structure of Theoretical Models in Different Age Groups*. Universidad de Santiago de Chile, Santiago, Chile, Universidad Católica Del Norte, Antofagasta, Chile y Universidad de La Frontera, Temuco, Chile. P.P 106-107. Consultado el 20/11/2014. En: <http://www.scielo.br/pdf/prc/v26n1/12.pdf>
- Zope, S. A., & Zope, R. A. (2013). Sudarsahn kriya yoga: Breathing for health. *International Journal of Yoga* , 4-10.

9. Anexos

ANEXO 1. Instrumento

Objetivos específicos	Categoría	Pregunta
Explorar los significados que le dan los participantes de las tres disciplinas de conexión mente- cuerpo a su práctica	Preguntas generales	1. ¿Qué razones lo llevaron a practicar esta disciplina?
1. Explorar los significados que le dan los participantes de las tres disciplinas de conexión mente- cuerpo a su práctica		2. ¿Hace cuánto tiempo práctica esta disciplina? ¿Con qué frecuencia la practica?
		3. ¿Después de cuanto tiempo, se consideró un practicante regular?
		4. ¿Qué favoreció el que se enganchara con esa práctica? Elementos eéternosh Mementos internosE
		5. ¿Ha dejado de practicar? ¿Hace cuánto? ¿Por cuánto tiempo? ¿Qué te llevo a dejarla y a retomarla?
2. Analizar el proceso de cambio percibido por los participantes a través del tiempo de práctica de la disciplina.	Autonomía, propósito en la vida, relaciones positivas con los otros, autoaceptación, dominio del ambiente, conexión cuerpo-mente, crecimiento personal	6. ¿Qué hace que usted actualmente decida mantenerse en esta práctica?
Identificar los efectos que perciben los participantes a partir de su práctica, en las diferentes dimensiones de su bienestar psicológico.	Conexión cuerpo-mente, Autoaceptación, dominio del ambiente.	7. Cuéntenos acerca de sus estados de salud antes de iniciar la práctica. ¿Qué manejo le daba a la situación?
1. Identificar los efectos que perciben los participantes a partir de su práctica, en las diferentes dimensiones de su bienestar psicológico. 2. Analizar el proceso de	Relaciones personales positivas	8. ¿Estaba viviendo algún acontecimiento importante a nivel familiar o personal?
	Dominio del ambiente	9. ¿Cómo se sentía respecto a esta situación? ¿Qué manejo le daba a esta situación?
	Relaciones personales positivas	10. ¿Cómo eran sus relaciones interpersonales en ese momento?
	Dominio del ambiente	11. ¿Cómo se sentía al respecto? ¿Qué manejo le daba a esta situación?

cambio percibido por los participantes a través del tiempo de práctica de la disciplina.	Autonomía, autoaceptación , relaciones positivas con los otros, dominio del ambiente.	12. Antes de iniciar, ¿hubo alguna situación que pueda contarnos, donde haya tenido dificultades que implicaran tomar decisiones?
	Autonomía, autoaceptación , relaciones positivas con los otros, dominio del ambiente.	13. ¿Puede describirnos como se dio ese proceso? ¿Cómo se sentía en el proceso? ¿Cómo se relacionaba con los demás a partir de esas emociones? ¿Con quién?
	Propósito en la vida	14. ¿Cuáles eran sus planes y proyectos en ese momento? ¿Qué manejo le daba a la situación?
1. Identificar los efectos que perciben los participantes a partir de su práctica, en las diferentes dimensiones de su bienestar psicológico. 2. Analizar el proceso de cambio percibido por los participantes a través del tiempo de práctica de la disciplina.	Autonomía, propósito en la vida, relaciones positivas con los otros, autoaceptación, dominio del ambiente, conexión cuerpo-mente, crecimiento personal.	15. ¿Qué cambios comenzó a percibir en sí mismo, como resultado de esa práctica regular?
Identificar los efectos que perciben los participantes a partir de su práctica, en las diferentes dimensiones de su bienestar psicológico.		16. ¿En qué ámbitos de su vida se fueron dando cambios?
Analizar el proceso de cambio percibido por los participantes a través del tiempo de práctica de la disciplina.	Autoaceptación, relaciones personales positivas, conexión cuerpo-mente , crecimiento personal.	17. ¿Cómo los notaba? ¿Alguien más los notaba? ¿Cómo se fueron dando esos cambios?
1. Identificar los efectos que perciben los participantes a partir de su práctica, en las diferentes dimensiones de su bienestar psicológico. 2. Analizar el proceso de cambio percibido por los participantes a través del tiempo de práctica de la disciplina.	Autonomía.	18. Con respecto a lo que nos contaba antes sobre toma de decisiones, se dio algún cambio?
	Relaciones personales positivas	19. ¿En las relaciones con las personas cercanas a ud se dieron cambios? Cuáles? Como se dieron?

<p>Analizar el proceso de cambio percibido por los participantes a través del tiempo de práctica de la disciplina.</p>	<p>Autonomía, propósito en la vida, relaciones personales positivas, autoaceptación, dominio del entorno, conexión cuerpo-mente, crecimiento personal.</p>	<p>20. ¿En la actualidad, esos cambios que se dieron, se han mantenido?¿ O han cambiado?</p>
<p>Comparar los procesos de cambio percibidos, por disciplina y por participante.</p>		<p>21. ¿Cuál es el significado que le da en la actualidad a su práctica? Qué significa en la actualidad para Ud, practicar ____?</p>
<p>Identificar los efectos que perciben los participantes a partir de su práctica, en las diferentes dimensiones de su bienestar psicológico.</p>		<p>22. ¿Actualmente cómo se siente en todas sus dimensiones?</p>
<p>Explorar los significados que le dan los participantes de las tres disciplinas de conexión mente- cuerpo a su práctica</p>		<p>23. A parte de esta práctica,¿ realiza usted alguna otra práctica en pro de su bienestar?</p>
<p>Explorar los significados que le dan los participantes de las tres disciplinas de conexión mente- cuerpo a su práctica</p>		<p>24. Si responde sí, ¿Cuál y con qué periodicidad la practica?</p>
<p>Explorar los significados que le dan los participantes de las tres disciplinas de conexión mente- cuerpo a su práctica</p>		<p>25. ¿Qué diferencias percibe en cuanto a los beneficios que cada práctica tiene para su vida?</p>
<p>Identificar los efectos que perciben los participantes a partir de su práctica, en las diferentes dimensiones de su bienestar psicológico.</p>		<p>26. ¿Qué aspectos de su vida no se han beneficiado con esta práctica?</p> <p>27. ¿La práctica regular le ha generado situaciones desfavorables en algún ámbito de su vida?¿ Ha tenido desventajas?</p>

ANEXO 2. Entrevista 1.

E: ¿Qué razones te llevaron a practicar Yoga?

A: Inicialmente buscando adquirir un poco de flexibilidad en el cuerpo y con el tiempo fui encontrando por medio de la meditación la oportunidad de bajar la tensión, de tener más concentración durante el día, y toda esta unión entre cuerpo y mente que es lo que realmente es el Yoga da un resultado muy completo en las personas.

E: ¿Y Hace cuanto practicas Yoga y con qué frecuencia lo practicas?

A: Aproximadamente hace doce años entre dos y tres veces a la semana.

E: ¿Después de cuánto tiempo te consideraste una practicante regular?

A: Hace aproximadamente diez años, soy muy disciplinada con la práctica.

E: ¿Qué elementos internos o externos hicieron que te engancharas con el Yoga?

A: Bueno elementos externos, la cercanía con un profesor de Yoga que tuve la oportunidad que el viniera a mi edificio e hizo un grupo en el mismo edificio entonces me quedo muy fácil acercarme al Yoga con él.

E: ¿E internos?

A: Búsqueda interior y consciencia del cuerpo.

E: ¿Qué hace que actualmente sigas haciendo Yoga:

A: Bueno el Yoga ya hace parte de mi vida, mi cuerpo de pronto no funciona sino practico las posturas, las Sasanas, los beneficios que tengo con impresionantes. Mentalmente me ayuda mucho a enfocarme en momentos de dificultad del diario vivir, te da como claridad, no te va a solucionar ningún problema, te enfoca para que los puedas resolver.

E: Y has dejado de practicar alguna vez Yoga_

A: No, en este tiempo no, he sido bastante regular con la práctica.

E: Y cuéntanos de tu estado de salud antes de iniciar la práctica, voy a hacerte ahora unas preguntas sobre tu estado antes de iniciar la práctica entonces tu estado de salud ¿cómo estaba?

A: Bueno sufría de muchos dolores de cabeza y mucha rigidez en el cuerpo.

E: ¿Cómo manejabas esta situación antes de empezar con el Yoga?

A: Hacía sólo ejercicios de aeróbicos, tipo de gimnasio y lo que hacía era de pronto aumentar más la rigidez del cuerpo porque sólo son ejercicios de fuerza.

E: ¿Y estabas pasando por algún acontecimiento a nivel familiar o personal?

A: Sí.

E: ¿Cómo te sentías al respecto de esta situación y cómo la manejabas?

A: Bueno, cuando tenía una dificultad familiar me sentía un poco como sin herramientas de apoyo, con el Yoga puedes, por medio de la meditación más que todo, buscar relajar la mente y poder manejar los problemas con más tranquilidad y más enfocada.

E: ¿Cómo eran tus relaciones interpersonales?

A: Antes de practicar Yoga, no tenía en cuenta en mis relaciones la compasión que trabaja mucho en la filosofía del Yoga entonces eso es un elemento también importante porque vas haciendo como algo integral, Yoga te empieza a servir en cualquier aspecto de la vida.

E: ¿Y cómo te sentía con respecto a esto y como manejabas esta situación antes de empezar el Yoga?

A: De pronto era más intolerante y no me ponía en la situación de las otras personas. Ahora por lo menos trato o intento hacerlo.

E: Antes de empezar hubo alguna situación en la cual hayas tenido problemas para tomar decisiones que te acuerdes? o Cómo te sentías con respecto a la toma de decisiones antes de empezar Yoga?

A: Sí claro, con más dificultades porque de todas maneras vuelvo y te repito, es una herramienta personal que tú tienes, que quieres, es un estilo de vida.

E: ¿Cuáles eran tus planes y proyectos en ese momento? ¿Cómo te veías en un futuro? ¿Qué proyecciones para el futuro tenías en ese momento?

A: Bueno, planes para el futuro pues era mi familia, mi trabajo pero era una manera de ver la vida no tan amplia ni con tantas posibilidades como ahora después de conocer la filosofía del Yoga.

E: Ahora vamos a hablar de lo que fue el proceso, de cuándo te fuiste enganchando con el Yoga, entonces quiero saber, cuáles fueron los cambios que se fueron dando en tu vida, que tú fuiste notando.

A: Bueno, una de las primeras cosas que a mí me paso con el Yoga fue que me fui dando cuenta de mis limitaciones, por ejemplo, con la práctica de las posturas y te vas aceptando porque hace parte de tus limitaciones como persona y las dificultades que tenía para hacer las posturas y aceptarme entonces eso fue interesante.

E: Y ¿qué cambios empezaste a percibir en ti misma aparte de esta flexibilidad y la aceptación?

A: Tomas tu cuerpo con más cuidado porque le tomas más consciencia, tu alimentación, te conectas más con tu manera de vida, de cómo duermes, como comes.

E: Puedes describirnos cómo se fue dando este proceso, cómo te sentías durante ese cambio, como te relacionabas con lo demás a partir de la emociones.

A: Durante el cambio, tuve momentos de ajustar toda esa etapa en el sentido que tenía molestias en el cuerpo mientras que el cuerpo se acostumbra. Cambios en la alimentación, a veces tú recaes pasa el día y no eres constante pero vuelves y retomas hasta que el tiempo con la práctica te va creando un estilo de vida.

E: ¿Tú sientes que alguien más notaba estos cambios?

A: Si claro, la otra gente del entorno.

E: Y con respecto a lo que nos contabas de la toma de decisiones ¿qué cambios hubo?

A: Yo creo que en el sentido de tomarme más tiempo para tomar las decisiones, para analizarlas, las cosas no son de una sola decisión, necesitan un tiempo para darse. Todo ese tipo de cosas en Yoga las pone a reflexionar.

E: ¿Tu relación con las personas cercanas cambió después de empezar a practicar Yoga o durante en proceso?

A: Pues en el sentido que intento porque esto es una cosa de todo el día, intento ser más comprensiva y más compasiva con los que están a mí al rededor.

E: Y hoy en día, ¿sientes que estos cambios siguen? ¿Se han mantenido o han cambiado?

A: Siguen y muchas veces se quedan en el proceso pero siempre tratando de mejorar.

E: ¿Cuál es el significado que le das hoy en día a tu práctica? ¿Qué significa para ti practicar Yoga hoy en día?

A: Practicar Yoga para mí hoy en día es tener consciencia, del aire que respiro, consciencia de lo que me rodea, consciencia de mi cuerpo, de mi salud, de mis pensamientos. Eso básicamente, esa unión entre cuerpo, mente y respiración, entonces como tener consciencia de eso.

E: Y si me pudieras describir cómo te sientes en todas tus dimensiones, la autonomía, los proyectos, los vínculos personales, la auto aceptación, salud, control de las situaciones, crecimiento personal, como te sientes al respecto de estas situaciones hoy en día?

A: La práctica del Yoga, te tiene que reflejar en todos los aspectos de tu vida, esto es un estilo de vida, eso no se puede quedar en la clase de Yoga, tiene que irradiar más allá, ir más allá entonces uno intenta llevar esto todos los días a tu vida diaria.

E: A parte del Yoga, practicas tu otra disciplina.

A: Me gusta caminar, trotar, me gusta hacer deporte.

E: ¿Y con qué frecuencia haces esto?

A: dos veces a la semana también.

E: ¿Qué percibes tú en cuanto a los beneficios de estas práctica, Yoga y caminar, como lo relacionas?

A: Me gusta combinarlas, creo que no hay ningún problema, me gusta caminar al aire libre o trotar para la parte cardiovascular, y me parece que las dos juntas son perfectas, no hay ningún problema.

E: ¿qué aspectos de tu vida sientes que no se han diferenciado con el Yoga, si es que hay alguno que no se ha beneficiado?

A: No, ninguno, todos se han beneficiado.

E: ¿te ha generado alguna situación desfavorable en algún ámbito de tu vida, has tenido alguna desventaja con el Yoga?

A: No absolutamente.

E: Bueno listo, muchísimas gracias, eso fue todo.

ANEXO 3. Matriz de intertextualidad entrevista 1.

	Autonomía	Auto aceptación	Relaciones Positivas con los otros	Dominio Ambiental	Conexión mente-cuerpo	Propósito en la vida	Crecimiento personal
Antes	Sin herramientas de apoyo- Con más dificultad (toma de decisiones) porque de todas maneras vuelvo y te repito, es una herramienta personal que tú tienes		No tenía en cuenta en mis relaciones la compasión que trabaja mucho en la filosofía del Yoga- De pronto era más intolerante y no me ponía en la situación de las otras personas	Poder manejar los problemas con más tranquilidad y más enfocada	adquirir un poco de flexibilidad en el cuerpo-toda esta unión entre cuerpo y mente- Búsqueda consciencia del cuerpo- sufría de muchos dolores de cabeza y mucha rigidez en el cuerpo	planes para el futuro pues era mi familia, mi trabajo pero era una manera de ver la vida no tan amplia ni con tantas posibilidades	Búsqueda interior - por medio de la meditación más que todo, buscar relajar la mente.
Durante	Por medio de la meditación la oportunidad de bajar la tensión, de tener más concentración durante el día- A veces tú recaes pasa el día y no eres constante pero vuelves y retomas hasta que el tiempo con	Con el Yoga fue que me fui dando cuenta de mis limitaciones, por ejemplo, con la práctica de las posturas y te vas aceptando porque hace parte de tus limitaciones como persona y las dificultades que tenía para hacer las posturas y aceptarme	Si claro, la otra gente del entorno (notaba cambios)		Tomas tu cuerpo con más cuidado porque le tomas más consciencia, tu alimentación, te conectas más con tu manera de vida, de cómo duermes, como comes--tuve momentos de ajustar toda esa etapa en el sentido que tenía molestias en el cuerpo		Algo integral, Yoga te empieza a servir en cualquier aspecto de la vida

	<p>la práctica te va creando un estilo de vida- Yo creo que en el sentido de tomarme más tiempo para tomar las decisiones, para analizarlas, las cosas no son de una sola decisión, necesitan un tiempo para darse</p>	<p>entonces eso fue interesante.</p>			<p>mientras que el cuerpo se acostumbra- Cambios en la alimentación</p>		
<p>Actualidad</p>			<p>Intento de tolerancia- Intento ser más comprensiva y más compasiva con los que están a mí al rededor.</p>	<p>Mentalmente me ayuda mucho a enfocarme en momentos de dificultad del diario vivir, te da como claridad, no te va a solucionar ningún problema, te enfoca para que los puedas resolver.</p>	<p>Mi cuerpo de pronto no funciona sino practico las posturas, las Sasanas-Yoga para mí hoy en día es tener consciencia, del aire que respiro, consciencia de lo que me rodea, consciencia de mi cuerpo, de mi salud, de mis pensamientos. Eso básicamente, esa unión entre cuerpo, mente y respiración, entonces como tener consciencia de eso.</p>	<p>Ver la vida de manera amplia y con más posibilidades</p>	<p>Siguen (cambios)y muchas veces se quedan en el proceso pero siempre tratando de mejorar -La práctica del Yoga, te tiene que reflejar en todos los aspectos de tu vida, esto es un estilo de vida, eso no se puede quedar en la clase de Yoga, tiene que irradiar más allá, ir más allá entonces uno intenta llevar esto todos los días a tu vida diaria.</p>

ANEXO 4. *Entrevista 2*

E: Primero que todo cuéntame qué te llevó a practicar Yoga.

A: Siempre había buscado técnicas de trabajo corporal y me invitó un amigo a un estudio en Nueva York, que se llama ... donde hacen Astanga Yoga, que es un tipo de Yoga muy fuerte, muy corporal, muy ágil y me encantó entonces empecé a practicar y encontré mi actual esposo que también practicaba Yoga y continuamos haciendo la práctica. Fuimos de Luna de Miel en Costa Rica a un workshop de Yoga y alimentación natural y vegetariana y luego continué practicando y con una vecina Adriana Arjona y con mi esposo en la casa todos los días. Luego me invitaron a dictar unas clases por la casa del teatro, estuve tres años allá con mi esposo dictando clases y ahora practico en Atma con Paula que es súper.

E: En resumen entonces cuánto tiempo llevas.

A: Comencé hace como 20 años.

E: Después que iniciaste, ¿después de cuánto tiempo te empezaste a sentir cómo una practicante regular?

A: Ese fue un proceso porque al principio, las primeras veces era muy esporádico. Creo que fue después del workshop en Costa Rica y luego en las Islas del Rosario, luego fui a Perú en Machupichu a hacer un workshop de Yoga allá y ahí ya comencé a hacerlo casi diariamente, tres o 4 veces a la semana que es lo mínimo que debes hacer para no lesionarte y tener un trabajo regular con el cuerpo, que vayas progresando.

E: ¿Qué favoreció que te engancharas con la práctica?

A: Creo que una práctica de las que había realizado no tenía tan presente el trabajo de la respiración, la base del Yoga es la respiración. Yoga es respirar, si no estás respirando bien no estás haciendo Yoga, estás haciendo gimnasia. Y esa práctica de inhalar la misma cantidad de aire que exhalas y respirar por la nariz y no por la boca como hemos estado acostumbrados en los gimnasios y en el trabajo deportivo, me dio una consciencia increíble de mis pulmones, de las costillas, de todo el torax y junto con el trabajo de las asamas, de las posturas me abrió el pecho y esto me dio una ampliación afectiva porque en el pecho se alojan todos los afectos. Me expandió muchísimo y me dio una consciencia enorme de mi misma y de muchísimas cosas. Cuando empiezas a tener más consciencia de las cosas, empiezas a tener más consciencia de tus células, de tu alimentación de tu salud, de tu relación afectiva con las demás personas, de la vida que llevas, de tu trabajo a consciencia que es obviamente una cosa muy amplia. Esto fue lo que maravilló del Yoga, y el trabajo con la respiración que me llevó a todas esas cosas.

E: ¿Hoy en día que hace que te mantengas haciendo Yoga?

A: Hay algo que pasa en el Yoga y es que por un lado te da felicidad, hay algo en el trabajo corporal en el cual vas progresando y va cambiando tu cuerpo y vas reestructurándote corporalmente. Uno aprende muchas mañas en la vida cotidiana especialmente en la adolescencia, con las posturas, con la

forma de pararse, de sentarse, de dormir que hace que tu cuerpo coja ciertas formas. Con el Yoga amplias tu cuerpo y le das una reestructuración corporal a tu cuerpo y eso hace que cambies muchísimo, contigo mismo y con el mundo. Hace que tengas otra postura frente a todo entonces realmente eso, el ejercicio acompañado de la respiración y algo fundamental que es dejar de pensar. Todo el tiempo tu estas pensando y pierdes una cantidad de oportunidades de estar contigo mismo por estar pensando en cosas cotidianas, y dejar que esos pensamientos se vayan como si fueran una nube que pasa, quedar en blanco, en un estado mental meditativo te da una felicidad enorme, una posibilidad de estar realmente de estar contigo mismo. Uno en psicología dice mucho " estar aquí y ahora" y realmente uno no sabe qué es eso, es dejar de pensar y estar contigo mismo sintiendo ese preciso momento en el que estas y disfrutarlo. Con el tiempo, con la práctica tú puedes repetir esta experiencia durante el día. Es algo que aprendes lo generalizas a tu vida, si tienes una práctica constante tienes tantos beneficios que es difícil dejar de hacerlo.

E: ¿Alguna vez has dejado de practicar?

A: Sí he dejado de practicar cuando viajo, hago otro tipo de cosas porque además desde hace unos cinco años empecé con mi esposo a trotar entonces vamos a las maratones y corremos entonces hago la práctica cuatro días a la semana de Yoga y tres días corro. Cuando viajo no tengo esa rigurosidad que tengo en la vida cotidiana.

E: Ahora te voy a hacer unas preguntas que van a estar enfocadas al momento antes de iniciar a practicar Yoga, entonces cuéntame cómo era tu estado de salud antes de empezar con la práctica.

A: Yo pensaba que divertirse era rumbeo, me encantaba bailar, y salía mucho rumbeo, fumaba, tomaba, traspasaba, etc... Entonces mi salud se afectaba mucho porque además siempre tuve unos senos muy bonitos y me gustaba mostrarlos. Me ponía unos escotes y salía de noche y el viento me daba en el pecho y vivía con gripa. Por ejemplo no tenía consciencia de que eso me producía malestar, ni que fumar me producía malestar. Siempre he tenido buena salud, nunca he sufrido de ninguna enfermedad, pero nunca había hecho ejercicio, tengo 54 años y a los 40 empecé a hacer ejercicio después de que tuve a mi hijo. Tener a mi hijo le dio un vuelco a mi vida, cuando quedé embarazada él dejó de rumbeo y quise pasar a otro estado y conocer otro tipo de cosas y estas cosas me dieron mucha más felicidad. Me separé de mi marido anterior que es un rumbero empedernido y comencé otro estilo de vida entonces me cambió muchísimo sobre todo la consciencia corporal. Tenía consciencia de que era bonita, de que era ágil de que bailaba bonito y que ect... pero realmente la consciencia de cómo funciona mi cuerpo, la capacidad que tengo para hacer ciertas cosas, de la fortaleza de mis piernas, de como puedo abrir el pecho, de como puedo arquearme, de como puedo dar botes, o de escalar o de surfear o de hacer wind surf. Cosas que nunca pensé que fuera a hacer y las vine a hacer cuando tuve una edad avanzada, no es tan avanzada porque me siento muy joven pero sí uno piensa que uno aprende esas cosas cuando es muy joven y no. Hacer Yoga se puede aprender en cualquier momento de la vida y espero seguir haciendo Yoga hasta el día de mi muerte.

E: Y estaba pasando por algún acontecimiento familiar o personal o particular antes de empezar con la práctica?

A: Sí, la separación que fue una ruptura, un sufrimiento enorme que fue terminar con ese ideal que tenemos las mujeres de la familia unida, de tener el hijo, de que el hijo crezca con el padre, de mil cosas y fue una ruptura enorme. Pero que también me sirvió para hacer un cambio de vida.

E: ¿y cómo estabas manejando esta situación antes de empezar con el Yoga?

A: Estaba bastante triste y pensaba que la felicidad estaba afuera y no adentro. ese fue un cambio enorme y que me llevó a concentrarme en el Yoga. Saber que la felicidad estaba en lo que yo hacía por mí misma y al hacerlo por mí misma se reflejaba en mi estado emocional, con mi hijo, con mi familia, con las personas con las que trabajaba.

E: Ya hablando de esto ¿Cómo eran tus relaciones interpersonales?

A: Soy Santandereana y soy una mujer fuerte y tenía una manera de relacionarme con la gente bastante fuerte y el Yoga me ha enseñado a ser más suave, más tranquila, tolerante, respetuosa, amorosa.

E: y en cuánto a la toma de decisiones, ¿cómo tomabas decisiones antes, cómo te sentías al respecto?

A: Creo que era bastante impulsiva, los santandereanos somos muy sinceros, eso es bueno porque somos francos y yo fui criada así, para decir lo que yo pienso y para decir de frente las cosas y eso también lleva a un tono fuerte, a una manera de relacionarse fuerte, impulsiva, sin pensarlo. También pienso que desde una posición autosuficiente de pensarme mejor que los demás, de pensarme más inteligente, más bonita, más capaz. En el Yoga aprendes a ser muy humilde y a entender al otro y respetarlo como es, a no meterte a decirle tus verdades al otro. Cierta tipo de cosas que pienso que también por esto terminé dejando la psicología porque te pones en una posición de la verdad y bueno quién tiene el derecho de pensar que tiene la verdad, nadie. Entonces aprendí a través del Yoga y no de la psicología a tener ese respeto por la posición del otro.

E: Y tus proyectos de vida, tus planes a futuro, ¿cómo te proyectabas en ese momento antes de empezar?

A: En ese momento tenía un hijo hermoso de año y medio y estaba separada, me sentía bastante triste y me llegó como la necesidad de hacer mi casa, un nido para mi hijo. Compré entonces con una amiga una casa en la candelaria y la restauré y me dediqué a hacerme una mujer totalmente autosuficiente en todos los sentidos. En mi trabajo, en mi relación con mi hijo, en el hogar que yo estaba formando para nosotros dos y me concentré muchísimo para trabajar. Mi familia estaba pasando por una situación económica difícil entonces montamos esta empresa con mi hermana y nos dedicamos a trabajar mucho. En la psicología yo no tenía como tener esa posibilidad económica de sostener a mi familia entonces montamos esta empresa y empecé a desarrollar algo que tal vez tampoco sabía que tenía. Porque en Bucaramanga tal vez en el círculo en el que yo estaba no tuve esa oportunidad de saber que yo tenía un potencial artístico muy grande. Comencé a hacer dirección de arte para comerciales, para televisión para cine, vestuario para teatro, para cine, televisión. Empecé a hacer este almacén, diseñar,

hacer arquitectura, construir, hacer una cantidad de cosas que no sabía que tenía porque me había dedicado más a la psicología que a otra cosa.

E: Ahora te voy a hacer unas preguntas más enfocadas a este proceso de cambio del Yoga, ¿qué cambios empezaste a percibir en ti misma más puntuales?

A: Los cambios en la consciencia de la respiración, la ampliación de mi cuerpo, la postura de mi cuerpo, yo tenía acumulada mucha tensión en la espalda, donde la mayoría de las personas acumulamos tensión en el cuello y en la espalda. Aprendí a manejar eso, yo había aprendido masaje en Brasil y le daba más poder al masaje que al poder propio de quitarse los dolores o las tensiones. Entendí que la salud está en uno mismo y a través del movimiento de las Asanas se puede mantenerse muy sano.

E: ¿En qué ámbitos de tu vida fuiste percibiendo esos cambios que me has contado, en qué se proyectaban?

A: En todo porque cuando tú tienes un bebé y el bebé es gordito lo alzas y si tienes una mala postura te lastimas. Por ejemplo a mí se me salió un huesito acá en la mano. Yo no tenía consciencia de lo que estaba haciendo y me lastimaba y era muy joven tenía 33 años y me daban dolores en la espalda porque yo doblaba la espalda como la doblamos la mayoría de las personas. Entonces eso me hizo cambiar muchos dolores y cosas que tenía siendo muy joven, cosas que no tengo ahora con veinte años más. Entonces te vuelves más joven creo yo o más sano sin darle a la juventud ese valor tan grande que se le da socialmente sino más bien a la salud corporal, a la elasticidad de tu cuerpo. Por ejemplo cuando tu practicas Yoga muy rápidamente te das cuenta que tu cuerpo cede, Cuando empecé a hacer Yoga yo no podía hacer nada, como cuando empecé a trotar, yo no podía trotar ni una cuadra. Ahora otra media maratón o 21 kilómetros. Y también el Yoga me ayudó a controlar la respiración y a ampliar la capacidad pulmonar y a hacer otras cosas, a nadar. Yo soy de la montaña y nunca había nadado, entonces nadar utilizando la respiración que aprendí en el Yoga me dio una facilidad para aprender a nadar y aprender a surfear y a hacer otro tipo de cosas.

E: ¿Alguien más notaba esos cambios?

A: Mi esposo porque es mi compañero de Yoga, de atletismo, de todos los deportes, de escalar de todo lo que hacemos. Entonces uno se da cuenta como el toro va progresando.

E: Y en cuanto a lo de la toma de decisiones que hablábamos ahorita, ¿cómo fuiste percibiendo el cambio en cuanto a esto?

A: Cuando tú te empoderas a ti mismo en tu cuerpo o en tu consciencia o en tu ser tú en aceptarte a ti mismo y quererte a ti mismo pues obviamente sabes para dónde vas y es muy fácil tomar decisiones. A mí me gustan mucho los proyectos y siempre estoy haciendo un proyecto, tiene suma proyección o un sueño que lo empiezas a construir día a día. Entonces yo me quiero parar un día en la cabeza entonces empiezas levantando la cola, caminado con los pies, y al día siguiente vas hacia la pared, al día siguiente levantas los pies, al día siguiente te quitas de la pared, al día levantas los pies y un día te das cuenta que a los cincuenta años estas parada de cabeza y que es una maravilla y que es muy fácil. Si

te levantas todos los días a hacer tu sueño lo logras, vas en esa dirección y lo logras, cualquier cosa que quieras hacer, como surfear. Nunca me había metido en el mar a nadar así, mi esposo es de Cartagena y yo dije que quería aprender esa maravilla, entonces todos los me levanto a hacer un poquito hasta que un día te paras en la tabla y estas corriendo una ola y no puedes creer que loe estás haciendo.

E: Y en cuanto a las relaciones interpersonales, ¿cómo fuiste notando ese cambio?

A: Obviamente todo lo que das siempre lo recibes, si das amor y recibes más amor, si das más dulzura recibes más dulzura. Te vas dando cuenta que entre más amoroso y dulce eres más querido eres, te das cuenta muy fácilmente porque es la consecuencia de tu relación. Sólo recibes lo que das.

E: Hoy en día, ¿estos cambios se han mantenido, transformado o has notado nuevos cambios que se estén dando?

A: Sí, hay cosas como por ejemplo, cuando estas joven no piensas mucho en tus papas sientes que es una obligación que te den, como algo natural que te den un día empiezas a sentir que hay una ley universal que es la reciprocidad, es decir que tienes que darle a ellos y te das cuenta con los años que cada día tienes que dar más. Yo no creo en que uno da sin pensar en recibir como esa cristiana, no porque uno recibe lo que da entonces en la relación con mis papás propicie un cambio enorme. En la relación con mi hijo cuando uno es padre o madre y está en una situación difícil y se estresa y el trabajo y las relaciones amorosas, es menos tolerante con los hijos también . Y aprender a ser más suave, más tolerante, más respetuoso hizo que mi relación con mi hijo también fuera más suave, mas amorosa más tranquila. Menos llena de angustia por su futuro, por el ser que yo estaba formando, por una cantidad de cosas que yo me planteaba cotidianamente, que me preocupaba especialmente por estar sola formándolo.

E: Entonces ¿cuál es el significado que le das hoy en día al Yoga, qué significa para tí?

A: El Yoga es una opción muy amorosa de consciencia personal y de relación con el mundo, es una posibilidad de salud física y emocional en total porque somos toda una cosa y para mí se ha vuelto una práctica necesaria porque el día que no hago Yoga no me siento tan feliz, me da mucha felicidad. Empiezo el día con la práctica y que delicia estar viva me da una sensación de que quiero vivir otros ochenta años, sé que voy a ser sana hasta que me muera. Sé que no tengo un pensamiento hacia la vejez como algo negativo, sé que voy a llevarme un día los pies a la cabeza y me da mucho entusiasmo poder hacer eso. Se vuelve algo muy general en tu vida, lo generalizas a muchas cosas. De tu cuerpo aprendes también muchas cosas.

E: ¿Cómo te sientes hoy en día en todas tus dimensiones?

A: Hoy en día me siento en paz, me siento en armonía, tranquilidad, muy tranquila de lo que hecho en mi vida, de la fortaleza que he tenido de hacer muchos proyectos, para realizar muchas cosas que me han hecho feliz, me siento feliz, tranquila.

E; Bueno tú me contabas que tú trotas, ¿Cómo crees que contribuye esto con el bienestar psicológico que te brinda el Yoga, cómo lo relacionas, como lo diferencias?

A: Pues es muy complementario porque trotar pienso que es una práctica milenaria porque salíamos corriendo a cazar el rinoceronte, entonces nuestro cuerpo está diseñado para correr. pero al correr también como secretas tantas químicas que te hacen perder la consciencia del momento en el que estas e inclusive a veces tienes lesiones o tienes una forma de mover el cuerpo que no te da la elasticidad necesaria para que los músculos estén completamente sanos. La práctica del Yoga es muy complementaria, otro tipo de cosas que te da es el estiramiento de los músculos o el estiramiento de esos músculos que se han tensionado al trotar entonces es complementario porque te ayuda a estar ano y listo para la próxima práctica.

E: ¿Y realizas alguna otra práctica que contribuya a tu bienestar psicológico?

A: El amor, el amor que le tengo a mi hijo, a mi esposo, a mi familia, el amor es la práctica que más le contribuye a tu vida para tu bienestar. Y a la naturaleza, el respeto por la naturaleza, soy vegetariana, respeto muchísimo a los animales, a las plantas, trato de respetar mucho a las personas. Aunque no soy perfecta, se me salta la piedra, me salgo a veces de mis casillas, pero cada vez más me doy cuenta que lo puedo controlar, que puedo estar más tranquila, que puedo ser consciente que eso que está pasando. Por ejemplo ayer nos atracaron a mi marido y a mí con un revólver y estuvimos tan tranquilos, tan sabiendo que no iba a pasar nada, que sencillamente era una necesidad que estaban teniendo esas personas. Te ayuda reaccionar inconscientemente y ya.

E: ¿Sientes que hay algún aspecto de tu vida que no se haya beneficiado con el Yoga?

A: No, todos los aspectos de mi vida. Cuando yo era joven estudie culinaria, hice Cordón Bleu, y aprendí a cocinar, después que me volví vegetariana, que lo aprendí también a través del Yoga, que era la alimentación, lo que tu comías lo que te daba la salud corporal. Y a tener consciencia de qué pasaba cuando te comías una cosa y te comía otra cosa. Cuando te comías unas verduras e inmediatamente se salía de tu cuerpo o te comías un pedazo de carne y duraba tres día dentro de tu cuerpo antes de salir en esa descomposición. Aprendí a tener conciencia de la alimentación y cuáles eran los productos de la naturaleza que le hacían bien a tu cuerpo y cuáles eran los que no te hacían bien. Yo tenía una alergia a la proteína animal y que no me hacía bien y en lugar de seguir comiendo eso, y en lugar de seguir fumando eso, y en lugar de seguir tomando eso, pues empiezas a tener consciencia de que eso que estas fumando te mata, es una cosa como bastante absurda, o seguir comiendo algo que me produce alergia, o que tengo que matar a alguien para comérmelo. No es necesario, entonces aprendía a alimentarme de otra manera más amable.

E: ¿Te ha generado alguna situación desfavorable el Yoga?

A: Ninguna, nunca he tenido lesiones a través del Yoga porque siempre he tenido una práctica tranquila y progresiva. Aprendes q no excederte y a no ir más allá de tus posibilidades, a darte cuenta que tú eres como eres actualmente y que no eres potra persona. Es una práctica tan personal que no te comparas con el de al lado. Cuando vas a un gimnasio y ves al toro alzando las pesas te comparas con esa persona, en el Yoga no, es una práctica muy personal que va con tus capacidades actuales y vas progresando y anhelas ese progreso pero necesariamente hacer cierto tipo de cosas.

ANEXO 5. Matriz de intertextualidad entrevista 2

	Autonomía	Auto aceptación	Relaciones Positivas con los otros	Dominio Ambiental	Salud	Propósito en la vida	Crecimiento personal
Antes	Era bastante impulsiva, los santandereanos somos muy sinceros, eso es bueno porque somos francos y yo fui criada así, para decir lo que yo pienso y para decir de frente las cosas y eso también lleva a un tono fuerte, a una manera de relacionarse fuerte, impulsiva, sin pensarlo	Tenía consciencia de que era bonita, de que era ágil de que bailaba bonito y que etc - -Posición autosuficiente de pensarme mejor que los demás, de pensarme más inteligente, más bonita, más capaz	Me separé de mi marido anterior que es un rumbero empedernido y comencé otro estilo de vida - La separación que fue una ruptura, un sufrimiento enorme que fue terminar con ese ideal que tenemos las mujeres de la familia unida, de tener el hijo, de que el hijo crezca con el padre, de mil cosas y fue una ruptura enorme. Pero que también me sirvió para hacer un cambio de vida- Tenía una manera de relacionarme		Siempre había buscado técnicas de trabajo corporal- No tenía tan presente el trabajo de la respiración- Yo pensaba que divertirse era rumbeo, me encantaba bailar, y salía mucho a rumbeo, fumaba, tomaba, trasnochaba etc.. Entonces mi salud se afectaba mucho- Vivía con gripa. Por ejemplo no tenía consciencia de que eso me producía malestar- Siempre he tenido buena salud, nunca he sufrido de ninguna enfermedad- Pero no realmente la conciencia de cómo funciona mi cuerpo- Yo tenía acumulada	La necesidad de hacer mi casa, un nido para mi hijo. Me dediqué a hacerme una mujer totalmente autosuficiente en todos los sentidos - Me concentré muchísimo para trabajar- situación económica difícil entonces montamos esta empresa con mi hermana-	Estaba bastante triste y pensaba que la felicidad estaba afuera y no adentro

			e con la gente bastante fuerte - Yoga aprendes a ser muy humilde y a entender al otro y respetarlo como es, a no meterte a decirle tus verdades al otro-		mucha tensión en la espalda, donde la mayoría de las personas acumulamos tensión en el cuello y en la espalda.		
Durante	Saber que la felicidad estaba en lo que yo hacía por mí misma y al hacerlo por mí misma- Entendí que la salud está en uno mismo y a través del movimiento de las Asanas se puede mantenerse muy sano- Cuando tú te empoderas a ti mismo en tu cuerpo o en tu consciencia- sabes para dónde vas y es muy fácil tomar decisiones	Cosas que nunca pensé que fuera a hacer y las vine a hacer cuando tuve una edad avanzada, no es tan avanzada porque me siento muy joven pero sí uno piensa que uno aprende esas cosas cuando es muy joven y no. Hacer Yoga se puede aprender en cualquier momento de la vida y espero seguir haciendo Yoga hasta el día de mi muerte-	Me dio una ampliación afectiva porque en el pecho se alojan todos los afectos- Consciencia de tu relación afectiva con las demás personas- Se reflejaba en mi estado emocional, con mi hijo, con mi familia, con las personas con las que trabajaba- El Yoga me ha enseñado a ser más suave, mapas tranquila, tolerante,	Hace que tengas otra postura frente a todo entonces realmente eso	Me dio una consciencia increíble de mis pulmones, de las costillas, de todo el tórax y junto con el trabajo de las asamas , de las posturas me abrió el pecho- Empiezas a tener más consciencia de tus células, de tu alimentación de tu salud-Hay algo en el trabajo corporal en el cual vas progresando y va cambiando tu cuerpo y vas reestructurándote corporalmente- Con el Yoga amplias tu cuerpo y le das	Empecé a desarrollar algo que tal vez tampoco sabía que tenía- Empecé a hacer este almacén, diseñar, hacer arquitectura, hacer una cantidad de cosas que no sabía que tenía porque me había dedicado más a la psicología que a otra cosa- A mí me gustan mucho los proyectos y siempre estoy haciendo un proyecto, tienes una proyección o un sueño que	Me dio una consciencia enorme de mi misma, de la vida que llevas, de tu trabajo - Yoga y es que por un lado te da felicidad- Yoga me dio una facilidad para aprender a nadar y aprender a surfear y a hacer otro tipo de cosas.

		<p>Aceptarte a ti mismo y quererte a ti mismo pues obviamente -</p>	<p>respetuosa, amorosa- Mi esposo porque es mi compañero de Yoga, de atletismo, de todos los deportes, de escalar de todo lo que hacemos. Entonces uno se da cuenta como el toro va progresando - Te vas dando cuenta que entre más amoroso y dulce eres más querido eres, te das cuenta muy fácilmente porque es la consecuencia de tu relación. Sólo recibes lo que das</p>		<p>una reestructuración corporal a tu cuerpo y eso hace que cambies muchísimo, contigo mismo y con el mundo- Aprendí a manejar eso (dolor de espalda)- Entonces eso me hizo cambiar muchos dolores y cosas que tenía siendo muy joven, cosas que no tengo ahora con veinte años más. Entonces te vuelves más joven creo yo o más sano- Cuando tu practicas Yoga muy rápidamente te das cuenta que tu cuerpo cede,</p>	<p>lo empiezas a construir día a día.</p>	
--	--	---	---	--	---	---	--

<p>Actualmente</p>	<p>es dejar de pensar y estar contigo mismo sintiendo ese preciso momento en el que estas y disfrutarlo.</p>	<p>Muy tranquila de lo que hecho en mi vida- No ir más allá de tus posibilidades, a darte cuenta que tu eres como eres actualmente - No te comparas con el de al lado,es una práctica muy personal que va con tus capacidades actuales y vas progresando y anhelas ese progreso pero necesariament e hacer cierto tipo de cosas.</p>	<p>Y aprender a ser más suave, más tolerante, más respetuoso hizo que mi relación con mi hijo también fuera más suave, más amorosa más tranquila</p>		<p>es una posibilidad de salud física y emocional en total porque somos toda una cosa</p>	<p>Menos llena de angustia por su futuro, por el ser que yo estaba formando, por una cantidad de cosas que yo me planteaba cotidianamente , que me preocupaba especialmente por estar sola formándolo- Muy tranquila de la fortaleza que he tenido de hacer muchos proyectos, para realizar muchas cosas que me han hecho feliz,</p>	<p>Capacidad que tengo para hacer ciertas cosas, de la fortaleza de mis piernas, de cómo puedo abrir el pecho, de cómo puedo arquearme, de cómo puedo dar botes, o de escalar o de surfear o de hacer wind surf- El ejercicio acompañado de la respiración y algo fundamental que es dejar de pensar. Es algo que aprendes lo generalizas a tu vida, su tienes una práctica constante tienes tantos beneficios que es difícil dejar de hacerlo- El Yoga es una opción muy amorosa de consciencia personal y de relación con el mundo-Empiezo el día con la práctica y que delicia estar viva me da una sensación de que quiero vivir otros ochenta años, se que voy a ser sana hasta que</p>
---------------------------	--	--	--	--	---	--	--

							<p>me muera. Sé que no tengo un pensamiento hacia la vejez como algo negativo- Se vuelve algo muy general en tu vida, lo generalizas a muchas cosas. De tu cuerpo aprendes también muchas cosas- Hoy en día me siento en paz, me siento en armonía, tranquilidad- Respeto por la naturaleza, soy vegetariana, respeto muchísimo a los animales, a las plantas, trato de respetar mucho a las personas. Aunque no soy perfecta, me salgo a veces de mis casillas, pero cada vez más me doy cuenta que lo puedo controlar, que puedo ser consciente que eso que está pasando.</p>
--	--	--	--	--	--	--	---

ANEXO 6. *Entrevista 3*

E: Que te llevo a iniciar con la práctica de Biodanza?

A: Una búsqueda personal, un trabajo sobre sí mismo, un trabajo sobre temores, necesidad de trabajar sobre esas cosas que tenemos guardados, y sobre todo trabajar desde lo corporal, no desde la cabeza ni el lenguaje sino desde la danza y el cuerpo.

E: ¿Cómo era tu estado de salud antes de iniciar con biodanza?

A: Bien, siempre he hecho deporte y yoga, no he ligado directamente mi salud con la Biodanza.

E: A nivel personal, estabas pasando por algún acontecimiento importantes?

A: Pues me separe de mi esposa, pues había una relación paralela y produjo mucha tristeza mucho dolor. Fueron dos rupturas simultaneas. Después digamos que en Biodanza hubo un soporte afectivo, estábamos un grupo consolidado, acudiendo regularmente y se crean relaciones.

E: Antes de iniciar con la Biodanza como estabas manejando este tipo de situaciones?

I S Con terapia, sih con bioenerg. tica, y antes ñacia F an) ar la vida zue es similar a la Biodan) aE

E: En cuanto a tus relaciones interpersonales, ¿Cómo eran antes de iniciar con la Biodanza.

A: Ha sido un proceso de preocuparse por uno y por el otro, es como un trabajo mutuo, de reafirmación en si mismo, pero con cuidado por si mismo y por el otro. Es decir, cuando uno se reafirma. Uno aprende a escuchar mucho mas, y al haber una presencia femenina tan fuerte, uno aprende a escuchar la voz de la mujer, pues porque ellas van narrando sus experiencias, de pareja, familia, de madres, de todo. Entonces pues uno escucha, escucha mucho. La Biodanza abre mucho mas, uno tiene que relacionarse mucho más con mujeres y con hombres. Es por decirlo abrirse un poro a la dimensión yin del hombre. A mi me criaron esa parte Yang de fuerza, combate, si?, pero todos tenemos una dimensión Yin de coger, de proteger. Es como un trabajo un poco de eso.

E: En cuanto a la toma de decisiones, antes de iniciar la Biodanza como te sentías?

A: Pues en Biodanza ha sido más un proceso de ser consciente, es mas bien un trabajo de estar presente en las emociones, de no racionalizar, un proceso mas de dejarlas fluir más.

E: como se fue dando ese proceso en ti a partir de la Biodanza

Mucho mas abierto, mas afectuoso, mas cariñoso, mas como abierto a los otros. Ahora, eso es un trabajo constante, por ejemplo cuando uno se aleja un poco de eso como que vuelve a retornar la malea, digamolo asi, entonces es un trabajo constante de estar presenta. Yo creo que esto es un trabajo que si uno quiere debe mezclar cosas practica como por ejemplo la Biodanza y el yoga.

Psicoterapia, bioenergética, tai chi, bueno muchas cosas. Entones hay que toamrlo como una ayuda en un camino personal, es como un trabajo sobre si mismo.

E: en que ámbitos de tu vida se fueron reflejando estos cambios?

A: Pues en todo no?, relacionarme con amigos, con pareja, con amigas, con el trabajo, claro!, evidentemente uno no es el mismo porque uno esta en permanente cambio , insisto ha habido cambios, ha habido trabajo, pero en mi caso no es que antes de Biodanza era menos y ahora soy mas. Yo creo

que es un trabajo permanente, evidentemente ese trajo le imprimen cambios a uno, desde mi punto de vista cambios es un punto de vista relativo.

E: proyectos de vida

A: Era muy discursivo, mis sueños mis esperanzas. No se trata de que digamos si yo soy vegano vegetariano hago yoga lo que sea ahora soy inmune, no, es un trabajo continuo, ese es mi punto de vista. Ha sido un trabajo permanente, sino, el retroceso se da. Ahora, si se nota un mayor manejo de las emociones, eso si, por ejemplo si hay una tristeza ya no me agobia tanto, si se acabo una relación, no me agobia tanto. Es decir, tengo mejores herramientas para asumir una situación de estas. Es eso, si tengo mas herramientas, mas cosas, que hace mucho me hubieran agobiado.

E: Actualmente, que significado le das a la Biodanza

A: Que es bueno, me parece que es una experiencia, muy rica muy valiosa, me parece que es un buen trabajo integrado con otras disciplinas de acuerdo a su camino. Ayuda a desestructurar rigideces, y eso es muy valioso, a bajarlo a uno al cuerpo, a bajarlo de tanta racionalidad, y eso me parece muy valioso. Pero no creo que sea una disciplina que se trabaje sola.

E- Que diferencia entre las prácticas encuentras

A: En Biodanza trabajo sobre el cuerpo., pues hago Yoga, y es mas individual, mas físicos, de exigencia física, ellos hacen énfasis en la respiración, en la presencia. Ahora, es menos relacional, asi uno este en un grupo uno está en su tapete, es mucho mas individual, mas introspectiva. Se complementan.

ANEXO 7. Matriz de intertextualidad entrevista 3

	Mente-cuerpo	AUTOACEPTACIÓN	AUTONOMÍA	RELACIONES PERSONALES	DOMINIO DEL ENTORNO	PROPOSITO EN LA VIDA	CECIMIENTO PERSONAL
Antes	sobre todo trabajar desde lo corporal, no desde la cabeza ni el lenguaje sino desde la danza y el cuerpo- Bien, siempre he hecho deporte y yoga, no he ligado directamente mi salud con la Biodanza			Pues me separe de mi esposa, pues había una relación paralela-		Era muy discursivo, mis sueños mis esperanzas	A mi me criaron esa parte Yang de fuerza, combate-Una búsqueda personal, un trabajo sobre sí mismo, un trabajo sobre temores, necesidad de trabajar sobre esas cosas que tenemos guardados- me produjo mucha tristeza mucho dolor (separación).
Proceso				Después digamos que en Biodanza hubo un soporte afectivo, estábamos un grupo consolidado, acudiendo regularmente y se crean relaciones- A- Ha sido un proceso de preocuparse por uno y por el otro, es como un trabajo mutuo, de reafirmación en si mismo,			Pues en Biodanza ha sido más un proceso de ser consciente, es mas bien un trabajo de estar presente en las emociones, de no racionalizar, un proceso mas de dejarlas fluir más- evidentemente uno no es el mismo porque uno esta en permanente cambio , insisto ha habido

				<p>pero con cuidado por si mismo y por el otro. Es decir, cuando uno se reafirma. Uno aprende a escuchar mucho mas, y al haber una presencia femenina-La Biodanza abre mucho mas, uno tiene que relacionarse mucho más con mujeres y con hombres. Es por decirlo abrirse un poco a la dimensión yin del hombre. tan fuerte, uno aprende a escuchar la voz de la mujer- Mucho más abierto, más afectuoso, más cariñoso, mas como abierto a los otros- Relacionarme con amigos, con pareja, con amigas, con el trabajo, claro.</p>			<p>cambios, ha habido trabajo, pero en mi caso no es que antes de Biodanza era menos y ahora soy mas.</p>
--	--	--	--	--	--	--	---

<p>Actualidad</p>	<p>Ayuda a desestructurar rigideces, y eso es muy valioso, a bajarlo a uno al cuerpo, a bajarlo de tanta racionalidad, y eso me parece muy valioso.</p>		<p>Ahora, si se nota un mayor manejo de las emociones, eso si, por ejemplo si hay una tristeza ya no me agobia tanto, si se acabo una relación, no me agobia tanto. Es decir, tengo mejores herramientas para asumir una situación de estas. Es eso, si tengo mas herramientas, mas cosas, que hace mucho me hubieran agobiado.</p>			<p>Entonces hay que tomarlo como una ayuda en un camino personal,</p>	<p>Ahora, eso es un trabajo constante, por ejemplo cuando uno se aleja un poco de eso como que vuelve a retornar la malesa, digamolo asi, entonces es un trabajo constante de estar presenta- Es como un trabajo sobre si mismo- Yo creo que es un trabajo permanente, evidentemente ese trajo le imprimen cambios a uno, desde mi punto de vista cambios es un punto de vista relativo-</p>
-------------------	---	--	---	--	--	---	--

ANEXO 8. *Entrevista 4*

E: ¿Cómo llegaste a la Biodanza?

A: través de la universidad, de la propaganda. Me tienen un ciclo que se llama “ciclo de algo consciente” y nace rato que sería hacer algo de Biodanza o de danza consciente pero no es lo mismo. Biodanza consciente es una cosa y Biodanza es otra, me conecto más con la Biodanza.

E: ¿Ya conocías de la Biodanza cuando te llegó la propaganda?

A: Ehh... no sabía que era algo interesante pero no sabía que y si me conectó muchísimo.

E: ¿Hace cuánto la practicas?

A: Hace como cuatro años, ese día que yo arranque Rolando Toro se murió, era como un febrero de 2010. Cuatro años por los menos. Me acuerdo porque a esa clase llegó una profesora también pionera en Biodanza no Áriam & otra muchacha Ailarh y le estaban supervisando la clase a Moísa que supongo que era la que se estaba graduando de profesora fue ese día.

E: Bueno, y ¿Qué hizo que te engancharas en la Biodanza?

A: Básicamente transar las emociones y la distinción entre baile y danza, eso me pareció muy lúcido, muy antropológico, muy cultural y muy sanador. Porque uno no tiene tiempo de sacar las emociones de moverlas, entonces esto era perfecto; y como uno va viendo la intencionalidad de cada clase, cada clase es absolutamente preparada, cada canción tiene un lugar y eso pues va haciendo ciclos. Por eso los efectos de la Biodanza se ven hasta los dos años. Y sí yo sí creo que uno va entendiendo cosas pasados los dos años, pasado cierto tiempo. Por ejemplo, el tema de la fluidez, la fluidez en las relaciones, de la flexibilidad con el otro diferente como que comencé hacer unas conexiones chéveres, interesantes.

E: ¿Hubo alguna situación que te impulsará a eso o fue el conocer la Biodanza únicamente?

A: No, pues también por una recomendación médica que siempre que iba al médico me decía bueno usted tiene que hacer ejercicio, y pues uno mira el gimnasio pero yo con el gimnasio no me conecto mucho. Uno sabe lo importante de hacer ejercicio, pero uno no viene de una cultura así de hacer deporte y el hecho que tenga sentido, el hecho que se pueda conectar con algo de sentido para mí eso es muy importante- esto se hace por esto, tiene estas repercusiones- que se haga en grupo es importante no es un asunto individual, bueno todas las razones de la Biodanza que son maravillosas, pues que no es una coreografía, que es mostrar todo lo contrario que lo importante es ser uno mismo, creo que eso con la teología tiene mucho que ver, yo he hecho conexiones de ¿Claro esto es así! Y bueno pues eso.

E: Bueno, y ¿actualmente es la misma razón por la que te mantienes o a cambiado algo en el tiempo?

A: No me mantengo porque sí he visto transformaciones en mí, creo que el movilizar las emociones le permite a uno manejarlas, entenderlas, aceptarlas, poner su lugar y también la contención del grupo pues es fundamental, esas conexiones que también se hacen ahí de emociones, de movilizar el grupo. Creo que no es lo mismo por ejemplo llorar solo que llorar acompañado, es mucho más sanador llorar acompañado o reír acompañado, se potencia, se potencia la emoción y es más fecunda creo.

E: y ¿Hay algún momento en el que la hayas dejado?

A: Lo deje si unos seis meses pero porque cambie de actividades y los horarios no me daban, pero si sentía que me hacía falta. Entonces siempre cuadro mis horarios guardando ese espacio, pero fue básicamente por temas de horario no más.

E: Bueno, entonces ahora nos gustaría conocer un poco más como ha sido ese proceso en la Biodanza. Me gustaría empezar preguntándote ¿Cómo era tu condición de salud antes de que iniciaras tu proceso en la Biodanza?

A: Pues en general yo he sido una persona saludable, en general. Creo que también sube las defensas, de pronto menos gripas después de la Biodanza. Si esa parte creo que puede influir, porque curiosamente por ejemplo la gente llega con gripa y uno dice Dios mío nos vamos a prender todos de gripa, pero no porque como es todo el grupo, hay movimiento, la intención es cuidar, entonces por eso yo creo que no se nos pierde. A veces también la gente dice “oigan perdón yo sé que tengo gripa pero tenía que venir porque lo necesito”. A veces también el grupo se permite, porque alguien también le podía decir “no nos vaya a contagiar”. Entonces a mí me parece que a nivel de salud sirve.

E: Ahora, en cuanto a tus relaciones ¿Cómo eran antes? ¿Cómo te sentías tú frente a tus relaciones?

A: Sí, yo creo que el tema de la flexibilidad ha sido una ganancia. Como varias cosas, entonces bueno flexibilidad por un lado, lo del movimiento si me voy a estrellar con esto pues no me estrello simplemente hago un movimiento para no estrellarme, eso me da la Biodanza. Pero al mismo tiempo me da la posibilidad de poner límites, porque hay sesiones que es de poner límites de me gusta tu danza pero también es importante la mía, de contemplo tu danza pero ahora la mía, eso en las relaciones es fundamental, con suavidad y sin golpear al otro, pero decir hasta aquí llegas creo que ya fue suficiente o hasta aquí porque siento que me vas hacer daño. Esas dos cosas creo que han sido la ganancia de Biodanza.

E: O sea que si ves una diferencia con antes, ¿Cómo definirías que eran antes?

A: Si claro, frente a la flexibilidad yo era más tajante, y frente a los límites contradictoriamente a veces permitía, por ejemplo cargarme de trabajo innecesariamente y uno tiene que aprender a poner límites ahí, porque es de autocuidado. Todo este tema de autocuidado creo que también lo trabaja Biodanza muchísimo, todo esto de la suficiencia, creo que hay una frase y eso... Soy más que suficiente y lo que hay es que potenciar mi suficiencia si? Entonces también frasecitas, enseñanzas, la sabiduría del grupo. Los grupos son muy sabios, y ahí va brotando unas cosas muy útiles, muy sabias.

E: Bueno, y en cuanto a los proyectos que tu tenías antes de la Biodanza, ¿Cómo te sentías frente a la posibilidad de tus proyectos?

A: Bueno, tal vez eso no es tan consciente pero si se trabaja en Biodanza el alcanzar, la posibilidad, el concretar, entonces pues yo me puedo imaginar un montón de cosas pero si yo no concreto. Entonces fluir en un montón de cosas pero moverse mas fuerte por otro, seguramente lo que me he propuesto pues si han llegado y han llegado otras cosas nuevas. Como también la apertura de dejar llegar las cosas. Aunque no es tan consciente como la fluidez y los límites creo que si.

E: Antes de la Biodanza, ¿hubo alguna situación que pueda contarnos, donde haya tenido dificultades que implicaran tomar decisiones importantes? ¿Cómo lo manejabas?

A: Bueno, creo que también por temperamento lo que decidí lo hago, en lo que no estoy clara me reservo. Lo que he aprendido con Biodanza ha sido a escuchar más al cuerpo, entonces decido ya más con el cuerpo que con la cabeza. Es decir, conectarse con lo que se siente y esa sensación de que el mismo cuerpo le está diciendo “no pare no es así” o yo lo siento muy acá como a nivel de vísceras y creo que me ha funcionado. Cuando lo hago muy mental entonces hay muchas razones aparentemente es la decisión correcta, pero si a mí el cuerpo me dice que no yo paro. Eso es una ganancia también.

E: ¿Cómo te estás sintiendo tú a nivel emocional, físico contigo misma?

A: También a sido un aprendizaje de regular, regular las emociones, eso es un aprendizaje que tiene uno en Biodanza también. “todo tiene su momento”, que permite así como se permite lo placentero también se permite la interioridad. Entonces, un aprendizaje es ese.

E: ¿En qué ámbitos de tu vida fuiste notando esos cambios que permitió la Biodanza?

A: En la parte laboral, creo que fue lo primero. Claro en el hogar también, lo que pasa es que uno en casa se permite más ser no? Entonces pues ahí ha influido pero no he visto tanto y también creo que es positivo; pero en el trabajo más por el mundo de relaciones, que además no trabajamos con un computador, nosotros aquí todo el tiempo estamos trabajando con la gente y pues si se tiene que regular en las emociones en la flexibilidad, aunque el clima laboral es muy bueno comparado con otros, excelente, pues si le ayuda a uno. Yo creo que una ganancia aparte es en la parte laboral.

E: ¿recuerdas que alguien más lo notara?

A: No eso si no, o si lo notaron no me lo dijeron. De pronto mi esposo si me ha dicho, en positivo no.

E: ¿De estos cambios, porque crees que se han mantenido, acentuado o son diferentes?

A: Sí, yo creo que por la periodicidad en la Biodanza todo el tiempo a uno le están recordando eso.

Pero no es solo un recuerdo, sino sería una conferencia de oír recordar sino el mismo ejercicio de volver sobre sí mismo, volver a la emoción, pues le permite tener a uno continuidad en esas cosas. Yo intenté hacer otras cosas como Yoga, me parecía muy pasivo hay gente para Yoga que logra niveles de meditación súper, pero pues por mi temperamento no, o estaba la antigimnasia, me parecía muy buena, muy profunda pero un poquito pasiva para mi gusto. Pero en cambio esto es la emoción movida, la emoción danzada, además con una finalidad, entonces esa lógica me encanta.

E: ¿Actualmente como te sientes en todas las esferas de tu vida?

A: Muy bien, no se si es por la edad también que uno va recogiendo cosas que ha venido cosechando, entonces uno a estas alturas también está cosechando posiciones en el trabajo, la experiencia dictando clase, hoy casualmente que tengo mis clases los jueves, que rico que la experiencia le va dando a uno seguridad. Entonces es como un momento de cosecha, pero que sienta también uno que tiene un gran camino por seguir, y creo que también hace parte de la Biodanza, todo este proceso de madurez. Por eso la recomiendo y se la recomiendo a mis estudiantes, porque nosotros trabajamos mucho con la

cabeza y descuidamos el cuerpo. Yo les digo que parecemos Bom Bombunes porque solo cabeza, cabeza y cabeza, y el día que pasa algo en el cuerpo entonces nos atortolamos.

E: Me gustaría saber, ¿Cuál es el significado que les das hoy en día a tu práctica?

A: Ah, esta bonita esa pregunta. Para mi es como un símbolo de condensación de la vida, o sea ahí en Biodanza pasan muchas cosas de las que pasan afuera, entonces caigo en cuenta de muchas cosas. Entonces es un símbolo de la vida misma. Ayer por ejemplo, la clase era de mucha contención pero de vitalidad, la fuerza de la caricia, entonces la caricia es suave pero a la vez es fuerte porque te acoge, te reconoce, hmm? Entonces creo que es la vida en chiquito, condensada. Mi significado: condensación de la vida, ¡sí, me gusta!

E: De los beneficios que me has hecho saber, ¿que le otorgas a la Biodanza?

A: Si porque bueno, en términos de autocuidado yo hago tres cosas a la semana que es: cantar, Biodanzar y tejer, esas son las tres cosas que trato de no perderme. Pero lo propio de la Biodanza es el movimiento de las emociones, al canto le adjudicaría la comunicación de las emociones, y al tejido la concentración, el detalle, lo pequeño.

E: Bueno, para terminar me gustaría saber si hay algún aspecto que crees que no se beneficie de la Biodanza, en cual si lo hay.

A: No yo creo que todos, porque las cuatro vertientes de la Biodanza son que, espiritualidad, sexualidad, creatividad y me falta una. Entonces pues es muy integral, y pues creo que si uno tiene resuelto el asunto de la corporeidad pues eso es un símbolo de todo lo que pasa con las emociones, con los proyectos, con la trascendencia. Entonces no le adjudico nada negativo, por lo abarcante que resulta no? Esa dimensión social también, es que tu podrías contratar a un profesor para que te enseñe danza pero no es lo mismo. O sea la Biodanza tiene sentido porque hay otros danzando contigo la vida y en la medida que aprendes a danzar mejor disfrutas mas la danza, la vida.

ANEXO 9. Matriz de intertextualidad entrevista 4

	MENTE CUERPO	AUTO ACEPTACIÓN	AUTONOMÍA	RELACIONES PERSONALES	DOMINIO DEL ENTORNO	PROPOSITO EN LA VIDA	CECIMIENTO PERSONAL
ANTES	... por una recomendación médica que siempre que iba al médico me decía bueno usted tiene que hacer ejercicioh Pues en general yo he sido una persona saludable, en general.		creo que también por temperamento lo que decidí lo hago, en lo que no estoy clara me reservo.	frente a la flexibilidad yo era más tajante, y frente a los límites contradictoriamente a veces permitía, por ejemplo cargarme de trabajo innecesariamente y uno tiene que aprender a poner límites ahí., porque es de autocuidado.			
PROCESO		de autocuidado creo que también lo trabaja Biodanza muchísimo, todo esto de la suficiencia, creo que hay una frase y eso... Soy más que suficiente y lo que hay es que potenciar mi suficiencia		Por ejemplo, el tema de la fluidez, la fluidez en las relaciones, de la flexibilidad con el otro diferente como que comencé hacer unas conexiones chéveres, interesantes E también la contención del grupo pues es fundamental, esas conexiones que también se hacen ahí de emociones, de movilizar el grupo. Creo que no	Para mi es como un símbolo de condensación de la vida, o sea ahí en Biodanza pasan muchas cosas de las que pasan afuera, entonces caigo en cuenta de muchas cosas.		transar las emociones y la distinción entre baile y danza, eso me pareció muy lúcido, muy antropológico, muy cultural y muy sanador.

				es lo mismo por ejemplo llorara solo que llorar acompañado, es mucho más sanador llorar acompañado o reír acompañado, se potencia, se potencia la emoción y es más fecunda creo.			
ACTUALIDAD	menos gripas después de la Biodanza h	me mantengo porque sí he visto transformaciones en mí, creo que el movilizar las emociones le permite a uno manejarlas, entenderlas, aceptarlas, poner su lugar h A- También a sido un aprendizaje de regular, regular las emociones, eso es un aprendizaje que tiene uno en Biodanza también. De “todo tiene su momento”, que hay que permitir asi como se	ha sido a escuchar más al cuerpo, entonces decido ya más con el cuerpo que con la cabeza. Es decir, conectarse con lo que se siente y esa sensación de que el mismo cuerpo le esta diciendo “no pare no es añí” o yo lo siento muy aca como a nivel de vísceras., y creo que me ha funcionado.	El tema de la flexibilidad ha sido una ganancia. Como varias cosas, entonces bueno flexibilidad por un lado, lo del movimiento si me voy a estrellar con esto pues no me estrello simplemente hago un movimiento para no estrellarme, eso me da la Biodanza. Pero al mismo tiempo me da la posibilidad de poner límites, eso en las relaciones en fundamental, con suavidad y sin golpear al otro, pero decir hasta aquí llegas creo que ya fue suficiente o hasta aquí porque siento que me vas hacer daño... pero en el		si se trabaja en Biodanza el alcanzar, la posibilidad, el concretar, entonces pues yo me puedo imaginar un montón de cosas pero si yo no concreto. Entonces fluir en un montón de cosas pero moverse mas fuerte por otro, seguramente, lo que me he propuesto pues si han llegado y han llegado otras cosas nuevas. Como también la apertura de	Para mi es como un símbolo de condensación de la vida, o sea ahí en Biodanza pasan muchas cosas de las que pasan afuera, entonces caigo en cuenta de muchas cosas. Entonces es un símbolo de la vida mismah E Entonces es como un momento de cosecha, pero que sienta también uno que tiene un gran camino por seguir, y creo que también hace parte de la Biodanza, todo este proceso de madurez. pues creo que si uno tiene resuelto el asunto de la

		<p>permite lo placentero también se permite la interioridad. ... Pero lo propio de la Biodanza es el movimiento de las emociones,</p>		<p>trabajo más por el mundo de relaciones, nosotros aquí todo el tiempo estamos trabajando con la gente y pues si se tiene que regular en las emociones en la flexibilidad... O sea la Biodanza tiene sentido porque hay otros danzando contigo la vida y en la medida que aprendes a danzar mejor disfrutas mas la danza, la vida.</p>		<p>dejar llegar las cosas.</p>	<p>corporeidad pues eso es un símbolo de todo lo que pasa con las emociones, con los proyectos, con la trascendencia.</p>
--	--	---	--	---	--	--------------------------------	---

ANEXO 10. *Entrevista 5*

E: ¿Qué te llevo a practicar el Kriya?

A: Yo llevaba como un tiempo buscando algo, algo para sentirme más tranquila, más en paz; había empezado hacer yoga, empecé hace mucho tiempo. Bueno y también mi mamá hizo meditación muchos años entonces no me parecía tan raro, pero me costaba como engancharme del todo, como que me parecía que era una práctica para un ratico y entonces yo iba a yoga y era por el ratico de la clase y después cuando salía el efecto no se me quedaba. Luego tuve dos años súper movidos en mi vida, me case, me divorcie, ehh... luego mi papa tuvo una enfermedad súper fuerte, y durante esos dos años yo no hice nada. O sea yo no hice nada para estar bien, y mis mejoras amigas siempre me venían diciendo oiga haga un curso del Arte de vivir, que tal, que es súper chévere, y yo siempre decía como ahg como con poco interés, pero al mismo tiempo vivía los momentos más difíciles de mi vida, emocionalmente más movidos. Cuando ya todo se medio calmo, mi papá se mejoró, yo resolví en verdad el tema de mi divorcio, cuando en verdad lo tranquilice, hice el primer curso del arte de vivir y como que me engancho desde el primer curso ha sido muy chévere.

E: ¿Cuándo fue tu primer curso?

A: Fue en Abril del 2012, y entonces ahí realmente lo que paso fue que hice el primer curso, en esa época hice el YES+ y Ángela Losada fue al que dio ese curso. Realmente mis amigas fueron y me lo pagaron de cumpleaños y me dijeron “mire tiene zue ir al siguiente curso”ETome ese curos y empec... hacer mis prácticas y las estaba haciendo juiciosa y me sentía muy tranquila pero y ya, yo no me quería involucrar mucho más. Y bueno di tu dos semanas después me llamaron que se venía un parte dos que venía un Swami que si quería ir, yo dije como no no se, siempre el tema como de la plata. Termine yendo, y yo me acuerdo zue llegue a la sede y yo decía “en zue cosa me metí” y añí sentí, hoy en día como que lo entiendo un poco más, pero yo hay sentí algo, yo no sé porque no me fui. Y Nada... después de terminar ese parte dos quede súper emocionada, seguí con mis prácticas todos los días en mi casa y yendo al kriya largo una vez a la semana. Luego como a los 6 meses después de vino Beatri) Poyooga, y añí me dijo “Cata tienes zue estar en la junta”, yo dije en la junta de zue! Yo no conozco esta fundación yo solo vengo a respirar. Ella me impulsa, y esto es que le manda un correo a Guruji diciendo estos son los candidatos con las fotos, Guruji nos mandó la bendición y ya ahí en ese momento ya, pare de contar, seguí obviamente con mis practicas pero muy involucrada en la fundación, en los proyectos de servicio y todo.

MS Bueno, y zue fue eso zue te “engancño”

A: Para mí la diferencia y lo que te decía un poco al principio lo que me marco es que seguía sintiendo el efecto aún después, en el trabajo, como que el efecto se mantenía. Que era algo que no había encontrado con ninguna otra práctica. Y cada que hacia los cursos, porque decidir repetir, me parecía que eran cosas muy practicas y muy aterrizadas, yo había como estado en la búsqueda y encontraba que había cosas como muy, si seres espirituales, pero que no me hablaban en vocabulario sencillo para

mí, yo había buscado mucho, y mucho es: ángeles, que las cosas del aura, la meditación zen, y como que sentía que todo estaba como muy elevado entonces el hecho de tener un impacto en mi vida diaria me engancho mucho. El hecho de ir a los cursos y ver que pucha había ciertos puntos de conocimiento que seguía pensando después del curso me gustaba mucho. Es que por ejemplo, después de mi primer parte dos yo volví y en el trabajo cosas que antes me costaba mucho comprender y encontrarles una solución ahora lo hacía mucho más fácil, ya estaba más clara. Entonces sí, para mí la práctica es el día a día. Bueno y también me ha permitido Lucia, que yo siento que yo antes me describía a mí misma como triste, yo lloraba con cualquier cosa, ciertas cosas, momentos de mi vida me hacían decir que yo era triste, yo me auto describía así. Y llegue al arte de vivir, y encontré gente muy normal, y muy feliz a pesar de tener problemas, deje de describirme a mí misma como alguien triste, eso me ayudó mucho.

E: Antes de que existiera como eran tus estados de salud?

A: De salud física, yo tuve hace por ahí unos seis años un problema de tiroides, yo en general siempre he tenido muy buena salud, pero hace seis años me empezó a pasar algo en mi cuerpo, yo estaba trabajando tantísimo, y yo nunca he ido al médico. Finalmente me hinche un montón, fui al médico y termine con un problema de tiroides con una afectación de los riñones grave y ahí bueno nada a resolver el problema. A mí siempre me ha gustado saber más, entonces empecé a ver y resulta que mi problema de tiroides era algo más autodestructivo, eso es como una baja enorme en el sistema de esa glándula que regula un montón de cosas, sobre todo a las mujeres, pero yo no estaba bien, y yo no estaba bien emocionalmente y se reflejó en la tiroides. Ahí me di cuenta que yo no estaba bien, y yo no estuve bien por lo menos un año, porque también tuve insuficiencia renal. Y para mí fue muy sorprendente porque yo nunca tengo nada, con decirte que casi ni gripas. Ahí renuncie me fui de Colombia, me case, me fui a vivir más tranquila pero mira que a pesar de eso yo no estaba bien. Yo siento que yo me fui a descansar el cuerpo, y me fui y a pesar de todo no me mejore bien. Y hoy en día pues sigo tomándome un medicamento para la tiroides pero ya súper bien de salud.

E: Y cómo te sentías tú por ejemplo frente a la toma de decisiones?

A: Yo creo que afortunadamente no he tenido que tomar decisiones complicadas, o nunca he sentido que una decisión sea más importante porque siempre he estado trabajando y siempre muy feliz en lo que he estado trabajando, y siempre como que me canso puedo tomar la decisión de cambiar. Lo que sí me cambio la práctica es que hay un punto de conocimiento que dice que los opuestos son complementarios, entonces yo veía que estaba aburrida, que me iba a casar que no, que me iba de Colombia, todo me parecía como Titanico. Hoy en día me parece que son decisiones grandes, que he tomado decisiones como no se importantes de voy a comprar una casa, voy a cambiar de trabajo, me vengo a vivir con Juan, cosas que son importantes por lo menos en ese momento de mi vida, aunque sepa que no es fácil, entiendo que está bien sentir ese miedo para poder disfrutarlo. Entonces, sí, hoy en día tomo decisiones más enfrentándolas como diciendo va a estar todo bien, ya nada va a ser tan tan grave y antes si me aprecia que el mundo si se iba acabar en cada pasito, ya hoy es más tranquilo.

E: Y en tu proceso de volverte practicante regular, como empezaste a sentir estos cambios

A: Bueno la primera es que yo empecé hacer la práctica y dije bueno voy a cumplir los 40 días, y ya después puedo permitirme un poco relajarme, y cumplí los 40 días haciéndola todos los días, cuando paso ya como que seguía y de pronto un día si otro día no tanto y empecé a sentir que volvía a tener episodios como de ansiedad, sí, ha tenido un efecto en mi la práctica. Lo otro fue que también empecé a decir voy a dejar de comer carne roja, y Juan me ayudó mucho, el hecho de estar con él me ayudaba mucho. Entonces empezamos a salir, y yo empecé a decir esto como que se combina mucho con la vida real, pero lo que te digo lo que me paso fue que vi el efecto de no hacer la práctica, y eso me ayudo a ser más juiciosa en mi practica y luego me ayudó muchísimo cuando ya tome la decisión de volverme vegetariana.

E: Bueno ya me dijiste un poco como la alimentación, pero concretamente en que ámbitos de tu vida se fueron dando esos cambios?

A: En la alimentación mucho, y por ejemplo con mis amigas yo antes me la pasada todo el tiempo con ellas y aunque ellas lo conocían el arte de vivir pues iban de vez en cuando a respirar y ya, y yo como que empecé a alejarme un poco de ella, no a alejarme porque igual ellas lo conocían, pero pase de estar mucho tiempo con ellas a pasar mucho tiempo en el arte de vivir, coincidió también que todas empezar como a casarse y bueno, si es un ámbito que empezó a cambiar en mi vida. También otros amigos con los que salía y pues yo nunca he tomado mucho pero si una copa de vino, y yo empecé a decir no ya no quiero vino para comer, entonces también un poquito como alejarme ahí. En mi trabajo fue muy impresionante, porque mi trabajo, yo siempre he trabajado con población vulnerable, en proyectos sociales en diferentes regiones del país y viajaba mucho y cada que regresaba de los viajes llegaba súper agotada físicamente, lo que te digo siempre he tenido muy buena salud, pero yo llegaba y era como un cansancio y eso empezó a no ser tan así, ya no me daba tanto cansancio, y en la oficina me miraban como ¿Qué paso?, y ahí los de la oficina empezaron a preguntar y un par fueron y hicieron el curso, hicimos un introtalk donde yo trabajado y si ahí se empezó a notar. Mis papas también empezaron a notarlo.

E: y la gente que lo notaba , ¿Cómo lo hacía? ¿Cómo te lo hacía saber?

A: Va a sonar un poquito pretencioso, pero todo el mundo me decía como te ves de bonita, como que me veían distinta positivamente pero como más bonita, y yo no me considero la mujer más espectacular del planeta pero si soy una persona bien, como que soy una persona del común, y muchas personas me decían como “ WoV como esta de bonita”, y yo decía como pero bueno tengo la misma ropa tengo la misma cara como diciendo que era más la forma de expresarme, de salir. Entonces me decían mucho que como estaba de bonita y como estaba de tranquila en el trabajo. Como cosas que me molestaban terriblemente y tú no sabes Lucia como soy yo de furiosa, y esa chispa se me salía muy fácilmente antes pero hoy en día es más difícil, ya soy menos brava, sí. Bueno y lo de la tristeza, eso sí para mí ha sido (suspiro) no sé, que felicidad no volverme a sentir triste, tan triste como me sentía, es lo máximo, ¡es lo máximo! yo hago lo que sea por mantenerme en esta estado.

E: Hoy en día estos cambios se han mantenido, han cambiado, han aparecido nuevos?

A: Sí, siguen apareciendo más y cada vez mejor, no sé si es porque este muy reciente, pero como que cada vez me siento más en paz, no te voy a decir que este feliz todo el tiempo pero me siento mucho más equilibrada. Entonces sí, me siento mucho más equilibrada en términos generales, es decir, si yo dijera en una escala de beneficios, los beneficios siguen aumentando, entre más hago mis prácticas y entre más veo conocimiento, y entre más hago proyectos de servicio (cada vez) son más. EY Hay una cosa que yo he sentido muy distinta cada vez más y es que cada vez es más espiritual el tema y menos físico, acabamos de volver de estar con Guruji y lo que yo sentí es algo que yo nunca me imaginé que pudiera sentir porque yo soy muy muy racional, muy los pies en la tierra, es mi forma de ser, he sido como uno más uno es dos sino demuéstreme lo contrario con pruebas científicas, entonces me costaba mucho trabajo el tema espiritual. Y en el arte de vivir me costaba inicialmente decir que tenía un maestro, mi formación en el liceo francés que es súper pragmática, y he sentido que se me ha abierto ese espacio, ese espacio a la espiritualidad a ver a Guruji como mi maestro. La semana pasada que estuve con él en verdad me cuesta poner mucho en palabras lo que me paso, pero es como si se me hubiera prendido una luz adentro, si sintiera una conexión, una real conexión con algo más allá y que yo creo que a través de guruji, entonces para mí eso significa mucho. Yo a veces digo, cuando va a parar esto!?, cada vez se vuelve más fuerte el sentimiento y el entendimiento que estoy teniendo yo de esto.

E: En la actualidad, como te sientes en las diferentes esferas de tu vida?

A: Increíble, increíble. En el tema de salud es impresionante porque lo he estado relacionando mucho con la alimentación, todo el tema ayurveda, vegetariano, de dejar el azúcar, de ser mucho más consciente de la alimentación, siento que ha tenido un efecto muy fuerte en mi cuerpo y mente. El alcohol y las drogas, pues yo no era una drogadicta pero fumaba marihuana de vez en cuando, y decía que buen sentimiento, y la bajadez que yo sentía después, fui consciente de eso ahora que nunca tengo esa bajadez después de algo, o si siento bajadez como por ejemplo cuando me tomo algo muy dulce, soy capaz de dar cuenta de cómo mi cuerpo esta reaccionado y eso me encanta, como que digo Wow , como que se me abrió esa antenita. También de tomar las decisiones con mucha más tranquilidad, cuando pasó por un momento difícil, si lloro y lo que sea pero llegaba un momento en que digo Wow sé que estoy aquí y sé que esto va a cambiar y así puedo tomar más tranquilas mis decisiones.

E: En general, estos cambios se los otorgas a la práctica regular?

A: Yo creo que una gran proporción a la práctica y otra a mi interés en hacerlo, la voluntad de mantenerlo, la personalidad pero si en esta vida yo diría que al menos el 95% es gracias a la práctica.

E: algún otro aspecto relacionado a la práctica que te haya traigo bienestar

A: Si! Los proyectos de servicio, siento que ese es el eje diferenciador del arte de vivir con otras prácticas, es que te da el salto de la zona de confort. Pero para mí los proyectos de servicio han sido lo más emocionante. Me parece increíble, y me llenan de una manera que no te alcanzas a imaginar. Cuando yo digo la práctica me refiero a hacer la práctica todos los días en mi casa, cada ocho días en

la fundación, en repetir cursos, en ir avanzando más en los cursos. Porque no es que yo este súper evolucionada ni nada, ha sido un proceso, pero si la práctica yo siento que son todas las cosas y muy importante los proyectos de servicio.

E: ¿Qué significa para ti tu práctica?

A: Para mi es una práctica de respiración que me ayuda a relajarme, a estar más enfocada, a estar más calmada, me da energía, me ayuda a crecer espiritualmente y que me ha ayudado a estar conectada con el arte de vivir.

E: Realizas otra práctica en pro de tu bienestar?

A: Pues no, no sé si el deporte o la comida. Cómo que cuido mi mente, evito ambientes donde sé que no me siento también, pero algo regular sería el hacer deporte.

E: ya para terminar, ¿hay algún aspecto de tu vida que no se haya beneficiado o te ha generado alguna situación difícil?

A: Con mi familia un poco, con mi familia el hecho de ser vegetariana tuve momentos de medio roce, de pronto con la mirada que tenían, como de las expectativas, como que dicen que hubiera podido tener un trabajo distinto, no te ocupes tanto del arte de vivir, eso me ha implicado. Pero en términos generales, ha sido mucho más fácil que cualquier otra cosa. Algo bueno también es que ya llevo un tiempo y esto se mantiene, entonces como se ha mantenido el nivel de satisfacción y felicidad entonces ellos están considerando, mi papá va hacer le curso, mi mamá ya lo hizo. Digamos con el alcohol, pues mi familia siempre toma y pues yo antes aunque no he tomado mucho, ahora que soy abstemia pues ha sido a veces duro, pero desde que lo digo abiertamente ya no hay problema.

ANEXO 11. *Matriz de intertextualidad entrevista 5*

	CONEXIÓN MENTE CUERPO	AUTOACEPTACIÓN	AUTONOMÍA	RELACIONES PERSONALES	DOMINIO DEL ENTORNO	PRO POSITO EN LA VIDA	CECINTO PERSONAL
Antes	hace por ahí unos seis años termine con un problema de tiroides con una afectación de los riñones grave	"Yo llevaba como un tiempo buscando algo, algo para sentirme más tranquila, más en paz; Luego tuve dos años súper movidos en mi vida, me case, me divorcie, ehh... luego mi papa tuvo una enfermedad súper fuerte, y durante esos dos años yo no hice nadah pero al mismo tiempo vivía los momentos más difíciles de mi vida, emocionalmente más movidos." "...yo siento que yo antes me describía a mi misma como triste, yo lloraba con cualquier cosa, ciertas cosas, momentos de mi vida me hacían decir que yo era triste, yo me auto describía así.	"Entonces yo veía que estaba aburrída, que me iba a casar que no, que me iba de Colombia, todo me parecía como Titanicoh antes si me aprecia que el mundo si se iba acabar en cada pasito,		en el trabajo cosas que antes me costaba mucho comprender y encontrarles una solución ahora lo hacía mucho más fácil, ya estaba más clara.		
Proceso	cada que regresaba de los viajes llegaba súper agotada	Y llegue al arte de vivir, y encontré gente muy normal, y muy feliz a pesar de tener problemas, deje		por ejemplo con mis amigas yo antes me la pasada todo el tiempo con ellas			

	<p>físicamente, lo que te digo siempre he tenido muy buena salud, pero yo llegaba y era como un cansancio y eso empezó a no ser tan así, ya no me daba tanto cansancioh "luego me ayudó muchísimo cuando ya tome la decisión de volverme vegetariana."</p>	<p>de describirme a mí misma como alguien triste, eso me ayudó mucho" "cumplí los 40 días haciéndola todos los días, cuando paso ya como que seguía y de pronto un día si otro día no tanto y empecé a sentir que volvía a tener episodios como de ansiedad"</p>		<p>y aunque ellas lo conocían el arte de vivir pues iban de vez en cuando a respirar y ya, y yo empecé a alejarme,h no a alejarme porque igual ellas lo conocían, pero pase de estar mucho tiempo con ellas a pasar mucho tiempo en el arte de vivir,. "También otros amigos con los que salía y pues yo nunca he tomado mucho pero si una copa de vino, y yo empecé a decir no ya no quiero vino para comer, entonces también un poquito como alejarme ahí." "A- Con mi familia un poco, con mi familia el hecho de ser vegetariana tuve momentos de medio roce" ""en la oficina me miraban como ¿Qué paso?, y ahí los de la oficina empezaron a preguntar y un par fueron y hicieron el curso,</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--

				hicimos un introtalk donde yo trabajado "			
Actuali dad	<p>hoy en día pues sigo tomándome un medicamento para la tiroides pero ya súper bien de salud. h Mh el tema de salud es impresionante porque lo he estado relacionando mucho con la alimentación, todo el tema ayurveda, vegetariano, de dejar el azúcar, de ser mucho más consciente de la alimentación, siento que ha tenido un efecto muy fuerte en mi cuerpo y mente. " por ejemplo cuando me tomo algo muy dulce, soy capaz de dar cuenta de cómo mi cuerpo esta reaccionado eso me encanta</p>	<p>"Como cosas que me molestaban terriblemente y tú no sabes como soy yo de furiosa, y esa chispa se me salía muy fácilmente antes pero hoy en día es más difícil, ya soy menos brava. .. Bueno y lo de la tristeza, eso sí para mí ha sido (suspiro) no sé, que felicidad no volverme a sentir triste, tan triste como me sentía, es lo máximo, ¡es lo máximo! yo hago lo que sea por mantenerme en este estado." "cada vez me siento más en paz, no te voy a decir que este feliz todo el tiempo pero me siento mucho más equilibrada. " "A- Para mi es una práctica de respiración que me ayuda a relajarme, a estar más enfocada, a estar más calmada, me da energía, me ayuda a crecer espiritualmente "</p>	<p>"Hoy en día me parece que son decisiones grandes, que he tomado decisiones como no se importantes de voy a comprar una casa, voy a cambiar de trabajo, me vengo a vivir con Juan, cosas que son importantes por lo menos en ese momento de mi vida, aunque sepa que no es fácil, entiendo que está bien sentir ese miedo para poder disfrutarlo." "hoy en día tomo decisiones más enfrentándolas como diciendo va a estar todo bien, ya nada va a ser tan tan grave...ya hoy es más tranquilo. "</p> <p>"También de tomar las decisiones con mucha más tranquilidad, cuando pasó por un momento difícil, si lloro y lo que sea pero llegaba un momento en que digo Wow sé que estoy aquí y sé que esto va a cambiar y así puedo tomar más tranquilas mis decisiones. "</p>	<p>Algo bueno también es que ya llevo un tiempo y esto se mantiene, entonces como se ha mantenido el nivel de satisfacción y felicidad entonces ellos están considerando, mi papá va hacer le curso, mi mamá ya lo ñi)oh</p>	<p>Digamos con el alcohol, pues mi familia siempre toma y pues yo antes aunque no he tomado mucho, ahora que soy abstemia pues ha sido a veces duro, pero desde que lo digo abiertamente ya no hay problema.</p>		

ANEXO 12. *Entrevista 6*

E: ¿Qué razones te llevaron a practicar el Kriya?

A: Yo desde antes estaba buscando cosas así, además curiosamente en mi colegio el profesor de literatura me ñi)o leer el h h h y el h h h y como te dije yo siempre ñabía tenido una afinidad en con un amigo acerca de esos temas y como que habíamos buscado mucho y el mejor amigo de él le contó del Arte de Vivir y él pudo hacer los cursos de una vez me dijeron a mí que esperara hasta mis 18, entonces a mi 18 lo hice. Eso y ver un poco cuando yo era más pequeño me gustaba estar solo y me afectaba un resto ver la gente en la calle. Realmente me preguntaba un resto porqué tenía que ser así, y a raíz de esto y por andar preguntándome mucho este tipo de cosas como que empecé a tener afinidad con esos temas y muchos amigos de mi entorno y amigos del colegio empezaron a consumir drogas y siempre en mi hubo una carencia de una necesidad de eso y al contario pensaba que uno podía llegar a eso sin necesidad de consumir nada entonces también como en busca de esas experiencias fue que me volví afín con ese tema, y ya fue por eso.

E: ¿Cuándo ya hiciste el curso, qué hizo que te engancharas?

A: Fue por lo sensorial, lo que hice me gustó, lo que me decían era información que ya sabía pero que la ponían muy clara. Era encontrar un lugar donde sentía que iba a encontrar el conocimiento, algo que yo estaba buscando hace mucho, no sólo el conocimiento sino también la forma de hacerlo me servía a mí, y además de eso como que tenía un profesor en el colegio que es muy grande entonces sentí, y él nos había contado que estuvo seis veces en la India porque él tiene su mismo camino de practica Kriya Yoga. No se llegó con una exposición de cosas muy chéveres y confirmando otras que yo ya había hablado con Diego, que yo ya había dicho que obviamente es así. Y me acuerdo mucho que justo cuando él fue a la India, eso fue hace muchos años y Guruji estaba joven y él tomó una foto Guruji caminando solo por ahí por la calle entonces me acuerdo que estábamos en la exposición con Diego y Diego dijo " Ese man es un bacán", entonces hubo dos cosas en esa presentación muy chéveres: para terminar un letrero re grande que decía "Todo sólo es amor." y en mi vibraba mucho eso. Nos hizo una meditación y desde ahí yo me iba muy profundo de una, incluyendo mi primer Kriya, mis primeras meditaciones siempre me iba muy profundo. No son repercusiones solo mentales sino como en mi actitud se reflejaban muy rápido. Yo solía ser agresivo con mis palabras entonces nada más con esas meditaciones yo asistía y vainas así, eso cambiaba muy rápido. Empezaba a quedarme más callado, encontré muchas vainas chéveres, entonces cuando ya sentí mi primer Kriya y lo sentí realmente adentro me dije que es por acá sin ninguna duda.

E: ¿Hace cuánto practicas?

A: Hace tres años tal vez 4.

E: ¿Y cada cuánto?

A: Todos los días.

E: ¿Alguna vez lo has dejado?

A: Sí, al principio del año pasado, lo dejé de hacer como tres meses y a raíz de las consecuencias fue que no lo quise dejar de hacer. Mis relaciones personales suelen ser un poco difíciles entonces me he dado cuenta que si no tengo la energía alta pues repercute de una manera brusca. Además me impulso mucho que casi desde el principio me animó mucho la idea de poderme volver instructor y poder compartir mis conocimientos, poder servir y toda la cosa. Entonces lo primero que me dijeron es que para poder ser instructor uno debía practicar todos los días y pues me animaba tanto que me puse a hacer las prácticas todos los días.

E: ¿Y actualmente, ya más puntual que hace que te quedes?

A: Hoy, de hecho es diferente, hoy es un reto ¿porque al mismo tiempo cuando uno pasa tanto tiempo con la gente es como con la familia. La familia uno los ama, los aprecia, los quiere y se siente perteneciente y que le pertenecen a uno. Pero en algún momento a uno los padres le saben a lo peor del mundo, los hermanos son un fastidio, y es por eso, porque uno está tan cerca que uno deja de conocer sus cualidades sino todos sus defectos. Entonces literalmente hoy estoy en un proceso en el que ha comenzado a aparecer la aceptación por esa humanidad de las personas; porque cuando uno está con la energía alta, alrededor de gente con la energía alta y el conocimiento todo está bien.

Cuando uno ya conoce la humanidad de la gente hay un recordatorio de todo el mundo la tiene y a uno le toca aceptarla porque esa humanidad es lo que los ha hecho llegar como a la trascendencia en otros temas. Y la humanidad de uno es lo que le ha dado las cachetadas al ego, es la que le ha metido las patadas para hacer las otras cosas. Entonces hoy en día sigue ese sentimiento de sentir que es por ahí, también como toda esa devoción que sentí muy inmediata y seguir ahí es porque es una forma muy afín para mí de hacer servicio y a mí me interesa servir entonces veo como aceptar la humanidad en esa gente reta mi ego, me ha llevado a muchos procesos en los que me hace estar tranquilo, como que la gente no ve las cosas como antes yo decía que no me parecía que era la forma. También ver como cada quien hace su camino me hace crecer mucho como persona. Hoy en día al contrario me confronta un poco más y a no escoger lo fácil.

E: Bueno ahora la idea es ver ese proceso de cambio entonces las preguntas en de antes, ¿Cómo te sentías antes en temas de salud?

A: Tenía muy desorganizada la comida porque a mí no me daba hambre, entonces podían pasar días y a mí no me daba hambre, me daba cuenta que llevaba días en comer hasta que me daba cuenta que la boca me sabía a crema de dientes seca. Mi mamá decía que era anoréxico, y me tocó tomarme las cosas en serio y ponerme alarmas para comer. Eso por un lado cambio mucho, mi apetito se reguló mucho, generé esa consciencia de comer y como estoy haciendo deporte entonces también me dan ganas de comer. Antes hacía mucho deporte entonces la intención de poner alarmas fue porque un día antes de ir al gimnasio casi me da la pálida entonces hay cambios un poco más a como me abro a la gente. Antes yo esperaba que era paciente y escuchaba a las personas pero había muchos juicios en mí entonces esperar y escuchar no servía de nada porque los juicios estaban ahí. Pero en realidad hoy en día si escucho todo lo que quieren decir a pesar que lo digan con todas las palabras equivocadas para

mí. Y ya cambia eso, antes la gente pensaba que yo era muy amargado porque yo repelía mucho a la gente, todo el mundo me parecía estúpido. A mí me adelantaron de curso porque a mí la gente de mi curso me parecía estúpida y todo me parecía fácil y literalmente cuando me adelantaron me adelantaron a mitad de año, en todas las materias, saqué mejor nota que los del resto del salón, entonces yo pensaba que estupidez. Y era muy solo pero desde una forma cómoda, como " no me molesten porque yo soy así y punto" y no lo decía ni siquiera así, sino como que veía el drama como algo innecesario y para mí las relaciones con las mujeres eran eso. El más mínimo diagnóstico de pelea y yo ya estaba acotado para ese entonces, no me interesaba pelear con nadie, no me interesaba saber si les había gustado o no, si yo estaba tranquilo porqué me iban a molestar a mí. Hoy en día he traído como eso poco de compasión y bajarle a esa prepotencia, eso en mí ha cambiado mucho, como empezar a escuchar lo que realmente está detrás de las palabras de las personas y esas coas. Empezar a ver que los conflictos los van a hacer a uno crecer, entonces como que les estaba huyendo un resto. Mucha gente dice que antes del Artes de vivir tomaba café, pero yo ya era vegetariano, me criaron a punta de café durante muchos años entonces ya me tenía mamado el café. Nunca me gustó la Coca Cola, nunca me gustó el trago, entonces nada de eso me tocó en un cambio a mí. Me decían " tienes toda la razón" y yo decía que sí.

E: Y en cuanto a otros ámbitos de tu vida generales como Proyectos, como te veías a futuro, como tomabas decisiones so relaciones interpersonales importantes.

A: Las relaciones interpersonales eran lo que te digo, muy cortantes, era casi frio. A mí me pusieron lo cachos y el día que me lo dijeron en lo único que pensaba era en que iba tarde para un ensayo de mi banda y como que yo si sentía que era raro sólo estar pensando en eso y no sé si era como algún video como ese instinto de protegerse a uno mismo y concentrarse en otra cosa pero cuando ya afrontaba ese tipo de cosas no me importaban. Y pensaba que raro ser tan frio con eso. Hoy en día sigue siendo un poco así, hay cosas que no van a cambiar y yo no puedo hacer nada al respecto entonces las cojo de una forma muy natural sin ni siquiera haberlas pensado. Seguí derecho y entonces el video en las relaciones interpersonales era a qué es la relación personal. Antes era gente que me tocaba mamarme y era un fastidio. Yo me vi " In to the Wall" y dije " Sí se puede", y yo siempre soñé mucho con estar solo y hay muchas cosas bonitas que no han cambiado como que desde bien pequeño me di cuenta que la felicidad no estaba en otras personas. Entonces cuando encontré todo ese goce en mí como en las prácticas y todo eso era muy chévere ver como antes decía que la felicidad no está en otras personas, tampoco está en los objetos porque nunca me interesaron tantos los objetos y tampoco están en ir al colegio, porque ese es el mundo de uno en ese entonces. ¿Entonces en qué? y nunca me lo he contestado y nunca me lo contestaré y he estado con mujeres y no tenía ningún sentido. Cuando ya encontré ese goce fue genial, todo el tiempo estuvo acá, nadie me lo va a quitar nunca, y van a ir saliendo muchas cosas muy difíciles. Antes era más fácil en realidad, la gente dice que le quedaba muy difícil tal cosa y pues claro yo cortaba pijamas, no me interesaba nada en cuanto a todo. Llegaba un profesor de matemáticas que me caía mal, nos llevábamos muy mal pero yo no necesitaba tomar

apuntes sino sólo poner atención y eso era suficiente para mí para acordarme después en los exámenes y ya, no tenía que llegar a hacer tareas y era vago con las tareas por eso. Cuando llegábamos al examen, el man me decía que yo cómo quería presentar el examen porque igual sin tareas como iba a hacer entonces como que mi ego saltaba inmediatamente y le preguntaba que con cuantos puntos bien hechos yo pasaba el examen. El man me dijo que con 8, hice 8, lo firme con una carita feliz y se lo firme y se lo dejé en el pupitre así. Y entonces era así, con las personas era súper cortante, siempre he dicho las cosas muy diferente porque mi mamá es muy rígida como buena santandereana. Digamos había un época en la que tenía que madrugar para tenis y no le importaba nada y me decía que fuera porque estaba gordo entonces a raíz de eso yo resultaba siendo muy agresivo inclusive son intención. Hoy en día como que me pasa un poco pero ven en mí una tranquilidad y es como el man me lo está diciendo en la buena pero es denso lo que me está diciendo. Mucha gente choca mucho con eso, un día yo ya estaba bravo le dije a Nata " Nata no quiero hablar contigo y si sigo hablando contigo solo me voy a rayar más" y ella " pero yo no he hecho nada que no se" y me dijo un montón de vainas y además seguía escribiendo por What's App, y yo como le acabo de decir que me voy a rayar más y me escribes un parrafote y en serio creía que así iba a funcionar y ya. Si la gente se choca mucho con eso, a veces es porque mi ego salta, a veces es porque yo vivo literalmente despistado entonces a mí se me dificulta un montón todo. Cuando la conciencia se agranda tú quieres hacer todo bien, entonces ves muchos errores en muchas cosas. Empezar a nivelar las cosas es poco más difícil desde ahí a que si estas abajo y sigues subiendo. Dejé de evitar los conflictos con mis papás, entonces son conflictos al cien por cien, peor desde otro lugar cada conflicto que ya se solucionaba se solucionada para siempre y sigue siendo hoy en día así. Sigue habiendo muchos conflictos pero ya hay mucho que se solucionaron para siempre. Lo que más ha cambiado es esa consciencia. Hace poco me dijeron que todo reclamo que tenga de una persona es porque uno lo tiene en uno, entonces que uno lo tiene que resolver primero en uno y después en los otros. Entonces obviamente como tanta observación y hay como un sentido de perfección en mí que hace que eso llegue a ser más difícil.

E: A partir de cuándo empezaste a ser practicante regular ¿cómo se empezaron a dar los cambios en ti?

A: Que mi mente fuera mucho más amable conmigo. Antes mi mente era un fastidio, vuela muy rápido, entonces todo lo pensaba, era impresionante, no paraba de juzgar, la gente pensaba que yo era muy callada pero era porque yo me estaba armando una imagen entera de ellos de su pasado y su historia. En eso hoy en día en mi mente se activan cosas inmediatamente como que la gente no está haciendo eso con intención y me volví mucho más amable conmigo. Por otro lado, ser un poco más consciente de otras emociones que de pronto yo antes negaba, ser más consciente que al final de cuentas están ahí y que antes las negaba y sentía que no quería hacer nada al respecto entonces hoy en día pasan muy rápido porque la verdad es esa, no se puede hacer nada al respecto pero ya las admito entonces pasan rápido. Y entonces como que he mantenido mucho el centro, muchas personas saben que soy muy bravo y hay días en los que he perdido los estribos muy feo, por cosas muy bobas, lo chistoso es que todas estas situaciones fueron incluso después de volverme practicante regular y era

por eso, mi cabeza pensaba que las cosas no deberían ser así. Casi como que yo pensaba que era un manual y que si seguía las instrucciones entonces iba a pasar así y si no era así era porque yo lo había hecho mal entonces no estaba sólo el prejuicio mío encima porque yo lo había hecho mal sino como que no salió en el manual, nunca había aprendido a aceptar los resultados. Ya hoy en día todo empieza a ser un chiste, todo empieza a ser un juego, muy denso pero lo que más ha cambiado en mí desde que comencé a ser practicante regular es sentirme realmente cuidado y saber que pase lo que pase todo va a estar bien.

E: ¿Y esos cambios que tu notaste alguien más lo comenzó a notar? o ¿alguien te decía algo?

A: Mi hermano, mi relación con mi hermano es muy chistosa porque literalmente nos estuvimos dando en la jeta hasta los 16 años míos, hasta hace cuatro años. Él tuvo una crisis emocional porque terminó con la novia de toda la vida, con la que se va a casar ahorita y fue muy bonito porque no logró encontrar un apoyo real en los amigos y a raíz de mi crecimiento personal encontró un apoyo en mí. Nunca habíamos podido ser hermanos de verdad y desde ahí la relación empezó a ser muy buena. Mi hermano a veces me busca para que hablemos y él de por sí es una persona muy instintiva entonces hace que sea sabio entonces es chévere porque él hace también su práctica todos los días y nos pasan muchas cosas en común. Digamos, él notó tanto los cambios en mí que se estaba leyendo la autobiografía de un yogui y me dice que él lee eso y entiende muchas cosas mías. Y yo decía, cuando me lo leí que no estoy loco, entonces fue chévere. Mucha gente se dio cuenta y empezaron a acercarse más a mí, mis amigos siempre como que me buscaban para distraerse para hablar sus problemas pero nunca los solucionábamos, y entonces eran más como de pedirme consejos sin que yo se los preguntara y llegaban a pedirme cosas. Y curiosamente los que menos se dieron cuenta fueron mis papás. Hay muchas cosas muy viciadas con ellos entonces al mismo tiempo ha sido soltar eso con ellos también, en algún momento ellos también soltaran todas esas cosas tan viciadas y ya. Seguí siendo callado, en la fundación la única persona que me conocía desde antes era Diego y de mis amigos igual para ellos siempre había sido callado. La única persona que realmente se dio cuenta del cambio fue mi hermano.

E: y ahora en la actualidad, como ves esos cambios que me dices que se han mantenido, han cambiado, o se ha agregado algo más?

A: Sí, arto, viene la mente a ser más amable entonces se volvía burlón, entonces saltaba el ego, creyéndose mejor que la gente, por qué hace ciertas cosas y ellos no, por la ventaja de ser un poco más callado no lo decía, nadie se daba cuenta. Pero pasaba y yo le veía mucho en mi mente. Empecé a saber un poco más que quería, como que todavía no tengo ni idea entonces ya me rio de eso. Y al empezar a averiguar un poco más que quería empecé a tener relaciones mucho más claras, inclusive más elevadas, Pero lo que se ha agregado es que muchas veces en esas relaciones que empecé a tener yo decía como hasta acá exprimí a esta persona y ya no me sirve y adiós. Resultaba siempre así, como que ya acá no tengo nada más que aprender y de ahí en adelante puede haber sólo sufrimiento porque ya no siento más, entonces me ha pasado como que al contrario empiezo a encontrar mucha más

riqueza en las personas. Por ejemplo algo que cambio mucho fue entender que uno se puede enamorar de cualquier persona, digamos mi primera novia hoy en día me parece muy fea en entonces yo tenía eso en el ego y me preguntaba como pude estar tanto tiempo con ese bagre, cuando uno ya vuelve a da la vuelta en realidad a mí me parecía divina y cuando yo estaba con ella me parecía hermosa. Y ya, ver esa verdadera belleza en la gente es muy chévere como que me ha traído muchos espacios muy afortunados, muy privilegiados como conocer un lado de las personas que la gente no conoce, conocer ambos lados de las personas me llevó a aceptar ese lado de la humanidad. Eso sí es lo que más ha cambiado y lo que más se ha mantenido, y abrir cada vez un poco más los ojos, empezar a reírse cada vez un poco más, y realmente saber que no es tan en serio. Entonces cada vez que viene un problema es como bueno viene un problema, veamos a ver como lo soluciono, de una forma tan tranquilad que no lo veo tan grave, vainas muy graves como ahorita que me carrera se desorganizó es como bueno el próximo semestre se vuelve a organizar. La tranquilidad cada vez crece más y es lo que más se ha mantenido, lo que más se ha mantenido es el crecimiento que sigue apareciendo.

E: Y en cuanto a ti mismo, ¿cómo te percibes?

A: Cada vez me percibo como a lo bien yo no era de acá. Una vez estaba hablando con Diego y me decía que las almas que realmente tienden a estar acá y les molesta la realidad son normalmente almas que suelen venir como a ayudar y entonces yo decía que tiene toda la coherencia. Yo siempre me ponía tareas muy difíciles de lo que yo puedo pero hay una percepción en mí en la que cada vez más existe eso que no se puede identificar separado de las cosas. Cada vez más veo como podría estar el cariño de las personas sea como sea, como te enriqueces en el aprendizaje. Esa percepción de mí mismo cada vez se disuelve más, es literalmente eso cada vez sientes más que esto es solo un sueño y ya, entonces mi percepción en mí es un poco rara, me deje de preocupar un poco por regular las cosas y se empezaron a regular solas. Mucho tiempo tuve el problema que dije por el peso por la alimentación y al perder esa percepción como tan "mi cuerpo" me di cuenta que de por sí ya lo cuidaba entonces el peso se reguló como se tenía que regular y vainas así. La percepción mía es ver que inclusive esos episodios de agresividad hacen parte de mí y que también hay que honrarlo e inclinarse ante él, fue tan fuerte para mí eso que al mismo tiempo se expandió.

E: ¿Hay algún aspecto de tu vida que no se haya beneficiado o que te haya traído situaciones como desfavorables con la práctica?

A: Pues es que no sería desfavorable, lo más parecido es que mis papás se rayaban mucho, me abrían la puerta y yo ahí sentado con los ojos cerrados, pero al mismo tiempo eso trajo cosas chéveres. Trajo determinación en mis acciones, no sólo en la práctica, alejarse de muchas otras personas que yo sentía antes muy cercanas, pero precisamente por eso que te digo, que ahora estoy volviendo a muchas otras cosas entonces las acepto. Ahora estoy aún más cerca, antes eran completamente diferentes a mí, que hagan todas las cosas que yo no hago, uno las siente completamente contrarias a lo que yo hago entonces eso trajo la parte de entrar un poco más en conflicto con la realidad y no fue tan chévere. Aceptar que vivo acá en Colombia y que es un mierdero, saber que la gente solo está pensando en el

otro, en que todo es bonito, todo es chévere, sales a la calle y el primer trancón entonces todo el mundo quiere adelantársele al otro, todo el mundo está pensando en cómo hacerle daño al otro. Es la misma vaina, siguen pensando en el otro, en qué pensará el otro de mí, entonces para mí eso era un choque muy grande y además desde que fui a Suiza era, cómo no! Sí puede, la gente si se puede tratar bien! Yo decía "!mano de trogloditas tercermundistas!" Pero eso no fue tan chévere, yo me devolví de Suiza triste, pero eso trajo muchos aprendizajes y que todo eso que te acabo de decir que se expandiera, se expandiera. Eso fue lo único no tan placentero que trajo. Mucha gente está muy ensimismada en lo que para ellos es la realidad, y por ejemplo que me preguntaran si por ser vegetariano soñaba con vacas, me ha traído retos de ver lo que con toda sinceridad y cariño considero estupideces de la gente como que es sencilla ignorancia, sencillamente no tienen como saber del tema entonces la estupidez es natural. Eso es lo único no tan chévere que me ha traído, pero en algún momento se voltea y es bien chévere. En realidad cuando me preguntaron eso me morí de la risa entonces eso era chévere.

E: ¿Prácticas alguna otra cosa en pro de tu bienestar?

A: Mucho deporte, a mí en Yoga me gusta mucho, las sasanas me parecen muy chéveres pero a veces necesito un poquito más de movimiento entonces digamos lo que he hecho es relacionar todo lo que he aprendido con las prácticas con las cosas que yo hago. Realmente inclusive no separar las cosas que yo hago y encontrar un espacio meditativo que me pueda traer la música. Eso es genial, hoy en día yo me siento a estudiar guitarra y si ya entré ahí me llamaban me buscan, y no me encuentran porque estoy estudiando guitarra entonces ese tipo de cosas. Tal vez la música, estar en el servicio también es otra actividad que también ha sido importante para mí. Cuándo digo mucho deporte es que estoy practicando ahora squash, y como todo es tanta acción como que me hace estar mucho en el momento presente.

ANEXO 13. Matriz de intertextualidad entrevista 6

	SALUD	AUTO ACEPTACIÓN	AUTON OMÍA	RELACIONES PERSONALES	DOMIN IO DEL ENTOR NO	PROPOSIT O EN LA VIDA	CECIMIENT O PERSONAL
Antes	Tenía muy desorganizada la comida porque a mí no me daba hambre, entonces podían pasar días y a mí no me daba hambre, me daba cuenta que llevaba días en comer hasta que me daba cuenta que la boca me sabía a crema de dientes seca. Mi mamá decía que era anoréxico, y me tocó tomarme las cosas en serio y ponerme alarmas para comer.		hay muchas cosas bonitas que no han cambiado como que desde bien pequeño me di cuenta que la felicidad no estaba en otras personas. ; amigos de mi entorno y amigos del colegio empezaron a consumir drogas y siempre en mi hubo una carencia de una necesidad de eso y al contario pensaba que uno	Antes yo esperaba que era paciente y escuchaba a las personas pero había muchos juicios en mí entonces esperar y escuchar no servía de nada porque los juicios estaban ahí.; antes la gente pensaba que yo era muy amargado porque yo repelía mucho a la gente, todo el mundo me parecía estúpido; Y era muy solo pero desde una forma cómoda, como " no me molesten porque yo soy así y punto" y no lo decía ni siquiera así, sino como que veía el drama como algo innecesario y para mí las relaciones con las mujeres eran eso. El más mínimo diagnóstico de pelea y yo ya estaba acotado para ese entonces, no me interesaba pelear con nadie, no me interesaba			Yo solía ser agresivo con mis palabras entonces nada más con esas meditaciones yo asistía y vainas así, eso cambiaba muy rápido. Empezaba a quedarme más callado, encontré muchas vainas chéveres,

			<p>podía saber si les había llegar a gustado o no, si yo eso sin estaba tranquilo necesidad porqué me iban a de molestar a mí. Las consumir relaciones interpersonales eran lo que te digo, muy cortantes, era casi frio. Antes mi mente era un fastidio, vuela muy rápido, entonces todo lo pensaba, era impresionante, no paraba de juzgar, la gente pensaba que yo era muy callada pero era porque yo me estaba armando una imagen entera de ellos de su pasado y su historia. Pero lo que se ha agregado es que muchas veces en esas relaciones que empecé a tener yo decía como hasta acá exprimí a esta persona y ya no me sirve y adiós. Resultaba siempre así, como que ya acá no tengo nada más que aprender y de ahí en adelante puede haber sólo sufrimiento porque ya no siento más,</p>			
--	--	--	--	--	--	--

<p>Proceso</p>	<p>Mucho tiempo tuve el problema que dije por el peso por la alimentación y al perder esa percepción como tan "mi cuerpo" me di cuenta que de por sí ya lo cuidaba entonces el peso se reguló como se tenía que regular y vainas así.</p>	<p>Cuando la conciencia se agranda tú quieres hacer todo bien, entonces ves muchos errores en muchas cosas; Que mi mente fuera mucho más amable conmigo. y me volví mucho más amable conmigo. Por otro lado, ser un poco más consciente de otra emociones que de pronto yo antes negaba, ser más consciente que al final de cuentas están ahí y que antes las negaba y sentía que no quería hacer nada al respecto entonces hoy en día pasan muy rápido porque la verdad es esa, no se puede hacer nada al respecto pero ya las admito entonces pasan rápido. Y entonces como que he mantenido mucho el centro, muchas personas saben que soy muy bravo y hay días en los que he perdido los estribos muy feo, por cosas muy bobas, lo chistoso es que todas estas situaciones fueron</p>		<p>Mis relaciones personales suelen ser un poco difíciles entonces me he dado cuenta que si no tengo la energía alta pues repercute de una manera bruscas. como aceptar la humanidad en esa gente reta mi ego, me ha llevado a muchos procesos en los que me hace estar tranquilo, como que la gente no ve las cosas como antes yo decía que no me parecía que era la forma. También ver como cada quien hace su camino me hace crecer mucho como persona; fue muy bonito porque no logró encontrar un apoyo real en los amigos y a raíz de mi crecimiento personal encontró un apoyo en mí. lo más parecido es que mis papás se rayaban mucho, me abrían la puerta y yo ahí sentado con los ojos cerrados, pero al mismo tiempo eso trajo cosas chéveres.</p>	<p>Trajo determinación en mis acciones, no sólo en la práctica, alejarse de muchas otras personas que yo sentía antes muy cercanas, pero precisamente por eso que te digo, que ahora estoy volviendo a muchas cosas entonces las acepto.</p>	<p>Además me impulso mucho que casi desde el principio me animó mucho la idea de poderme volver instructor y poder compartir mis conocimientos, poder servir y toda la cosa. es una forma muy afín para mí de hacer servicio y a mí me interesa servir; Empecé a saber un poco más que quería... Y al empezar a averiguar un poco más que quería empecé a tener relaciones mucho más claras, inclusive más elevadas,</p>	<p>Empezar a ver que los conflictos los van a hacer a uno crecer, antes como que les estaba huyendo un resto.</p>
-----------------------	---	---	--	--	--	--	---

		<p>incluso después de volverme practicante regular y era por eso, mi cabeza pensaba que las cosas no deberían ser así.</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--

<p>Actualidad</p>	<p>Eso por un lado cambio mucho, mi apetito se reguló mucho, generé esa consciencia de comer y como estoy haciendo deporte entonces también me dan ganas de comer;</p>	<p>Lo que más ha cambiado es esa consciencia. Hace poco me dijeron que todo reclamo que tenga de una persona es porque uno lo tiene en uno, entonces que uno lo tiene que resolver primero en uno y después en los otros. Entonces obviamente como tanta observación y hay como un sentido de perfección en mí que hace que eso llegue a ser más difícil.; Ya hoy en día todo empieza a ser un chiste, todo empieza a ser un juego, muy denso pero lo que más ha cambiado en mí desde que comencé a ser practicante regular es sentirme realmente cuidado y</p>	<p>hoy estoy en un proceso en el que ha comenzado a aparecer la aceptación por esa humanidad de las personas; . Cuando uno ya conoce la humanidad de la gente hay un recordatorio de todo el mundo la tiene y a uno le toca aceptarla porque esa humanidad es lo que los ha hecho llegar como a la trascendencia en otros temas.; Pero en realidad hoy en día si escucho todo lo que quieren decir a pesar que lo digan con todas las palabras equivocadas para mí. Hoy en día he traído como eso poco de compasión y bajarle a esa prepotencia, eso en mí ha cambiado mucho, como empezar a escuchar lo que realmente está detrás de las palabras de las personas y esas coas. Hoy en día como que me pasa un poco pero ven en mí una tranquilidad y es como el man me lo está diciendo en la buena pero es denso lo que me está diciendo. Mucha gente choca mucho con eso. Dejé de evitar los conflictos con mis papás, entonces son conflictos al cien por cien, peor desde otro lugar cada conflicto que ya se solucionaba se solucionada para siempre y sigue siendo hoy en día así. entonces me ha pasado como que al contrario empiezo a encontrar mucha más riqueza en las personas. Por ejemplo algo que cambio mucho fue</p>	<p>Entonces cada vez que viene un problema es como bueno viene un problema, veamos como lo soluciono, de una forma tan tranquilo ad que no lo veo tan grave, vainas muy graves como ahorita que me carrera se desorganizó es como bueno el próximo o semestral se vuelve</p>	<p>Tal vez la música, estar en el servicio también es otra actividad que también ha sido importante para mí. ; entonces digamos lo que he hecho es relacionar todo lo que he aprendido con las prácticas con las cosas que yo hago</p>	<p>Cuando ya encontré ese goce fue genial, todo el tiempo estubo acá, nadie me lo va a quitar nunca, y van a ir saliendo muchas cosas muy difíciles. ; Eso sí es lo que más ha cambiado y lo que más se ha mantenido, y abrir cada vez un poco más los ojos, empezar a reírse cada vez un poco más, y realmente saber que no es tan en serio. ; La tranquilidad cada vez crece más y es lo que más se ha mantenido, lo que más se ha mantenido es el crecimiento que sigue apareciendo.; Cada vez más veo como podría estar el cariño de las personas sea como sea, como te</p>
--------------------------	--	---	--	--	--	---

	<p>saber que pase lo que pase todo va a estar bien. Esa percepción de mí mismo cada vez se disuelve más, es literalmente eso cada vez sientes más que esto es solo un sueño y ya, entonces mi percepción en mí es un poco rara, me deje de preocupar un poco por regular las cosas y se empezaron a regular solas. ; La percepción mía es ver que inclusive esos episodios de agresividad hacen parte de mí y que también hay que honrarlo e inclinarse ante él, fue tan fuerte para mí eso que al mismo tiempo se expandió.</p>	<p>entender que uno se puede enamorar de cualquier persona,; ver esa verdadera belleza en la gente es muy chévere como que me ha traído muchos espacios muy afortunados, muy privilegiados como conocer un lado de las personas que la gente no conoce, conocer ambos lados de las personas me llevó a aceptar ese lado de la humanidad.</p>	<p>a organiz ar.</p>	<p>enriqueces en el aprendizaje.</p>
--	--	--	----------------------	--------------------------------------

ANEXO 14. *Formato de Consentimiento de Informado*

FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

La presente investigación, "*Bienestar psicológico en participantes de disciplinas de conexión mente-cuerpo*" busca comprender el proceso de cambio que se da en el bienestar psicológico, con la práctica regular de disciplinas de conexión mente-cuerpo.

Esta investigación no representa ningún riesgo puesto que no hay ninguna intervención. Además de esto la herramienta que se usará es una entrevista, la cual se registrará por medio de la grabación de sonido.

Cabe aclarar que a usted se le dará la información necesaria sobre su participación en la actividad realizada, ya sean preguntas o aclaraciones sobre la investigación. También tiene la libertad de abandonar el estudio cuando lo desee y retirar su consentimiento a participar. La información obtenida, será utilizada con fines académicos y será absolutamente confidencial. Se le garantiza que en el estudio que se le brindará la información del estudio sin ningún tipo de condicionante.

Conociendo y comprendiendo lo anterior:

El la fecha _____ Yo _____ identificado(a) con la cédula de ciudadanía _____ de _____, He leído el documento, entiendo las declaraciones contenidas en él y la necesidad de hacer constar mi consentimiento, para lo cual lo firmo libre y acepto voluntariamente participar en la investigación "*Bienestar psicológico en participantes de disciplinas de conexión mente-cuerpo*".

Firma participante.

Firma del investigador.

CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES
(Licencia de uso)

Bogotá, D.C., 17/02/2015

Señores
Biblioteca Alfonso Borrero Cabal S.J.
Pontificia Universidad Javeriana
Ciudad

Los suscritos:

<u>Susana Guerra Pérez</u>	, con C.C. No	<u>1020756066</u>
<u>Martha Lucia Correa Rentería</u>	, con C.C. No	<u>1020767105</u>
_____	, con C.C. No	_____

En nuestra calidad de autores exclusivos de la obra titulada:

El bienestar psicológico en participantes de Yoga, Biodanza y Sudarshan Kriya Yoga.

_____ (por favor señale con una "x" las opciones que apliquen)
Tesis doctoral Trabajo de grado Premio o distinción: Si No

cual: _____
presentado y aprobado en el año 2014, por medio del presente escrito autorizamos a la Pontificia Universidad Javeriana para que, en desarrollo de la presente licencia de uso parcial, pueda ejercer sobre nuestra obra las atribuciones que se indican a continuación, teniendo en cuenta que en cualquier caso, la finalidad perseguida será facilitar, difundir y promover el aprendizaje, la enseñanza y la investigación.

En consecuencia, las atribuciones de usos temporales y parciales que por virtud de la presente licencia se autorizan a la Pontificia Universidad Javeriana, a los usuarios de la Biblioteca Alfonso Borrero Cabal S.J., así como a los usuarios de las redes, bases de datos y demás sitios web con los que la Universidad tenga perfeccionado un convenio, son:

AUTORIZO (AUTORIZAMOS)	SI	NO
1. La conservación de los ejemplares necesarios en la sala de tesis y trabajos de grado de la Biblioteca.	x	
2. La consulta física (sólo en las instalaciones de la Biblioteca)	x	
3. La consulta electrónica - on line (a través del catálogo Biblos y el Repositorio Institucional)	x	
4. La reproducción por cualquier formato conocido o por conocer	x	
5. La comunicación pública por cualquier procedimiento o medio físico o electrónico, así como su puesta a disposición en Internet	x	
6. La inclusión en bases de datos y en sitios web sean éstos onerosos o gratuitos, existiendo con ellos previo convenio perfeccionado con la Pontificia Universidad Javeriana para efectos de satisfacer los fines previstos. En este evento, tales sitios y sus usuarios tendrán las mismas facultades que las aquí concedidas con las mismas limitaciones y condiciones	X	

De acuerdo con la naturaleza del uso concedido, la presente licencia parcial se otorga a título gratuito por el máximo tiempo legal colombiano, con el propósito de que en dicho lapso nuestra obra sea explotada en las condiciones aquí estipuladas y para los fines indicados, respetando siempre la titularidad de los derechos patrimoniales y morales correspondientes, de acuerdo con los usos honrados, de manera proporcional y justificada a la finalidad perseguida, sin ánimo de lucro ni de comercialización.

De manera complementaria, garantizamos en nuestra calidad de estudiantes y por ende autores exclusivos, que la Tesis o Trabajo de Grado en cuestión, es producto de nuestra plena autoría, de nuestro esfuerzo personal intelectual, como consecuencia de nuestra creación original particular y, por tanto, somos los únicos titulares de la misma. Además, aseguramos que no contiene citas, ni transcripciones de otras obras protegidas, por fuera de los límites autorizados por la ley, según los usos honrados, y en proporción a los fines previstos; ni tampoco contempla declaraciones difamatorias contra terceros; respetando el derecho a la imagen, intimidad, buen nombre y demás derechos constitucionales. Adicionalmente, manifestamos que no se incluyeron expresiones contrarias al orden público ni a las buenas costumbres. En consecuencia, la responsabilidad directa en la elaboración, presentación, investigación y, en general, contenidos de la Tesis o Trabajo de Grado es de nuestra competencia exclusiva, eximiendo de toda responsabilidad a la Pontificia Universidad Javeriana por tales aspectos.

Sin perjuicio de los usos y atribuciones otorgadas en virtud de este documento, continuaremos conservando los correspondientes derechos patrimoniales sin modificación o restricción alguna, puesto que de acuerdo con la legislación colombiana aplicable, el presente es un acuerdo jurídico que en ningún caso conlleva la enajenación de los derechos patrimoniales derivados del régimen del Derecho de Autor.

De conformidad con lo establecido en el artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, "Los derechos morales sobre el trabajo son propiedad de los autores", los cuales son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables. En consecuencia, la Pontificia Universidad Javeriana está en la obligación de RESPETARLOS Y HACERLOS RESPETAR, para lo cual tomará las medidas correspondientes para garantizar su observancia.

NOTA: Información Confidencial:

Esta Tesis o Trabajo de Grado contiene información privilegiada, estratégica, secreta, confidencial y demás similar, o hace parte de una investigación que se adelanta y cuyos resultados finales no se han publicado. Si No

En caso afirmativo expresamente indicaré (indicaremos), en carta adjunta, tal situación con el fin de que se mantenga la restricción de acceso.

NOMBRE COMPLETO	No. del documento de identidad	FIRMA
Susana Guerra Pérez	1020756066	<i>Susana G.</i>
Lucía Correa Rentería	1020767105	<i>Lucía Correa</i>

FACULTAD: Psicología

PROGRAMA ACADÉMICO: Psicología

**BIBLIOTECA ALFONSO BORRERO CABAL, S.J.
DESCRIPCIÓN DE LA TESIS O DEL TRABAJO DE GRADO
FORMULARIO**

TÍTULO COMPLETO DE LA TESIS DOCTORAL O TRABAJO DE GRADO						
El bienestar psicológico en participantes de Yoga, Biodanza y Sudarshan Kriya Yoga						
SUBTÍTULO, SI LO TIENE						
AUTOR O AUTORES						
Apellidos Completos			Nombres Completos			
Guerra Pérez			Susana			
Correa Rentería			Lucía			
DIRECTOR (ES) TESIS O DEL TRABAJO DE GRADO						
Apellidos Completos			Nombres Completos			
Arévalo			Amanda			
FACULTAD						
Psicología						
PROGRAMA ACADÉMICO						
Tipo de programa (seleccione con "x")						
Pregrado	Especialización	Maestría	Doctorado			
X						
Nombre del programa académico						
Psicología						
Nombres y apellidos del director del programa académico						
Martín Emilio Gáfaró						
TRABAJO PARA OPTAR AL TÍTULO DE:						
Psicólogo						
PREMIO O DISTINCIÓN (En caso de ser LAUREADAS o tener una mención especial):						
CIUDAD		AÑO DE PRESENTACIÓN DE LA TESIS O DEL TRABAJO DE GRADO			NÚMERO DE PÁGINAS	
Bogotá		2014			111	
TIPO DE ILUSTRACIONES (seleccione con "x")						
Dibujos	Pinturas	Tablas, gráficos y diagramas	Planos	Mapas	Fotografías	Partituras
		x				
SOFTWARE REQUERIDO O ESPECIALIZADO PARA LA LECTURA DEL DOCUMENTO						
Nota: En caso de que el software (programa especializado requerido) no se encuentre licenciado por la Universidad a través de la Biblioteca (previa consulta al estudiante), el texto de la Tesis o Trabajo de Grado quedará solamente en formato PDF.						

MATERIAL ACOMPAÑANTE					
TIPO	DURACIÓN (minutos)	CANTIDAD	FORMATO		
			CD	DVD	Otro ¿Cuál?
Vídeo					
Audio					
Multimedia					
Producción electrónica					
Otro Cuál?					
DESCRIPTORES O PALABRAS CLAVE EN ESPAÑOL E INGLÉS					
Son los términos que definen los temas que identifican el contenido. <i>(En caso de duda para designar estos descriptores, se recomienda consultar con la Sección de Desarrollo de Colecciones de la Biblioteca Alfonso Borrero Cabal S.J en el correo biblioteca@javeriana.edu.co, donde se les orientará).</i>					
ESPAÑOL			INGLÉS		
Bienestar Psicológico			Psychological well-being		
Yoga			Yoga		
Biodanza			Biodance		
Sudarshan Kriya Yoga			Sudarshan Kriya Yoga		
Proceso			Process		
Mente-Cuerpo			Mind-body		
Cambio			Change		
RESUMEN DEL CONTENIDO EN ESPAÑOL E INGLÉS (Máximo 250 palabras - 1530 caracteres)					
<p>En la presente investigación, de carácter cualitativo, se indagó sobre el proceso de cambio que se da en el bienestar psicológico en participantes de las disciplinas de conexión mente cuerpo, Yoga, Biodanza y Sudarshan Kriya Yoga, según las dimensiones plantadas por Ryff, en su modelo del Bienestar Psicológico. Esta indagación se realizó por medio de una entrevista semiestructurada realizada a seis participantes de los cuales dos fueron participantes de Yoga, dos de Biodanza y dos de la técnica Sudarshan Kriya Yoga. Todos contaban con un mínimo de dos años de práctica regular y ninguno tenía formación como instructor de la práctica. Se hizo un análisis de las diferentes etapas del proceso de cambio (antes, durante, actual) y al mismo tiempo se hizo una comparación de las dimensiones analizadas por participante y por práctica.</p> <p>Los resultados corroboraron que estas técnicas alternativas tienen un efecto positivo en el bienestar psicológico de los sujetos. Además, se evidenció que el proceso de cambio está ligado, en primer lugar, a la continuidad en el proceso, en segundo lugar a la consciencia de cómo lo que ocurre en la práctica empieza a permear aspectos de la vida cotidiana, y finalmente a cómo los participantes contrastan la forma en que se percibían antes de iniciar la práctica frente a la percepción actual.</p>					

The current qualitative research project delves into the process of change that results from the psychological wellbeing of participants in the mind body disciplines. The focus is mainly on Yoga, Bio-dance, and Sudarshan Kriya Yoga, according to the theories proposed by Ryff in his Psychological Wellbeing models. This research was done through a semi-structured interview done towards six participants, two of whom were Yoga practitioners, two in Biodance, and the other two in the Sudarshan Yoga technique. All of them had a minimum of two years of regular practice, and none had any sort of training as instructors in the field. An analysis was done concerning the different stages of the change process (before, during, and current), while comparing the different dimensions per participant and per type of practice.

The results support that these alternative techniques have a positive effect on the psychological wellbeing of subjects. Furthermore, it was proven that the process of change is directly linked to firstly, the continuity of the process, and secondly, the recognition of how what occurs in the practice of these methods affects all aspects of daily life. Finally, there is a direct link to the comparisons that participants make between their lives before initiating practice, and their current perceptions.

Contenido

	Pág.
0. Resumen	3
1. Introducción	4
2. Marco Teórico	9
2.1 Bienestar Psicológico.	9
2.1.1 Historia del concepto	9
2.1.2 Planteamientos teóricos de Carol Ryff	11
2.1.3 Bienestar psicológico	19
2.2 Disciplinas Conexión mente-cuerpo.....	23
2.2.1 Conexión mente cuerpo	23
2.2.2 Biodanza	26
2.2.3 Yoga.....	27
2.2.4 Sudarshan Kriya Yoga	30
3. Objetivos	33
3.1 Objetivo General.....	33
3.2 Objetivos específicos	33
4. Categorías.....	34
5. Método	35
5.1 Diseño.....	36
5.2 Participantes.....	36
5.3 Instrumento.....	37
5.4 Procedimiento.....	38
6. Resultados	38
7. Discusión.....	49
8. Referencias	56
9. Anexos.....	59

0. Resumen

En la presente investigación, de carácter cualitativo, se indagó sobre el proceso de cambio que se da en el bienestar psicológico en participantes de las disciplinas de conexión mente cuerpo, Yoga, Biodanza y Sudarshan Kriya Yoga, según las dimensiones plantadas por Ryff, en su modelo del Bienestar Psicológico. Esta indagación se realizó por medio de una entrevista semiestructurada realizada a seis participantes de los cuales dos fueron participantes de Yoga, dos de Biodanza y dos de la técnica Sudarshan Kriya Yoga. Todos contaban con un mínimo de dos años de práctica regular y ninguno tenía formación como instructor de la práctica. Se hizo un análisis de las diferentes etapas del proceso de cambio (antes, durante, actual) y al mismo tiempo se hizo una comparación de las dimensiones analizadas por participante y por práctica.

Los resultados corroboraron que estas técnicas alternativas tienen un efecto positivo en el bienestar psicológico de los sujetos. Además, se evidenció que el proceso de cambio está ligado, en primer lugar, a la continuidad en el proceso, en segundo lugar a la consciencia de cómo lo que ocurre en la práctica empieza a permear aspectos de la vida cotidiana, y finalmente a cómo los participantes contrastan la forma en que se percibían antes de iniciar la práctica frente a la percepción actual.

Bienestar psicológico en participantes de disciplinas de conexión mente - cuerpo

1. Introducción

La psicología siempre ha tenido como objeto ayudar a mejorar al bienestar psicológico de las personas. El bienestar psicológico ha sido estudiado en numerosas investigaciones, desde diferentes campos y metodologías de la psicología, puesto que se ha relacionado con la felicidad, la calidad de vida y la salud mental (Ballesteros, Caycedo, & Medina, 2006).

Se ha planteado que el bienestar psicológico les brinda a las personas una capacidad de actuación, de funcionamiento y una sensación positiva al mismo tiempo que brinda calidad de vida. Además, se ha demostrado que es un aspecto subjetivo al basarse en la personalidad (Páramo, Straniero, García, Torrecilla, & Escalante Gómez, 2012), en el entorno que están y en que se desarrollan las personas. Debido a esto, ha sido difícil crear características generales en las personas ya que el bienestar es un constructo que varía en todas las personas. Como si fuera poco, sumados a los aspectos previamente mencionados que influyen en el bienestar, están además del género y de la edad, el contexto en que se desenvuelven, y características sociodemográficas (García, 2006).

Desde la psicología, se ha encontrado que: “la mayor parte de las influencias en la definición del concepto bienestar psicológico provienen de modelos de desarrollo y de ciclo vital, así como de modelos motivacionales y de la psicología positiva” (Ballesteros, Cayceat al., 2006). Con lo anterior claro, emerge dentro de la psicología una psicología positiva, que tiene sus raíces en la filosofía y en modelos humanistas, y que ha generado diferentes aproximaciones al concepto de bienestar psicológico. Cuadra y Florenzano (2003) destacan que el objetivo de la psicología positiva es “investigar acerca de las fortalezas y virtudes humanas y los efectos que estas tienen en las vidas de las personas y en las sociedades en que viven”. Debido a esto se ha abierto una línea amplia de investigación que gira alrededor de las potencialidades de los individuos y las sociedades. A partir de esto, la autora Carol Ryff, buscó un punto de convergencia para proponer un constructo multidimensional del bienestar psicológico que incluyera nociones como la autorrealización, el desarrollo humano y la búsqueda de potenciar las capacidades humanas (Ryff & Singer, 2008).

Por lo tanto, se adscribirá la presente investigación en los planteamientos del modelo de bienestar psicológico propuesto por Ryff (2008), puesto que esta mirada del individuo de

manera multidimensional, brinda mayor énfasis a la posibilidad de un funcionamiento positivo mediado por el desarrollo de la capacidad individual y el crecimiento de la persona (Díaz, Jiménez, Gallardo, Van Dierendonck, Abarca, Valle, & Carvajal, 2006). La mirada multidimensional permite ver interacciones entre las dimensiones tal y como ocurre en la vida cotidiana de las personas. De este modo, se logra explorar cómo las personas utilizan los recursos que tienen en cada área de formación e interactúan unas dimensiones con otras (Rodríguez & Quiñones, 2012). Así, el modelo facilita la evaluación comprensiva del individuo desde una perspectiva de funcionamiento global y además concibe las fluctuaciones y las diferencias en el proceso de maduración, por lo que la persona puede identificar fortalezas en cada área mientras desarrolla otras (Rodríguez & Quiñones, 2012).

Teniendo en cuenta que hoy en día que, según la Organización Mundial de la Salud (2014), la salud “(hoy es solo la ausencia de enfermedad sino también el estado de completo de bienestar físico, mental y social” cada vez) existe una mayor búsqueda de la integralidad en lo referente a la salud. Varios autores como Chopra (2010) o ThwaldDethlefsen & RüdigerDahlke (1983) hablan de la relación existente entre el cuerpo y la mente. Chopra (2010) señala que “la salud es un estado de bienestar perfecto, a nivel, físico, mental y social” (Chopra, 2010). Según estos autores, todas las expresiones del cuerpo pueden tener una conexión en el plano mental y viceversa. Plantean que para desarrollar un estado de salud armonioso es necesario ser consciente de esta conexión y de esta manera lograr alcanzar estados óptimos en el plano mental y físico. Chopra (2010) plantea que todo proceso de enfermedad se origina en la mente, es decir, para cada estado de consciencia existe un estado correspondiente de la fisiología y expone que lo mismo ocurre con la salud. Estos autores invitan desde sus aportes, a dar cuenta de la importancia que tiene la relación cuerpo-mente, y de las potencialidades que tiene buscar la consciencia sobre las imposiciones de nuestra mente en nuestro cuerpo y viceversa.

Al surgir ideas como las de Chopra (2010) y ThwaldDethlefsen & RüdigerDahlke (1983), emergió un debate continuo entre la medicina científica o alopática y la medicina alternativa o complementaria. Los autores Pereyra-Elías & Fuentes (2012) mencionan que ambas son prácticas aparentemente irreconciliables, y que principalmente se ha generado una dicotomía por el menosprecio de la práctica de la medicina tradicional por la naturaleza empírica que la caracteriza o por la dimensión mágico-religiosa en la que está parcialmente basada. Asimismo, al ser la medicina científica considerada legalmente en el sistema oficial de atención en salud en muchos países, dentro de ellos Colombia, algunas personas la imparten con cierto paternalismo y prejuicios a las personas relacionadas con la medicina alternativa

(Pereyra-Elías & Fuentes, 2012). Frente a esto, la Organización Mundial de la Salud (2014) señala que las medicinas tradicional o alternativa se vienen utilizando desde hace miles de años, y sus practicantes han contribuido enormemente a la salud humana, en particular como proveedores de atención primaria de salud al nivel de la comunidad. Principalmente a partir del decenio de 1990 se ha constatado un resurgimiento de su utilización en muchos países desarrollados y en desarrollo. Adicionalmente, las opciones occidentales que existen actualmente muchas veces encuentran límites en cuanto a las necesidades de los consultantes, pues dejan de lado diferentes necesidades que podrían suponer tener una mejor calidad de vida como la de los efectos de la mente en las enfermedades.

Teniendo en cuenta que en países desarrollados, y países que están en vía de desarrollo, se están utilizando cada vez más en medicina, psicología, y en otras áreas de la salud, técnicas complementarias y alternativas para obtener un bienestar integral como lo menciona Flórez & Gallego (2011). Se ha evidenciado también el incremento de varias técnicas o disciplinas que se consideran como alternativas y que tienen como objetivo que los individuos fortalezcan su desarrollo personal, en un contexto en el cual hay una tendencia a vivir situaciones que llevan a sentimientos de estrés, ansiedad, miedo y depresión.

En el acercamiento a los métodos alternativos actuales, como medio novedoso para alcanzar el bienestar de los individuos, se encuentra que dichas prácticas buscan primordialmente la relajación de la mente y el cuerpo, y que, aunque tienen diferentes métodos de estudio, están encaminadas hacia un mismo objetivo: la mejora en la salud de las personas, la cual incluye el bienestar psicológico. Además, muchas personas empiezan a practicar estas técnicas en busca de resultados positivos en las diferentes esferas de su vida, ya sea la física, mental o social.

Entonces, en los últimos años las técnicas alternativas que se tendrán en cuenta en esta investigación, como lo son el Yoga y el Sudarshan Kriya Yoga del oriente, y la Biodanza de raíces latinoamericanas, se han vuelto cada vez más populares y más practicadas por la sociedad occidental. Ha habido un aumento notable del ofrecimiento de estas disciplinas al igual que el número de usuarios que las practican. La afluencia de muchos libros, páginas de internet, programas de televisión y de radio, u otros medios de comunicación han abierto secciones para dar a conocer esto, enseñarlo y generar espacios de práctica.

Además de esto, por medio de diversos estudios, especialmente cuantitativos, se ha evidenciado que este tipo de técnicas alternativas si promueven un bienestar integral en sus practicantes. La mayoría de estos, se han realizado por medio de los cuestionarios y evaluaciones existente sobre bienestar psicológico como el planteado por Ryff (1989), Casullós

(2004), Páramo et al. (2012), Chávez. S. (2008), y Flórez & Gallego (2011); sin embargo, aunque el bienestar psicológico se ha caracterizado principalmente por ser un constructo subjetivo, se encuentra una falta de estudios de tipo cualitativo que permita ampliar la información y así pueda ser usada en futuras investigaciones o en futuros espacios académicos, terapéuticos u otros.

El presente estudio surge entonces del interés de las investigadoras, dada su próxima inmersión en el ámbito laboral desde el campo de la psicología clínica, lo cual las invitó a preguntarse si estas prácticas, pueden ser disciplinas complementarias de la terapia psicológica, si son disciplinas que la reemplazan, o si definitivamente no se relacionan con el bienestar psicológico. Para fines investigativos, se buscará entonces tener en cuenta aspectos que van más allá del plano psicológico, teniendo en cuenta contemplar los sujetos desde una perspectiva integral.

En segundo lugar, la literatura sobre el Yoga, el Sudarshan Kriya Yoga y la Biodanza (Chávez. S. (2008), Flórez & Gallego (2011), Zope & Zope (2013), Brazier, A., Mulkins, A., Verhoef, M. (2006)); demuestra que estas técnicas producen cambios en el bienestar psicológico, pero se ha demostrado principalmente por medio de investigaciones cuantitativas o con mediciones neurológicas. De los estudios revisados, únicamente la investigación de Flórez & Gallegos (2011) da cuenta de manera cualitativa las contribuciones de las prácticas de Biodanza, Yoga y Reiki en el bienestar integral de 65 estudiantes universitarios. Este estudio se realizó con metodología mixta, los resultados demuestran expresiones post-práctica en el bienestar psicológico de los participantes en sus narrativas, las cuales concordaron con los cambios emocionales, físicos y energéticos reportados en el análisis del efecto Kirlian. Sin embargo, a partir de los resultados de este estudio surge la importancia de explorar cómo es el proceso de cambio dado en el bienestar psicológico al practicar este tipo de disciplinas.

En tercer lugar, se pretende identificar si las técnicas de Yoga, Biodanza o el Sudarshan Kriya Yoga al ser herramientas que conducen hacia el bienestar psicológico son para la psicología, especialmente en el ámbito psicoterapéutico, un complemento, un reemplazo o una herramienta que se puede recomendar en terapia. De esta manera, a través de los resultados de esta investigación se pretende indagar si estas técnicas pueden ser una herramienta para ayudar a un paciente a desarrollar plenamente su bienestar psicológico. También se considera importante establecer si es relevante para futuras intervenciones psicológicas incluir técnicas que incluyan el cuerpo ya que en la mayoría de las terapias psicológicas la dimensión corporal se deja de lado. De esta manera, como se mencionó anteriormente es probable que estas técnicas ayuden a un desarrollo integral de los pacientes que asistan a psicoterapia.

Por otro lado, esta investigación se considera relevante para la psicología porque amplía la visión existente de las posibilidades que tienen las personas para desarrollar su bienestar psicológico, ya que no se tienen en cuenta sólo las estrategias que involucran el plano mental sino que simultáneamente se tienen en cuenta otros aspectos como el plano corporal.

Finalmente, esta investigación se vincula con el propósito de la Pontificia Universidad Javeriana, cuyo misión es “la formación integral de personas que sobresalgan por su alta calidad humana, ética, académica, profesional y por su responsabilidad social; y la creación y el desarrollo de conocimiento y de cultura en una perspectiva crítica e innovadora, para el logro de una sociedad justa, sostenible, incluyente, democrática, solidaria y respetuosa de la dignidad humana” (Pontificia Universidad Javeriana, 2014). En la medida que los resultados obtenidos puedan ser un aporte para futuros estudiantes de psicología y también de otras carreras, potenciando los espacios de formación integral de los estudiantes con disciplinas de conexión cuerpo-mente, las cuales apuntan al desarrollo del bienestar psicológico y de la salud integral del individuo.

En Colombia, los autores Ballesteros, Caycedo, & Medina, (2006) realizaron una conceptualización del bienestar psicológico. Por otra parte, los autores Flórez & Gallegos (2011), evaluaron la contribución de las prácticas de Biodanza, Yoga y Reiki al bienestar integral de 65 estudiantes universitarios. Para esto se buscó comprender e interpretar lo experimentado por ellos antes y después de su participación en dichas prácticas, y observar su correspondencia con los análisis energéticos del efecto Kirlian GDV. En las narrativas post-práctica sobresalieron expresiones de bienestar psicológico.

La investigación, buscará entonces ampliar la información sobre el bienestar psicológico en participantes de disciplinas de conexión mente-cuerpo. Lo anterior, teniendo en cuenta que en las investigaciones expuestas anteriormente se comprueba un efecto positivo de las técnicas alternativas sobre el bienestar psicológico, pero existe un vacío de información sobre cómo se genera el proceso de cambio hacia un mejor bienestar psicológico. Lo anterior se realizará desde un enfoque cualitativo descriptivo, en el cual los resultados se obtendrán a partir de los relatos de los participantes que experimentan y usan técnicas alternativas.

En relación a lo anterior, se busca a partir del concepto de bienestar psicológico y desde las categorías planteadas en el modelo multidimensional de Ryff (1989): control de situaciones, aceptación de sí mismo, relaciones positivas con otros, autonomía, propósito en la vida, y crecimiento personal, ver la relación con la categoría de conexión cuerpo-mente que permiten observar las tres disciplinas estudiadas (Yoga, la Biodanza y el Sudarshan Kriya Yoga). El estudio cualitativo descriptivo contará con seis participantes de tres diferentes disciplinas de

conexión cuerpo-mente como lo son el Yoga, la Biodanza y el Sudarshan Kriya Yoga, con el propósito de responder: ¿Cómo se da el proceso de cambio en el bienestar psicológico de participantes regulares de disciplinas de conexión mente-cuerpo?

2. Marco Teórico

2.1 Bienestar Psicológico.

2.1.1 Historia del concepto.

El Concepto de Bienestar psicológico es muy amplio y ha abarcado diferentes dimensiones del ser humano, como por ejemplo: estado de ánimo, calidad de vida, felicidad, satisfacción moral y afectos positivos. Se ha definido de distintas formas en la literatura, de tal manera que ha sido difícil llegar a una sola definición. A continuación, se pretende recoger algunas de las definiciones principales del concepto a lo largo del tiempo.

Desde la psicología, se ha encontrado que “la mayor parte de las influencias en la definición del concepto bienestar psicológico provienen de modelos de desarrollo y de ciclo vital, así como de modelos motivacionales y de la psicología positiva, como se observa en las construcciones teóricas de Bradburn (1969), Ryff (1989), Ryff & Keyes (1995), Vaillant (2000) y Cuadra y Lorenzano (2003) citado en Ballesteros, Caycedo, & Medina (2006).

En un principio, en 1969, Bradburn operacionalizó el bienestar en términos de afectos positivos y negativos. Estos eran considerados una unión de sentimientos, humor y respuestas emocionales del individuo a una variedad de eventos placenteros y displacenteros de la vida cotidiana” (Páramo, Straniero, García, Torrecilla, & Escalante Gómez, 2012). Por otra parte el autor Ángel García (2003) en su estudio “*El bienestar subjetivo*”, presenta la historia de este concepto (Páramo, Straniero, García, Torrecilla, & Escalante Gómez, 2012). En 1973 el Psycological Abstracts International intentó definir el concepto de “felicidad”, sin embargo como el término era tan difuso se le empezó a dar paso en el vocabulario psicológico como un concepto más operativo como es el “bienestar personal” o “satisfacción con la vida” (Zierro, 2000, citado por García, 2002). Después de esto, autores como Headey, Holmstrom y Wearing (1985) propusieron modelos que complementaron estos conceptos con el de “malestar” que iban acompañados de factores que los explicaban. Por otra parte el autor Miguel Ángel García (2003) en su estudio “*El bienestar subjetivo*”, presenta la historia de este concepto, y comenta que gracias a estos nuevos conceptos como en el de “malestar”, la gran

mayoría de los estudios psicológicos han orientado sus investigaciones a la indagación de los estados psicológicos más que a los factores que favorecen el “bienestar psicológico”

Desde esta posición, los estudios iniciales se basaron en condiciones de vida que favorecen el bienestar objetivo, el “Velfare”, y de esta manera empezó a usarse el término “nivel de vida” para hablar de condiciones que en un principio fueron económicas. Este concepto tenía como marco de referencia el estado de bienestar y también políticas que se orientaban a él, después de esto se empezó a hablar de “calidad de vida”, que fue un término inicialmente cuantitativo, y que desde los setenta dio lugar a varios estudios (Fuentes y Rojas, 2001; Rogers y DeBoer, 2001, citado por García, 2002). Un ejemplo de esto es la creación de la revista *Social Indicators Research* en 1974, que se especializaba en el estudio de la calidad de vida y del bienestar personal con una tradición economicista, que tuvo una orientación objetivista. También se hicieron varias encuestas como la Encuesta de Nivel de Vida en Suecia, la Encuesta Social General en los Estados Unidos o el semestral Eurobarómetro. En términos generales, lo que medían estas encuestas eran áreas como ingresos, salud, empleo, vivienda, o condiciones del entorno (García, 2002).

En 1944, como se cita en García (2002), plantea que la “calidad de vida” tiene dos significados: la presencia de condiciones que se consideran necesarias para una buena vida y la práctica del vivir como tal. En esta misma orientación, Lawton (1983), citado por García (2002) hizo un aporte a la perspectiva psicológica de la calidad de vida al introducir el concepto de “buena vida” o “buen vivir”, los cuales se componen por la competencia conductual (capacidad funcional y salud adecuadas, buen comportamiento social, y funciones mentales preservadas), la percepción de la calidad de vida (la satisfacción de la persona consigo misma, con la familia y los amigos, con el trabajo y las actividades que realiza), el medio ambiente objetivo (características físicas del entorno en el cual se lleva a cabo la vida de la persona) y bienestar psicológico (congruencia entre los objetivos deseados y alcanzados, un buen estado de ánimo y óptimo nivel afectivo).

Desde esta diferenciación de la dimensión objetivo-subjetiva se intensificó el análisis individual frente al social o al estructural. Argyle (1993), citado por García (2002), afirma que el bienestar psicológico es el principal aporte de la psicología al estudio de la calidad de vida pues le agrega una medida diferente a la económica al bienestar subjetivo.

En el estudio realizado por Oramas, Santana, Vergara, Barrenechea (2006) se analizó el concepto de bienestar psicológico. En ellos, el “bienestar” implica la experiencia subjetiva de las personas, de esta manera el término “bienestar subjetivo” es redundante y es reemplazado por “bienestar psicológico”. El sí, el “bienestar psicológico” compone la parte psicológica del

“bienestar general” siendo este último un concepto que abarca muchos campos de naturaleza) as diferentes. En relación a esta diferenciación entre el término bienestar psicológico y el bienestar subjetivo autores como García-Viniegras & González Benítez (2000) exponen que ambos términos están estrechamente relacionados y en ocasiones se utilizan como sinónimos. El bienestar subjetivo es parte de la salud en su sentido más general y se manifiesta en todas las esferas de la actividad humana.

2.1.2 Planteamientos teóricos de Carol Ryff.

Como se mencionó anteriormente, desde la psicología positiva se empiezan a generar aproximaciones al concepto de bienestar psicológico. Se comprende el bienestar psicológico como un constructo multidimensional. Esta mirada del individuo multidimensional, es decir que permite ver las interacciones entre las diferentes dimensiones de las personas, da mayor énfasis a la posibilidad de un funcionamiento positivo mediado por el desarrollo de la capacidad individual y el crecimiento de la persona. Respecto de la multidimensionalidad del bienestar psicológico, los resultados permiten concluir que como eje central está la dimensión personal, específicamente lo relativo a un estado general de tranquilidad y a las competencias psicológicas relacionadas.

Carol Ryff, en su modelo, operacionaliza el concepto de bienestar psicológico o salud mental positiva a partir de una encuesta sobre lo que se entendía por felicidad en una muestra de adultos y ancianos (Oramas, Santana, Vergara Barrenechea, 2006). Los resultados de esta encuesta se validaron factorialmente y de ellos surgió el modelo multidimensional que incluye componentes relacionados con el desarrollo humano. El modelo de seis dimensiones de bienestar psicológico propuesto por Ryff (1989), facilita la evaluación comprensiva del individuo desde una perspectiva de funcionamiento global.

En este modelo, el bienestar psicológico se desarrolla a través del ciclo de vida, se conceptualiza como una meta y como un proceso de desarrollo dirigido a la perfección que representa el desarrollo del potencial verdadero de cada individuo (Ryff & Singer, 2001 citado en Ballesteros, Caycedo, & Medina, 2006). El modelo se basa en la concepción normativa de lo que se define por bueno, deseable y aceptable, y de esta manera no tiene en cuenta sólo los sentimientos de alegría.

Este modelo, como mencionan Ryff y Singer (2002), a diferencia de otros estudios empíricos que se han hecho en los cuales era más fácil evaluar el bienestar psicológico desde los aspectos negativos, tiene sus bases en concepciones filosóficas clásicas del bienestar como

un aspecto positivo, es decir que se evalúan las percepciones que tiene las personas sobre sí mismas y el papel regulador que este tiene de la personalidad. Es importante tener en cuenta que el sí mismo o el self, desde la perspectiva de los analistas del comportamiento, es una conducta que resulta del aprendizaje social que genera auto observación y auto concepto (Páramo, 2008).

Otro factor que antes había impedido que el bienestar psicológico se evaluara desde las dimensiones positivas de las personas era la falta de instrumentos. Por esta razón estos Ryff & Singer (2002), proponen el modelo multidimensional del bienestar psicológico desde la psicología positiva. Las seis dimensiones que proponen abarcan las características de lo que es estar “bien” teniendo en cuenta una mirada del sí mismo, del pasado, de las relaciones positivas con los otros, y los proyectos de vida. Los individuos pueden presentar más fortalezas en unas áreas que en otras. El balance no radica en el peso de cada una de las dimensiones, sino en la mirada global que se hace del bienestar psicológico.

Las dimensiones propuestas por Ryff se basan en la convergencia de las teorías de los autores humanistas Maslow, Erikson, Rogers, Allport y Jahoda. Ryff (1989) explica en qué convergen estos autores para proponer así sus seis dimensiones.

La primera dimensión es la *autoaceptación*, según ella este concepto es el más recurrente relacionado con el funcionamiento positivo de los individuos en las diferentes perspectivas de los autores humanistas que se recogerán a continuación. Dentro su discurso clínico, Maslow, se refiere a la aceptación general de la naturaleza, la aceptación de los otros y del sí mismo como una característica de la autoactualización. El autor Rogers hace énfasis en que las personas logren verse a sí mismos como personas que valen y Allport al incluir la autoaceptación en su teoría, la describe como seguridad emocional en su concepto de madurez. La forma en la que la autora dice que Jung ve la aceptación involucra el reconocimiento de varios aspectos del sí mismo como el aspecto masculino y femenino o el aspecto positivo y negativo de cada uno. Por su lado, Ryff (1989), menciona que Erikson no sólo enfatizó su teoría en la aceptación, sino también en la vida pasada de las personas, sus triunfos y derrotas. En cuanto a Jahoda, su primer criterio de salud mental refiere actitudes positivas hacia el sí mismo, lo cual incluye autoaceptación, autoconfianza y autodependencia. De esta manera, Ryff logra ver una convergencia en la teoría del funcionamiento positivo de las personas, en cuanto a la autoaceptación y lo constituye como un elemento importante para el bienestar (Ryff, 1989).

Con respecto a las relaciones positivas con los otros, en adición a la actitud positiva hacia el sí mismo, Ryff (1989) menciona que también encontró convergencias en las teorías de los autores mencionados anteriormente que resaltan la importancia de las relaciones cálidas y

de confianza. Maslow describe la importancia de tener sentimientos fuertes, empatía y afecto hacia los otros, y de ser capaces de brindar amor, amistades valiosas, y una identificación con los otros. Rogers dice que una persona completamente funcional se describe como aquel que demuestra tener confianza hacia los demás seres humanos. Allport incluye las relaciones cálidas con los otros como un criterio de madurez, describe a una persona madura como aquella que es capaz de tener intimidad y amor ya sea con familiares o amigos, y demostrar compasión, respeto y aprecio hacia los otros. El criterio de salud mental propuesto por Jahoda, enfatiza en la habilidad para amar de una forma adecuada en las relaciones interpersonales. Erikson, por su parte, incluye en las etapas del desarrollo del adulto lograr tener relaciones cercanas con otros (intimidad), y otra generosidad. Esta habilidad para lograr tener relaciones positivas con los otros, según Ryff (1989), es repartida en varias teorías del funcionamiento positivo de las personas, es por esto que se considera un componente en el modelo del bienestar psicológico.

En cuanto a la autonomía, dentro de la dimensión clínica, se describió como el mostrarse autónomamente funcional y resistente a las presiones culturales o sociales. Tiempo después, se definió como la habilidad de resistirse a las presiones sociales para pensar y actuar en ciertas maneras. Una persona completamente funcional también era descrita por Rogers como aquella que tiene un locus interno de evaluación, una persona que no se basa en la aprobación de los demás pero que se evalúa así mismo desde sus estándares personales. Jung, según reporta Ryff (1989), menciona en su teoría que el desarrollo de la personalidad supone una liberación de las convenciones en la cual la persona ya no se mantiene en los miedos colectivos, creencias y leyes de las masas. El liberarse de la evaluación de los demás, va en paralelo con ciertos aspectos del proceso de inferioridad formulados por Neugarten (Ryff, 1989). Una de las características de la inferioridad es que las personas tengan cambios de libertad de las normas que lo gobiernan cada día de su vida. Jahoda también hace énfasis en que la autonomía es un criterio de la salud mental y desde esta perspectiva, la autonomía se refiere a la autodeterminación, la independencia y la regulación del comportamiento. Según Ryff (1989), es importante resaltar la teoría de Loevinger (1976) del desarrollo del ego en la cual también se propone la autonomía como el estado final del desarrollo. Todos estos planteamientos autores del bienestar psicológico enfatizan en las cualidades de independencia y autonomía en sus modelos por lo cual se puede decir que hay efectivamente una convergencia en este aspecto.

En relación al dominio del medio ambiente, Ryff (1989) lo señala como esencial en el modelo integral, parte de apreciaciones de teóricos como las siguientes: Allport describió la persona madura como aquella que desarrolla fuertes intereses fuera de sí mismo y participa en una importante esfera de la actividad humana. Además Birren y Renner en Ryff

(1998) incluyen en sus criterios para la salud mental en el envejecimiento, el grado en que el individuo toma provecho de las oportunidades ambientales. Esta descripción es paralela a ciertos aspectos del dominio del medio ambiente formulados por Jahoda, quien él se refiere, entre otras cosas, a la capacidad de la persona a elegir o crear entornos adecuados a las condiciones psíquicas de uno. Los planteamientos ambientales permiten a Ryff determinar que la participación activa y el dominio del medio ambiente son ingredientes importantes para un modelo de bienestar psicológico integrado.

Por otra parte, frente al propósito en la vida, Ryff (1989) habló de Rogers, quien propuso un aumento de la vida existencial como el objetivo de la persona en pleno funcionamiento, es decir, que la persona viva plenamente cada momento. Allport, define que la madurez de una persona es tener una filosofía unificadora de la vida, esto se describe como una clara comprensión del propósito de la vida, un sentido de direccionalidad, y la intencionalidad. Jahoda señala que la integración del bienestar humano debe tener esta perspectiva unificadora de la vida lo que da a la persona el sentimiento de que hay un propósito y significado a la vida, lo cual. Esta perspectiva entonces contribuye a la sensación de unidad, el equilibrio y la integración en diferentes partes del yo. Por lo tanto, el propósito en la vida emerge como un componente importante de la sensación general de uno de bienestar. Ryff propone que un individuo que está funcionando positivamente tiene metas, intenciones, un sentido de direccionalidad, todos los cuales contribuyen a la sensación de significado y la integración sobre las diversas partes de la vida de uno.

Por último, en relación al constructo de crecimiento personal se parte de que aunque todos los criterios anteriores representan estados ideales de la persona en pleno funcionamiento, el desarrollo óptimo requiere no sólo que se logren estas cualidades, sino también que continúen desarrollando su potencial, para crecer y expandirse como persona. La capacidad de adaptarse a un mundo que está en constante cambio requiere un continuo cambio personal. Por ejemplo, Rogers hizo hincapié en la apertura a la experiencia como una característica de la persona en pleno funcionamiento (Ryff, 1989). Tal individuo se vuelve más consciente del mundo que lo rodea y también hace énfasis en la voluntad de estar en un constante proceso de progreso. La persona en pleno funcionamiento está en continuo desarrollo en vez de estar en un estado fijo en el que todos los problemas son resueltos. Para Maslow, según Ryff (1989) la búsqueda de la autorrealización, que encarnaba los más altos ideales de desarrollo para el individuo, era también un proceso continuo. Por lo tanto, el continuo crecimiento personal y la autorrealización reciben énfasis en las teorías revisadas, y, como tal, constituye la última dimensión de bienestar psicológico en el modelo integrador.

A partir de los resultados encontrados en las encuestas realizadas por Ryff (1989) y según las convergencias de las teorías de diferentes autores humanistas que fueron mencionados mencionadas anteriormente, Ryff (1989), presenta las siguientes definiciones de las seis dimensiones (Ryff y Singer, 2002):

la autoaceptación, desde un puntaje alto en la escala se define como el tener una actitud positiva hacia sí mismo, admite y acepta muchos aspectos de sí mismo incluyendo buenas y malas características, y tener sentimientos positivos con relación al pasado. Desde un puntaje bajo, es sentirse insatisfecho consigo mismo, decepción por lo ocurrido en el pasado, se siente afligido por ciertas cualidades personales y desearía ser diferente a lo que es.

La relación positiva con los otros se define desde un puntaje alto como tener relaciones cálidas, satisfactorias y de confianza con los otros, preocuparse por el bienestar de los demás, ser capaz de tener relaciones en las que haya empatía, donde haya intimidad y capaz de ser afectuoso, comprende que en las relaciones con los otros hay que dar y recibir. Desde un puntaje bajo, la relación positiva con los otros se define como tener pocas relaciones cercanas y de confianza con los otros, se le dificulta ser cálido, abierto, es aislado y frustrado en sus relaciones interpersonales, no desea tener compromisos que impliquen relaciones estrechas con los otros. Expone entonces que el bienestar psicológico implica poder establecer relaciones positivas con los demás, basadas en la confianza y en la capacidad de amar.

Frente a la categoría *Autonomía*, Ryff (1989) señala que para poder sostener su propia individualidad en diferentes contextos sociales, las personas necesitan asentarse en sus propias convicciones (autodeterminación), y mantener su independencia y autoridad personal (Ryff & Keyes, 1995). Las personas con autonomía son capaces de resistir en mayor medida la presión social y auto-regulan mejor su comportamiento (Ryff y Singer, 2002). Entonces, desde un puntaje alto se define como ser autodeterminante e independiente, que es capaz de soportar las presiones sociales para pensar y actuar en ciertas formas, regula su comportamiento desde adentro, se autoevalúa desde estándares personales. Desde un puntaje bajo es tener una preocupación por las expectativas y evaluaciones de los otros, depende de los juicios de los otros para tomar decisiones importantes, actúa y piensa conforme con las presiones sociales.

La cuarta dimensión, el *dominio ambiental*, la describe como la habilidad personal para elegir o crear entornos favorables para satisfacer los deseos y necesidades propias. Las personas con un alto dominio del entorno poseen una mayor sensación de control sobre el mundo y se sienten capaces de influir sobre el contexto que les rodea. En un puntaje alto es tener un sentido de competencia y de dominio del entorno, controla complejas actividades externas, usa de manera útil las oportunidades del entorno, es capaz de escoger y de crear contextos en los cuales

se benefician sus necesidades y valores. Seguidamente, en relación al *propósito en la vida*, se evidenciar a través de metas concretas y realistas, que le otorgan sentido a las experiencias pasadas y futuras. Visto desde un puntaje alto es tener metas y direcciones claras en la vida, sentir que su vida pasada y actual tiene un sentido, tener creencias que le dan a la vida un sentido objetivo para vivir. Visto desde un puntaje bajo es tener una falta de sentido y significado en la vida, no tener metas establecidas, falta de sentido de dirección, una falta de propósito sobre el pasado y/o no tener perspectiva o una creencia que le den sentido a su vida.

Finalmente, la dimensión *crecimiento personal*, desde un puntaje alto es sentir que se está en constante desarrollo, se ve a sí mismo creciendo y expandiéndose, está abierto a nuevas experiencias, siente que está explotando su potencial, ve un progreso en sí mismo y se comporta conforme avanza el tiempo, cambia de tal manera que se refleja en el autoconocimiento y en la eficacia. Desde un puntaje bajo es tener un sentimiento de estar estancado, falta de progreso y de expansión con el paso del tiempo, se siente aburrido y desinteresado por la vida, no se siente capaz de desarrollar nuevas actitudes y comportamientos.

Para medir estas dimensiones teóricas Ryff desarrolló un instrumento conocido como «Escala de Bienestar Psicológico» (Scales of Psychological Well-Being, SPWB). Una vez definidas teóricamente las seis dimensiones o escalas, tres investigadores generaron 80 ítems por dimensión. Posteriormente, todos los ítems fueron evaluados en función de su ambigüedad y su ajuste a la definición de la escala. Ryff, Lee, Essex y Schumutte (1994) desarrollaron una versión de 14 ítems por escala, seleccionados en función de sus altas correlaciones ítem-total y su ajuste al modelo teórico propuesto. Las correlaciones de estas escalas con las escalas de 20 ítems variaron entre una correlación de 0,97 y 0,98. Posteriormente, Ryff y Keyes (1995) desarrollaron una versión de 3 ítems por escala, seleccionando aquéllos que mejor se ajustaban con el modelo teórico propuesto de seis factores. Estas escalas se correlacionaron con las escalas de 20 ítems con valores comprendidos entre 0,70 y 0,89. Finalmente Ryff y Keyes (2002) desarrollaron una versión de 9 ítems por escala.

En este modelo, el bienestar psicológico se desarrolla a través del ciclo de vida, se conceptualiza como una meta en ese proceso de desarrollo dirigida a la perfección que representa el desarrollo del potencial verdadero de cada individuo (Ryff & Singer, 2001 citado en Ballesteros et al., 2006), se basa en la concepción normativa de lo que se define por bueno, deseable y aceptable, y de esta manera no tiene en cuenta sólo los sentimientos de alegría.

Oramas et al. (2006), mencionan que este modelo tiene sus bases en concepciones filosóficas clásicas del bienestar como una virtud, es decir que en la búsqueda de la excelencia personal la relación que existe entre el bienestar general y el bienestar psicológico no se puede

comprender si no se tiene en cuenta el concepto del sí mismo y el papel regulador que este tiene de la personalidad. Su mirada multidimensional nos permite ver interacciones entre las dimensiones del bienestar psicológico tal y como ocurre en la vida cotidiana de las personas. De este modo, se considera cómo las personas utilizan los recursos que tienen en cada área de formación e interactuando unos con otros. A su vez, la noción de desarrollo permite que el individuo continúe fortaleciendo áreas, sin necesariamente enfocarse en la falta o en un estado disfuncional. El bienestar psicológico no puede limitarse a una mirada lineal, lo que implica un movimiento cíclico impactado por las etapas de desarrollo humano.

A partir de esto existen datos que muestran que los adultos y ancianos que presentan niveles altos de auto aceptación, autoestima y auto eficacia son considerados como felices. Las actitudes y percepciones de los sujetos consigo mismos (self o autoconcepto) son un mecanismo autorregulador de las personas que reflejan el conocimiento que se tiene de sí mismo, esto es mediatizado por el proceso de interacción social de las diferentes áreas de relación, lo que permite interpretar experiencias, regular emociones, iniciar comportamientos y experimentar un sentido de continuidad. El sentido de continuidad es lo que va a garantizar el mantenimiento de los mecanismos de autorregulación en el momento de posibilitar el análisis de las experiencias personales en una perspectiva temporal y comparativa que se mantendrá a lo largo de la vida. Este sistema autorregulador va a moderar el bienestar psicológico, el bienestar general, el funcionamiento personal y la calidad de vida (Oramas et al., 2006).

Por otro lado, la teoría de Ryff ha sido modificada a lo largo de estos años y han surgido nuevas versiones de la escala que ella propone. Un ejemplo de esto, son los autores Castro-Solano y Díaz-Morales (2002) y Casullo (2002) quienes, basándose en este modelo consideran el bienestar psicológico “como un constructo multidimensional que comprende elementos emocionales como cognitivos y que, por tanto, abarca diversos contextos en los cuales se desempeña una persona” (Aramo et al., 2003).

Casullo (2002), basándose en las definiciones de Ryff, define el bienestar a través de cómo el sujeto asume de manera interna, las experiencias externas, teniendo en cuenta sus rasgos personales y culturales. En palabras de Casullo (2002) “lo que las personas entendemos por bienestar, lo que nos produce satisfacción y disfrute, varía de una sociedad a otra, de una época a otra, de una etapa del desarrollo social a otra y de un momento de la vida personal a otro”. En su libro “*La evaluación del bienestar psicológico*” crea la Escala de Evaluación del Bienestar Psicológico que evalúa las siguientes dimensiones del constructo: Control de situaciones, Aceptación de sí mismo, Vínculos psicosociales, Autonomía, Proyectos, las cuales

surgen a partir de las dimensiones propuestas por Ryff. La autora las evalúa como se menciona a continuación:

Control de situaciones. “Las puntuaciones altas indican que el sujeto tiene sensación de control y autocompetencia, puede crear o manipular contextos para adecuarlos a sus propias necesidades e intereses. En cambio, aquellos que presentan una baja sensación de control tienen dificultades para manejar los asuntos de la vida diaria, no se dan cuenta de las oportunidades y creen que son incapaces de modificar el ambiente” (Páramo et al., 2012). *Aceptación de sí mismo.* “Puede aceptar los múltiples aspectos de sí mismo, incluyendo los buenos y los malos. Se siente bien acerca del pasado. Si el sujeto obtiene un bajo puntaje, indica que está desilusionado respecto de su vida pasada, le gustaría ser diferente de cómo es y se siente insatisfecho consigo mismo” (Páramo et al., 2012). *Vínculos psicosociales.* “Si posee un puntaje alto, el sujeto es cálido, confía en los demás, puede establecer buenos vínculos, tiene capacidad de empatía y es afectivo. En caso contrario, tiene pocas relaciones con los demás, es aislado, se siente frustrado en los vínculos que establece y no puede mantener compromisos con los demás” (Páramo et al., 2012). *Autonomía:* “Cuando puntúa alto, el sujeto puede tomar decisiones de modo independiente, es asertivo y confía en su propio juicio. Las puntuaciones bajas indican que el individuo es emocionalmente inestable, depende de los demás para tomar decisiones y le preocupa lo que piensan los otros” (Páramo et al., 2012). *Proyectos* “Indica que tiene metas y proyectos en la vida, considera que la vida tiene significado y posee valores que hacen que su vida tenga sentido. Las puntuaciones bajas indican que la vida carece de sentido y de significado, el sujeto tiene pocas metas y proyectos y no puede establecer propósitos” (Páramo et al., 2012).

En relación al último apartado que propone Casullo, García-Viniegras & González Beníte) (2013) proponen que “En la estructura del área subjetiva de la calidad de vida tenemos, pues, como núcleo central, una dimensión psicológica la cual expresa el nivel de correspondencia entre las aspiraciones y expectativas trazadas por el sujeto y los logros que ha alcanzado o puede alcanzar a corto o mediano plazo”. Igualmente, se afirma que el bienestar es una experiencia humana que a pesar de estar directamente vinculada al presente, guarda una estrecha relación con el futuro al proyectarse, pues el bienestar se produce finalmente por el logro de metas. Asimismo, Little (1983) y Emmons (1986,1992) citado en (Páramo et al., 2012) afirman que existe una relación directa entre el bienestar, los planes personales, los objetivos y proyectos de vida. Consideran que el logro de los mismos aumenta el bienestar en la vida de las personas.

Este aspecto implica que las personas reconocen su papel activo en la consecución del bienestar, dado que identifican como competencias psicológicas la forma de verse y sentirse a sí mismas, así como su capacidad para responder y relacionarse con el mundo, de lograr metas y solucionar dificultades, lo que concuerda con autores como Ryff y Keyes (1995).

Según lo anterior se puede decir que el bienestar psicológico es un indicador positivo de las personas consigo mismos y su entorno. Es un concepto que incluye aspectos valorativos y afectivos que se ven integrados en la proyección futura y en el sentido de la vida.

2.1.3 Bienestar psicológico.

Adicional a lo ya anteriormente señalado, han sido numerosos los trabajos que han pretendido encontrar la relación que guarda el bienestar con otras variables. El autor Miguel García (2006) encontró una relación entre bienestar psicológico y las siguientes categorías: salud, variables sociodemográficas, características individuales, variables comportamentales y acontecimientos vitales.

En relación a la categoría salud el autor García (2006) destaca autores como Campbell, Converse y Rodgers (1976) quienes descubrieron que aunque la salud era valorada por los sujetos como el factor más importante para la felicidad, la satisfacción con aquella era sin embargo el octavo predictor en importancia con relación a la satisfacción con la vida. En el estudio de Mancini y Orthner (1980) citado por (García, 2006), el control de otras variables junto con la salud, como es la realización de actividades lúdicas, permitió concluir que es la influencia de la salud sobre la posibilidad de llevar a cabo este tipo de actividades lo que determina la relevancia de la salud en el bienestar subjetivo de los sujetos analizados. Zautra y Hempel (1984) citado por (García, 2006), establecen seis posibles vías en la relación entre salud y bienestar subjetivo, en la que se destacan los cambios en el estilo de vida del sujeto. Parece que la salud subjetiva presenta una importante relación con el bienestar personal, que supera considerablemente a la que aparece con la salud objetiva.

En relación a la variable sociodemográfica que mencionan (García, 2006) otros autores como García-Viniegras & González Benítez (2000) indican que las diferencias sociodemográficas, no sólo pueden producir diferentes niveles de bienestar y de salud (Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo Humano. New York. Informe 1994), sino también diferentes formas de encontrar el bienestar psicológico. En adición, Ryff citado por (Páramo et al., 2012) plantea que el bienestar depende de ciertas variables como la edad, el género y la cultura de las personas. Este autor ha determinado que, a medida que los individuos

alcanzan la edad adulta, poseen mayor autonomía, dominio del medio y perciben sentimientos positivos de crecimiento personal.

Para García (2006) se destacan el género, la edad, el estado civil, los ingresos y el nivel educativo. Respecto a la edad se encuentra que “I unzue los efectos totales y directos de la edad son triviales, la edad es un moderador importante de los efectos del estado civil, de los ingresos, y del apoyo social sobre la satisfacción vital”EMh cuanto al g. nero, la revisión de la literatura muestra escasas o nulas diferencias entre géneros en los índices de bienestar personal. Al contrario del estado civil donde se encuentran estudios que demuestran que el matrimonio es uno de los mayores predictores de bienestar subjetivo. La investigación demuestra que la importancia no es solo el hecho de estar consolidado en pareja sino la importancia que tiene la satisfacción marital tiene sobre la satisfacción global con la vida, los resultados alientan a formar pareja. Así lo evidencian los resultados del estudio longitudinal de Headey, Veenhoven y Wearing (1991 citado en (García, 2006) en el que de los seis dominios o áreas examinadas (matrimonio, trabajo, nivel de vida, ocio, amigos y salud), sólo la satisfacción marital tenía una influencia significativa sobre la satisfacción global.

Seguidamente, los autores señalan que es posible que la educación pueda ejercer otros efectos indirectos en el bienestar subjetivo a través de su papel mediador tanto en la consecución de las metas personales como en la adaptación a los cambios vitales que acontecen. Por último, en relación a los ingresos, el estudio de García (2006) señalan que si existe relación y que esta se mantiene incluso cuando otras variables se controlan.

Las características individuales son otra categoría que ha demostrado relación con el constructo bienestar psicológico. Dentro de las características individuales relacionadas con el bienestar subjetivo, la personalidad ocupa un lugar destacado. Fierro y Cardenal (1996) citado por García (2006) hallan una estrecha relación entre la extraversión y el neuroticismo y uno de los componentes del bienestar subjetivo, la satisfacción personal. Otra variable intensamente relacionada con aquél es la autoestima. En este sentido, es un hecho manifiesto que la autoestima decae cuando se atraviesan períodos vitales desafortunados. Asimismo, el efecto de la autoestima está matizado por la cultura, siendo menor en las sociedades individualistas. individualista. (García, 2006). Por último, la percepción de control, así como el locus de control interno relacionado con la tendencia a atribuir resultados a uno mismo más que a causas externas, se relacionan con el bienestar psicológico (Cooper, Okamura y McNeil, 1995; Erez, Johnson y Judge, 1995) citado en (García, 2006). En este sentido, Erez et al., (1995), han demostrado que unas expectativas de control excesivamente altas pueden repercutir de

manera negativa sobre el bienestar psicológico a través de la autodecepción cuando no se consiguen alcanzar los resultados esperados.

En cuanto a las variables comportamentales es pertinente mencionar que existe vaguedad del término por lo que el autor señala que puede aplicarse a aspectos tales como: contactos sociales, actividades físicas, culturales, viajes, aficiones, participación en actos religiosos o en organizaciones formales. Entre los hallazgos encontrados se destaca que la participación social y los contactos sociales, que de ella se derivan, presentan correlaciones positivas con medidas de bienestar personal, como lo confirman diversos estudios (Bowling, 1988-1989; Haditono, 1986; Olsen, 1980).

Se ha encontrado que es la calidad (por ejemplo, la intimidad o el espíritu de compañerismo en el que se realiza), más que la frecuencia de la actividad social lo que se relaciona con el bienestar psicológico. En relación a esto el autor, García (2006), plantea que se debe profundizar más en este aspecto pues solo se ha hecho un acercamiento y sistematización cuantitativa del tema.

Por último, acorde a la categoría de acontecimientos vitales sobre lo que habla (García Martín, 2006) se ha comprobado que las personas que experimentan muchos eventos positivos y escasos negativos, presentan puntuaciones en bienestar subjetivo mayores que quienes tienen que hacer frente a muchas adversidades sin que estas se vean acompañadas de un alto número de experiencias positivas. Frente a éstos, aquellos otros que reportaron muchas o escasas vivencias de ambos signos, presentaban puntuaciones intermedias (Eronen y Nurmi, 1999)

A partir de lo anterior, es posible considerar que las variables son determinantes entre sí o al menos se presenta una correlación entre estas categorías y el bienestar psicológico. De igual manera es importante resaltar que estas categorías son dependientes del contexto en que se encuentra inmersa la persona.

Por otra parte, en los estudios realizados por Kevin, Hershberger, Russell y Market (2001) y Cutrona, Russell, Hessling, Brown y Murry (2000) (citado en Ballesteros, Caycedo, 6 Á edina, 033[q “se establece una relación entre integración social, salud, apoyo social y bienestar, con énfasis en la importancia de tener fuentes de apoyo social consistentes, incluyendo una relación íntima y de confían) a”E

Por una parte, autores como Cole, Peeke & Dolezal, 1999, citado en Ballesteros et al. (2006) definen el bienestar psicológico como la evaluación que las personas hacen de sus vidas e incluye una dimensión cognitiva (referida a la satisfacción con la vida en su totalidad o la satisfacción por áreas específicas como la matrimonial, laboral, etc.) y otra afectiva (relacionada con la frecuencia e intensidad de las emociones positivas y negativas), cuya interacción abarca

un amplio espectro de vivencias. Además, los autores Figueroa, Contini, Lacunza, Levín, y Estévez, (2005) relacionan el concepto con la ausencia o control del estrés, de la ansiedad y la depresión.

En adición, García-Viniegras y González Benítez (2000) definen el bienestar psicológico como un constructo que expresa el sentir positivo y el pensar constructivo del ser humano acerca de sí mismo, que se define por su naturaleza subjetiva vivencial y que se relaciona estrechamente

En Colombia, los autores Ballesteros, Caycedo, & Medina, (2006) realizaron una conceptualización del bienestar psicológico a partir de una encuesta realizada a un total de 138 personas, entre 8 y 56 años de edad, pertenecientes al grupo de consultantes del centro de atención psicológica de la Pontificia Universidad Javeriana de Bogotá. Las principales conclusiones se refieren a la relación entre el bienestar psicológico, definido en términos de estados emocionales y competencias psicológicas, y las condiciones de vida de la gente.

Por otra parte, los autores Flórez & Gallegos (2011), evaluaron la contribución de las prácticas de Biodanza, Yoga y Reiki al bienestar integral de 65 estudiantes universitarios. Para esto se buscó comprender e interpretar lo experimentado por ellos antes y después de su participación en dichas prácticas, y observar su correspondencia con los análisis energéticos del efecto Kirlian GDV. Se trabajó con una metodología mixta. En las narrativas post-práctica sobresalieron expresiones de bienestar psicológico. Los análisis del efecto Kirlian GDV concordaron con los cambios emocionales, físicos y energéticos reportados por los estudiantes en sus narrativas (Flórez & Gallego, 2011). Sin embargo, la investigación de Estupiñan, Gáfaró, Gomez, López, & Prada (2008) “El bienestar psicológico más allá de la psicología” indaga sobre los aspectos que hoy se tienen en cuenta en el momento de buscar y encontrar un bienestar psicológico, teniendo en cuenta las prácticas de corte tradicional y a las que últimamente se les ha dado el nombre de prácticas alternativas. La investigación de tipo cuantitativo encontró que Aunque la gente reconoce los beneficios de los tratamientos alternativos y tradicionales, son pocas las personas que los practican.

Finalmente, es importante tener en cuenta la anotación de Compton (2001) como se cita en Ballesteros, Caycedo, & Medina, (2006) sobre el reto para la psicología pues cualquier conceptualización de bienestar está atada a los valores, lo cual implica investigaciones no necesariamente empíricas, sino también históricas, hermenéuticas y fenomenológicas. Se puede concluir que el concepto de bienestar psicológico se caracteriza por su dimensión subjetiva,

evolutiva y multidimensional, incluidas las condiciones individuales y socioculturales que lo facilitan o lo dificultan.

En suma, se pueden observar que existen varias versiones del concepto de bienestar psicológico y estos incluyen diferentes variables. Las personas en su día a día viven acontecimientos, o se encuentran en estados que no son favorables para su bienestar psicológico, por esta razón pueden buscar métodos, técnicas o terapias que las ayuden a mejorar en los aspectos que les generan malestar y así lograr una mejoría en las variables de su bienestar psicológico para obtener un bienestar más integral.

2.2 Disciplinas Conexión mente-cuerpo

2.2.1 Conexión mente cuerpo.

Dentro de las técnicas que implican una conexión cuerpo-mente, se encuentran, cada vez más comunes, las técnicas alternativas que van desde las más elaboradas como la meditación y el yoga, hasta las prácticas cotidianas y “simples” que el mismo sujeto se encarga de concebir como benéficas. Al estudiar los métodos alternativos como medio novedoso para alcanzar el bienestar psicológico de los individuos, se encuentra que dichas prácticas buscan primordialmente la relajación de la mente y el cuerpo.

Payne (2005), expone que la relajación tiene una dimensión tanto física como mental, es por esto que define la relajación como un estado de comodidad física y psicológica obtenido mediante determinadas técnicas, donde el gasto energético y metabólico se reduce durante un tiempo a niveles mínimos, produciéndose un bienestar general gracias a una estimulación del sistema nervioso parasimpático y permite llegar a un estado de conciencia más elevado y, por tanto, a la antesala de la meditación (Estupiñan et al., 2008). De esta forma, la relajación puede considerarse como una pausa que debe realizarse tantas veces cuanto sea posible, pero de forma especial en situaciones donde seamos conscientes de que la tensión que hemos acumulado supera los propios niveles aceptados y nos hace perder el control sobre una determinada situación. Existen diversas técnicas y formas de conseguir relajarse. Unas físicas, mediante ejercicios, otras de concentración; otras de abstracción -personales o dirigidas, entre otras. Pero todas encuentran en común la necesidad de un control voluntario o involuntario sobre la respiración. La falta de relajación repercute en el organismo, provocando alteraciones fisiológicas, somáticas y psíquicas (Payne, 2005) citado en (Estupiñan et al., 2008).

En cuanto a la técnica, Payne (2005) como se cita en (Estupiñan et al., 2008), propone que es preciso indicar que la ausencia de tensión se manifiesta a tres niveles: fisiológico,

conductual y subjetivo. A nivel fisiológico, presenta cambios viscerales, somáticos y corticales. A nivel de conducta, se manifiesta a través de actividad, inactividad, huída, lucha y expresiones del rostro. Y por último, a nivel subjetivo, afecta a las experiencias internas del propio estado emocional: malestar, tensión o calma. A su vez, las acumulaciones de tensión o estrés, pueden producir alteraciones en dichos niveles. En lo que respecta lo fisiológico existe un aumento de adrenalina, y por tanto de la frecuencia cardíaca y respiratoria, aumento de la presión sanguínea, aumento del colesterol y de los triglicéridos, aumento del nivel de glucosa e incremento de la tensión muscular. En el aspecto emocional existe un estado constante de angustia, agresividad, cansancio, depresión, frustración o ira. En la cognición se evidencia un bloqueo intelectual con trastornos de la concentración y de la memoria. A nivel conductual, surgen trastornos alimenticios, alcoholismo, tabaquismo, inquietud en piernas, en cara, temblor, sudoración excesiva de manos y pies. Estas simples situaciones menores, justifican la necesidad de practicar la relajación diariamente, de manera sistemática, durante unos minutos, cuyos beneficios se dejarán sentir a nivel general (Payne, 2005) citado en (Estupiñan et al., 2008).. A partir de la relajación, surgen diversas técnicas que ayudan a los seres humanos a obtener su bienestar psicológico.

Teniendo en cuenta lo planteado por Payne (2005) en su libro *“técnicas de relajación”*, es importante resaltar cómo como se ha evidenciado la relación entre mente-cuerpo utilizado en las diversas técnicas que surgen a partir de la relajación, como base para comprender y actuar sobre la salud de las personas, y por ende sobre su bienestar psicológico.

Por otra parte, los autores, ThordwaldDethlefsen y RüdigerDahlke (1983), hablan de salud, partiendo de la consciencia, varias funciones corporales se sincronizan produciendo un modelo armonioso. Se habla de enfermedad cuando una de estas funciones se perturba y la armonía se rompe. Según esto y lo anteriormente mencionado se puede considerar la enfermedad como la pérdida de la armonía de la consciencia ya que es el punto de partida partido y por consiguiente se pierde la armonía en el funcionamiento del cuerpo. El cuerpo material se considera como el escenario donde se manifiestan las imágenes de la consciencia. Si hay un desequilibrio en la consciencia este se manifestará en el cuerpo en forma de síntoma. Es un error considerar el cuerpo como enfermo ya que lo único que se puede enfermar es la consciencia. (ThordwaldDethlefsen y RüdigerDahlke, 1983).

Por otra parte se habla, al hablar de la diferencia entre lo “somático” y lo “psíquico”, esta es prácticamente el plano en el que se presenta el síntoma, sin embargo esto no sirve para explicar la enfermedad. Los planteamientos de los autores, ThordwaldDethlefsen y RüdigerDahlke (1983),, presentan la diferenciación entre enfermedad (consciencia) y síntoma

(cuerpo), de esta manera se puede comprender el todo de las llamadas “enfermedades” y la atención no queda reducida al “síntoma”

ThordwaldDethlefsen y RüdigerDahlke (1983), definen el síntoma como “una señal que atrae la atención, inter. s. y energía y, por lo tanto, impide la vida normal]h OMta interrupción que parece llegar de fuera produce una molestia y desde ese momento no se tiene más que un objetivo: eliminar la molestia. El ser humano no quiere ser molestado, y ello hace que empiece la lucha contra el síntoma. La lucha exige atención y dedicación: el síntoma siempre consigue que se esté pendiente de .IE ; tambi. n lo eéPLICAN como “la eéPResión visible de un proceso invisible y con su señal pretende interrumpir nuestro proceder habitual, avisarnos de una anomalía y obligarnos a hacer una indagaciónE &egxn esto lo que se debe eliminar no es el síntoma sino la causa y para esto hay que mirar más allá.

El síntoma muestra entonces que los individuos no están bien, que se ha perdido el equilibrio del alma, señala un defecto o una falta. Cuando los individuos logran comprender la diferencia entre enfermedad y síntoma, su actitud básica y su relación con la enfermedad se modifican inmediatamente: el síntoma no es considerado como un enemigo sino más bien como un aliado que puede ayudarle a encontrar lo que le falta y de esta forma lograr vencer la enfermedad. La función de la enfermedad según ThordwaldDethlefsen y RüdigerDahlke (1983), sería entonces “ayudarnos a subsanar nuestras “faltas” y ñacernos sanosE

Desde lo anterior es conveniente hacer la diferencia que presentan los autores entre combatir la enfermedad y transmutar la enfermedad. De acuerdo con esto la curación de la enfermedad se da solamente cuando se transmuta y nunca desde la derrota de un síntoma. Se entiende “curación” como el acercamiento a la plenitud de la consciencia que también puede ser llamada iluminación. Enfermedad y curación son conceptos que sólo se le pueden atribuir a la consciencia y no al cuerpo, en el cuerpo sólo se reflejan los estados de la consciencia.

Desde esta comprensión de los síntomas, las técnicas alternativas como el yoga, la respiración Sudarshan Kriya Yoga (SKY) o la Biodanza, buscan eliminarlos o disminuirlos gracias a una conexión entre la mente y el cuerpo, pues como se vio anteriormente lo que pasa en la mente se refleja en el cuerpo o viceversa. También estas técnicas implican un trabajo de autoconocimiento profundo y constante a través del cuerpo y de estados de concentración profundos que pueden ayudar a obtener resultados positivos en el bienestar psicológico. A continuación se explicará en qué consisten estas técnicas.

2.2.2 Biodanza.

Biodanza es un sistema que integra la dimensión afectiva, la renovación orgánica y aprendizaje de los impulsos vitales del ser humano que se basa en vivencias provocadas por la música, la danza innata, la voz y el encuentro con otras personas. Según la Biodanza se entiende como danza “nuestros gestos plenos de sentido. Nos convida a salir de la mecanicidad impuesta por un estilo de vida alienante y entrar en la plenitud existencial donde el encuentro humano es el factor primordial para la revelación de nuestra identidad”. Esta técnica permite la conexión profunda de los seres humanos con lo más íntimo de su propia identidad, el vínculo con el prójimo y con la naturaleza. Esta vinculación permite acceder a la sacralidad de la vida. Sus efectos producen cambios a nivel neurofisiológico (actúa en el sistema límbico-hipotalámico modificando la función de los neurotransmisores que influyen en las emociones, pensamiento y conducta) lo cual tiene efectos terapéuticos en quien lo realice. Su objetivo principal es aprender conductas más asertivas y lograr una mayor plenitud.

Su creador, el antropólogo Rolando Toro, hace de la Biodanza un sistema que interviene en el desenvolvimiento humano y en la renovación existencial basándose en un mejor conocimiento de sí mismo y de la elevación de la autoestima. Se realiza un tránsito regresión-progresión combinando gestos, música y emoción. Esto activa el núcleo afectivo, promueve la integración del sentimiento y pensamiento en la acción del individuo. Es un ejercicio de sentir, pensar y actuar de una manera integrada. Rolando Toro plantea cinco líneas de vivencia, como son la vitalidad, la creatividad, la trascendencia, la sexualidad y la afectividad, donde afirma que debemos fortalecerlas ya que permiten y estimulan el desarrollo del potencial genético, pues lo que propone la Biodanza es que cada persona paulatinamente sea responsable de su propio crecimiento personal, que sea capaz de integrar todos estos aspectos en su vida cotidiana, que pueda crear nuevas motivaciones para vivir y sobretodo mantener un estilo de vida fundamentado en la salud y bienestar.

En este sentido, en el estudio, *La Biodanza como práctica corporal en relación con la promoción de la salud*, de Castañeda Clavijo, G. M. (2009) el “sistema Biodanza”, potencializa el área de desarrollo de aptitudes personales de la promoción de la salud ya que estimula principalmente la parte sana de las personas, motiva a la creación de estrategias que ayudan a la autorregulación corporal a partir del impulso de metodologías que potencian las líneas de vivencia a favor del desarrollo integral de los individuos.

Este proceso de cambio lo facilita el contacto con la música y el movimiento. El estar en un grupo tiene una función de nido ecológico, acogedor, estimulante y amoroso. El objetivo

es que en un contexto de atención y cuidado mutuo, los participantes experimenten moverse libremente por el espacio y conectarse con sus emociones. Biodanza promueve niveles de crecimiento que implican cambios biológicos, expresión de potenciales genéticos, procesos de integración, conexiones neurológicas, expansión de la consciencia y ampliación de la percepción. Sus beneficios, según la academia Biodanza hoy (S.F) son los siguientes: Aumento de la energía vital, disposición para la acción, coraje para ser solidario, elevación de la autoestima, eliminación de síntomas psicósomáticos, Integración motora: ritmo, coordinación, flexibilidad, eutonía, elasticidad, unidad y armonía de los movimientos, elevación de la energía y coraje de vivir; ampliación de la percepción de ser parte de la totalidad; conciencia y acción ecológica; defensa del medio ambiente y de las especies amenazadas, autorregulación sistémica, equilibrio neurovegetativo, aumento de la resistencia inmunológica, eliminación de los pre - conceptos y de la represión, integración entre pensamiento, sentimiento, emociones y acciones, coraje para expresar las emociones: alegría, tristeza, rabia, miedo, ternura, etc., coraje para ser creativo y feliz, para eliminar las relaciones tóxicas y coraje para crear y estimular relaciones nutritivas.

De esta manera, la Biodanza permite a quienes la practican reencontrar nuevos sentidos a la vida que les posibilitan alegría y disfrute, es decir, una posibilidad de vivir bien. Los sentidos están relacionados con el hecho de que genera bienestar interno, goce, alegría, armonía capacidad de disfrute, placer de estar vivo, para fluir y comunicarse. En estos significados se trasciende el concepto tradicional de salud que relaciona la enfermedad y se vincula con un concepto contemporáneo de bienestar (Castañeda Clavijo, G. M., 2009).

Por último, es importante señalar que en estudios como el de Flórez & Gallego (2011), se evidencio cuantitativamente que mediante las prácticas de Biodanza los estudiantes evaluados lograron mayores niveles de bienestar psicológico, “lo cual repercutió directamente según lo reportaron, en el aprendizaje de habilidades de afrontamiento del estrés, mayor autoconfianza en sus habilidades para el logro de sus objetivos, liberación de tensión, mayor vitalidad, entusiasmo por la vida, pa) y conocimiento interior”E

2.2.3 Yoga.

Una de las disciplinas del oriente más antiguas y comunes es el Yoga. La palabra Yoga significa unión según, s las doctrinas Hindúes en las que se enmarca el Yoga, el ser humano es un alma encerrada en un cuerpo compuesto por varias partes: el cuerpo físico, la mente, la inteligencia y el ego falso, entonces el Yoga sería la unión de estas partes. De esta forma, la filosofía del

Yoga plantea que para llevar una vida plena es necesario satisfacer la necesidad física, la necesidad psicológica y la necesidad espiritual; al estar estas tres presentes, el ser humano consigue tener armonía. Por lo tanto, esta práctica es una sabiduría que abarca cada aspecto del ser de una persona, que enseña al individuo a evolucionar mediante el desarrollo de la autodisciplina y ofrece los medios para comprender el funcionamiento de la mente (Satyananda, 1988).

El Yoga es considerado como el eje espiritual del Oriente, es un método que tiene más de seis mil años que busca mejorar al ser humano. Se originó en India, pero se ha ido expandiendo por todo el Oriente y cada vez más en las culturas occidentales. El Yoga procura proporcionar técnicas para el auto perfeccionamiento, el bienestar integral y la evolución de la consciencia. Estos métodos liberadores han sido utilizados por distintas tradiciones como lo son el budismo Zen, el budismo tibetano, el jainismo, el tantra, el sufismo, el gnosticismo, el cristianismo oriental y otros sistemas soteriológicos. Se considera un método supra religioso por lo cual puede ser practicado por cualquier tipo de persona y así brindar autodesarrollo para todos. Varias disciplinas como la psicología, por ejemplo, se han servido de este método para el control del pensamiento, la evolución de la consciencia y el acopio de numerosas energías internas (Calle, 1999).

El Yoga es una técnica de transformación que implica que las personas que lo practican deben aplicar un número elevado de técnicas psicofísicas, psicomentales y psicoenergéticas. Estas técnicas, desarrolladas de una manera correcta son las que van a transformar a la persona. También tiene una utilidad de “desautomatizar”, de hacer consciente al practicante y esta manera uno de los objetivos es elevar el umbral de la consciencia y así lograr una armonía entre cuerpo y la mente. La moderna ciencia psicosomática demuestra las conexiones existentes entre el cuerpo y la mente y como todo lo que afecta la mente, afecta también el cuerpo y viceversa. Se considera entonces al Yoga como una ciencia de la salud integral ya que tiene en cuenta el bienestar del cuerpo, la mente y el comportamiento y no sólo la ausencia de la enfermedad.

Teniendo en cuenta que más de un 70% de los trastornos son de carácter psicosomático, se debe entender la importancia de cuidar y ejercitar la mente para tenerla equilibrada, consciente y subyugada. “Yoga es unión y tiene mucho que ver con la palabra yugo. Por un lado, el yogui (el que busca la unión) trata de reunificar sus energías dispersas y de unirse a su naturaleza más íntima y real; por otro, se ejercita para poner la mente bajo el yugo de su voluntad y su conciencia, a fin de que la misma mente que es la que vela (cuando no está

desarrollada y purificada) sea la que desvele y proporcione una sabiduría de gran alcance tanto para la vida cotidiana como para la senda hacia lo incondicionado (Calle, 1999)

Es también un ejercicio para la contención del pensamiento y de la imaginación perniciosos, se exige una atención del aquí y el ahora que ayuda a la mente a conectarse con la realidad momentánea.

Calle (1999) explica, en cuanto al Yoga como trabajo interior se puede decir que es una práctica para conocer la naturaleza que está en uno mismo y para aprender a conocer y así regular la realidad interna. De esta forma se supera la ignorancia básica de la mente, se despliegan los potenciales internos y así se logra superar la desdicha, se procura un sentido de aprendizaje interior y se mejoran las relaciones con uno mismo y con los demás. Es un trabajo integral que incluye el cuerpo, el cuerpo energético, la mente y las emociones y el comportamiento. A este tipo de entrenamiento yóguico, que implica una conexión cuerpo-mente de la que se habló anteriormente, se le llama sadhana o práctica espiritual y su objetivo es la evolución consciente, el autoconocimiento y el autodesarrollo. Al practicar este tipo de Yoga se encuentran obstáculos internos como el desasosiego, la pereza, la negligencia, el descontento, la confusión, la avidez, el odio, el inconsciente desordenado, caótico y la acumulación de viejas heridas psicológicas, traumas o frustraciones. Se puede también ver como obstáculos los puntos de vista cerrados y el apego a ciertas ideas.

Por otro lado, según Calle (1999), cuando se está sometido al Yoga sadhana, la mente está dominada por tres condicionamientos: el interpretativo, el reactivo y el imaginativo. Se pueden ver como aliados para llegar a la paz interior que se deben cultivar a través del Yoga sadhana como el esfuerzo correcto, la atención vigilante, la ecuanimidad, el sosiego, el contento y la visión lúcida. Estos aliados ayudarán a vencer sobre todo el ego que desvía a la personas de su real naturaleza y al que están sometidos. Se puede ver entonces al Yoga como un método de autorealización, una ciencia de la psicósomática, como una medicina natural, o como una psicología.

Además del Yoga sadhana, actualmente existen otras modalidades de Yoga que suponen una conexión cuerpo-mente como el Gnana-yoga o yoga del discernimiento, Bhakti-yoga o yoga devocional, Karma-yoga o yoga de la acción consciente, Mantra-yoga o yoga del sonido, Kundalini-yoga o yoga de la energía cósmica, Tantra-yoga o yoga del control sobre las energías. Por otro lado, está el yoga psicofísico (hatha-yoga) que es un sistema de acción que permite la armonización sobre el cuerpo físico, sus funciones y energías. Son técnicas de purificación física y energética en las cuales la atención cumple un papel fundamental. El objetivo de estas técnicas es regular las funciones corporales, equilibrar el sistema nervioso,

estabilizar principios vitales, mejorar la coordinación de cuerpo y mente y desarrollar la consciencia.

Estas técnicas del hatha-yoga son: los asanas (o posiciones físicas), el prayama (o técnicas de control de la respiración), los mudras y bandas (técnicas de aprovechamiento de la energía y de la acción neuromuscular), y los shatkarmas (Prácticas de limpieza corporal de gran alcance). Estas prácticas tienden a mejorar el organismo y además brindan vitalidad, ordenan los campos de energía, combaten la mecanicidad y desautomatizan, además de ayudar en la contención del pensamiento incorrecto y a los estados de consciencia (Calle, 1999).

Actualmente se han hecho investigaciones sobre el bienestar psicológico en practicantes de Yoga. La investigación desarrollada por la autora Sabrina Chávez (2008), buscaba describir el bienestar psicológico desde las dimensiones presentadas por Ryff (1989) en una muestra de adultos que practicaban yoga y los resultados se compararon con los de un grupo de contraste. Se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff que fue adaptada y validada (Cubas, 2003, citado por Chávez Alcántara, Sabrina M, 2008).

La autora Chávez, (2008), delimitó la práctica del yoga, aclarando las técnicas que se utilizan como las diferentes posturas, el control de la respiración, la meditación y la relajación. Se mencionaron los efectos de esta práctica que son beneficiosos a nivel físico, fisiológico y psicológico. Chávez (2008) apuntó a describir el bienestar psicológico en los participantes que practican yoga entrelazando la teoría del bienestar psicológico y la filosofía del yoga. Su pregunta de investigación apuntó a describir el bienestar psicológico según el modelo de Ryff (1989), en practicantes de Yoga y comparar los resultados con las medidas de un grupo de contraste. Los objetivos se dirigieron a describir el bienestar psicológico de los participantes del yoga en los diferentes participantes que están subdivididos en grupos según su tipo de práctica, su edad y sexo. La conclusión de esta investigación fue que los participantes de yoga tienen un nivel de bienestar psicológico mayor al de las personas que estaban en el grupo de contraste, se observaron diferencias en algunas subescalas cuando se compararon los subgrupos que estaban divididos según el tiempo de práctica (Chávez, 2008).

2.2.4 Sudarshan Kriya Yoga.

Por último, la ciencia yóguica de la respiración tiene más de 5000 años de antigüedad que busca la promoción de la salud. El Sudarshan Kriya Yoga (SKY) es un tipo de práctica de respiración cíclica controlada con raíces en el yoga tradicional, fue creada en 1981 por el líder humanitario Sri Sri Ravi Shankar luego de un período de diez días de silencio en Shimoga, Karnataka, en la

República de la India, y hoy en día es impartido sin fin de lucro por la Fundación el Arte de Vivir. Por medio del patrón rítmico de respiración del Sudarshan Kriya Yoga los ritmos del cuerpo, la mente y las emociones se sincronizan con los ritmos de la naturaleza. (Zope & Zope, 2013)

El Sudarshan Kriya tiene cuatro componentes distintos según lo exponen Brown & Gerbarg (2005):

1. Ujjayi o "respiración victoriosa": se trata de experimentar la sensación consciente de la respiración tocando la garganta. Esta técnica de respiración lenta (2-4 respiraciones por minuto) aumenta la resistencia de las vías respiratorias durante la inspiración y la espiración y controla el flujo de aire de manera que cada fase del ciclo de respiración puede ser prolongada a un recuento exacto. La práctica de Ujjayi hace que el practicante se sienta tranquilo. El mecanismo propuesto sería un cambio en el dominio parasimpático a través de la estimulación vagal. La respiración Ujjayi aumenta la Arritmia sinusal respiratoria (RSA) mediante el aumento de las influencias parasimpáticos. (Brown & Gerbarg, 2005)

2. Bhastrika o "Breath Bellows," el aire se inhala rápidamente y con fuerza exhalado a un ritmo de 30 respiraciones por minuto. Provoca excitación seguida de calma. Bhastrika provoca la activación simpática autonómica y excitación del SNC en el electroencefalograma, con la activación de áreas corticales temporo-parietal, produciendo ritmos que son similares a las bandas de frecuencia gamma hipótesis para reflejar la sincronización de conjuntos neuronales. La experiencia subjetiva es de excitación durante Bhastrika, seguido de calmante emocional con la activación mental y el estado de alerta (Zope & Zope, 2013). (Zope & Zope, 2013). La práctica diaria de Bhastrika proporciona una estimulación simpática leve al igual que el ejercicio regular, y por lo tanto puede aumentar la capacidad del sistema nervioso simpático para responder a los factores estresantes agudos sin agotar rápidamente sus reservas. (Brown & Gerbarg, 2005)

3. Canto tres veces de "Om" con la espiración muy prolongada. Estudios científicos sobre el "Om" sugieren que la repetición mental de los resultados de "OM" es estar en estado de alerta fisiológica, aumento de la sensibilidad, así como la sincronía de ciertos biorritmos, y una mayor sensibilidad a la transmisión sensorial. (Kumar, Nagendra, Manjunath, Naveen, & Telles, 2010)

4. SudarshanKriya, que es un término sánscrito que significa "visión adecuada por acción purificadora" es una forma avanzada de la respiración rítmica, con ciclos lento, medio y rápidos. Entre los beneficios que se han registrado como resultado de la práctica del Sudarshan

Kriya se encuentra que: reduce los niveles de estrés dado que reduce el cortisol hormona del estrés, fortalece el sistema inmunológico, alivia la ansiedad y la depresión leve, moderada y severa, incrementa la concentración, la calma y la capacidad de recuperación ante estímulos estresantes, mejorar la salud, la sensación de bienestar y la paz de la mente, alivia el trastorno de estrés postraumático, aumenta el autoestima, mejora las relaciones interpersonales, y afecta el sistema mente-cuerpo a nivel molecular.

Por otra parte, Gerbarg y Brown han encontrado que SKY puede ser útil en pacientes con una amplia gama de trastornos médicos, incluyendo la fatiga crónica, dolor crónico, fibromialgia, dolor de cuello y espalda, dolor en las articulaciones, el cáncer, la diabetes, la esclerosis múltiple y asma. (Brown & Gerbarg, 2005)

En un estudio de los efectos a largo plazo de SKY en la función cerebral, se registraron cambios en el EEG entre 19 practicantes SKY y se compara con los patrones de EEG de 16 participantes que no practican SKY, yoga o meditación. Aumentos significativos en la actividad de la beta se observaron en las regiones frontal, occipital, y la línea media izquierda del cerebro en los practicantes SKY, en comparación con los controles. Estos resultados indicaron un aumento de concentración mental y una mayor conciencia en los profesionales de SKY. Los practicantes SKY muestran significativamente mayor estado de alerta mental (actividad beta) que el grupo control de los médicos e investigadores médicos. (Bhatia, Kumar, Kumar, & Pandey, 2003)

La formación SKY señala que a través de la práctica regular se facilita el manejo de emociones puesto que “en lugar de permitir que las emociones alteren la respiración (y causan cambios fisiológicos que pueden resultar poco saludables), se puede utilizar con habilidad las prácticas de respiración para transformar el propio estado emocional.” Otros estudios comprueban que el SKY incrementa el optimismo, reduce los niveles de estrés y libera la ansiedad.

En un estudio llevado a cabo utilizando “Spiritual Quotient Questionnaire” que es utilizado para cuantificar el cambio en las personas que asistieron al taller en el que se enseña SKY, se encontró en 4 días se transforma por completo la perspectiva de la gente hacia la vida. (Kaul, A. citado por Zope & Zope, 2013) Además estudios demuestran que el Prolactin, una hormona asociada al bienestar, se incrementa significativamente desde la primera sesión de Sudarshan Kriya. (Zope & Zope, 2013)

Por último, un estudio realizado por Brazier, A., Mulkins, A., Verhoef, M. (2006) en el cual se evaluó el posible efecto sobre el bienestar o del SKY en 47 personas con VIH/SIDA, se realizaron diversos test estandarizados y entrevistas cualitativa. Los resultados de los test fueron

inconclusos, ellos indican que fue debido al tipo de diseño del estudio. Sin embargo, en cuanto a las entrevistas realizadas, los autores comprobaron que hay un mejoramiento en el bienestar día a día de la vida de los practicantes.

A partir de lo anterior, se evidencia que aunque se han registrado investigaciones científicas que verifican un aumento de bienestar en niveles fisiológicos, no hay muchos estudios que registren el proceso de cambios positivos desde la subjetividad de los practicantes de esta disciplina.

En suma, su creador señala que "*La respiración es el enlace entre el cuerpo, la mente y el espíritu. Cuando la mente está libre de temor, culpa y enojo, está más centrada y puede curar al organismo de cualquier dolencia.*" (Sri Sri Ravi Shankar.)

Lo anterior muestra que los estudios revisados han indagado en los efectos que tienen las diferentes técnicas de conexión cuerpo- mente en el bienestar psicológico sin embargo ninguno de estos estudios ha desglosado cómo se da este proceso en los practicantes. Por esta razón este estudio pretende indagar sobre cómo se da este proceso en las diferentes prácticas, Yoga, Biodanza y respiración SKY.

3. Objetivos

3.1 Objetivo General.

Comprender el proceso de cambio que se da en el bienestar psicológico, con la práctica regular de disciplinas de conexión mente-cuerpo.

3.2 Objetivos específicos.

- Identificar los efectos que perciben los participantes a partir de su práctica, en las diferentes dimensiones de su bienestar psicológico.
- Analizar el proceso de cambio percibido por los participantes a través del tiempo de práctica de la disciplina.
- Comparar los procesos de cambio percibidos, por disciplina y por participante.

4. Categorías

Las siguientes categorías predefinidas se definirán desde el modelo del bienestar psicológico propuesto por Ryff (1989), adicionalmente a través de los relatos surgió una categoría emergente.

- a. *Autoaceptación*: Se define como el tener una actitud positiva hacia sí mismo, admite y acepta muchos aspectos de sí mismo incluyendo buenas y malas características, y tener sentimientos positivos con relación al pasado. Una persona que carezca de autoaceptación, es aquella que se encuentra insatisfecha consigo misma, decepciona por lo ocurrido en el pasado, se siente afligida por ciertas cualidades personales y desearía ser diferente a lo que es.
- b. *La relación positiva con los otros*: Se define como el tener relaciones cálidas, satisfactorias y de confianza con los otros se preocupa por el bienestar de los demás, capaz de tener relaciones en las que la sea empatía fuerte, donde haya intimidad y capaz de ser afectuoso, comprende que en las relaciones con los otros hay que dar y recibir. Una persona que carezca de relaciones positivas con los otros se define como aquella que tiene pocas relaciones cercanas y de confianza con los otros, se le dificulta ser cálido, abierta, es aislada y frustrada en sus relaciones interpersonales, no desea tener compromisos que impliquen relaciones estrechas con los otros.
- c. *La Autonomía*: Se define como ser auto determinante e independiente, ser capaz de soportar las presiones sociales para pensar y actuar en ciertas formas, regular el comportamiento desde adentro, se autoevalúa desde estándares personales. Una carencia de autonomía es tener una preocupación por las expectativas y evaluaciones de los otros, depender de los juicios de los otros para tomar decisiones importantes, actuar y pensar conforme con las presiones sociales.
- d. *El dominio ambiental*: Se define como tener la habilidad personal para elegir o crear entornos favorables para satisfacer los deseos y necesidades propias, poseer una mayor sensación de control sobre el mundo y sentirse capaz de influir sobre el contexto que les rodea. Es tener un sentido de competencia, controlar complejas actividades externas, usar de manera útil las oportunidades del entorno, ser capaz de escoger y de crear contextos en los cuales se beneficien sus necesidades y valores.
- e. *El propósito en la vida* se define por tener metas concretas y realistas, que le otorgan sentido a las experiencias pasadas y futuras. Visto desde un puntaje alto es tener

metas y direcciones claras en la vida, siente que su vida pasada y actual tienen un sentido, tiene creencias que le dan a la vida un sentido, apunta y objeta para vivir. Visto desde un puntaje bajo es tener una falta de sentido y significado en la vida, no tiene metas establecidas, falta de sentido de dirección, no le encuentra un propósito a su pasado, no tiene perspectiva o creencia que le den sentido a su vida.

- f. *Crecimiento personal*, se define por sentir que se está en constante desarrollo, verse a sí mismo creciendo y expandiéndose, estar abierto a nuevas experiencias, sentir que está explotando su potencial, ver un progreso en sí mismo y comportarse conforme avanza el tiempo, cambiar de tal manera que se refleja en el autoconocimiento y en la eficacia. Una carencia de crecimiento personal es tener un sentimiento de estar estancado, falta de progreso y de expansión con el paso del tiempo, sentirse aburrido y desinteresado por la vida y no sentirse capaz de desarrollar nuevas actitudes y comportamientos. (Ryff y Singer, 2002)

A partir de las entrevistas realizadas a los participantes surgieron narraciones que conectaban una mejoría en el aspecto físico que implicaba un cambio positivo en las dimensiones del bienestar psicológico. Por lo tanto, surge como categoría emergente la conexión mente – cuerpo.

- g. *Conexión cuerpo-mente*: Se entiende como la conexión existente entre las expresiones del cuerpo y el plano mental y viceversa. Se refiere, a como el cuerpo responde a la manera como se piensa, siente y actúa, así como la mente responde a lo que ocurre con el cuerpo. La ampliación de esta consciencia permite un mayor control sobre lo físico, mental y social.

5. Método

La siguiente investigación está enmarcada desde la metodología cualitativa, en la cual, según Jim. ne) (033: q “se tiene un contacto directo con la persona o grupo de personas, en escenarios particulares, y en los que el investigador debe familiarizarse e interactuar con la vida cotidiana del investigado, sus pensamientos, la manera de actuar y sentir”EAdicionalmente como lo menciona Rodríguez, Gil & Jiménez (1996) se utiliza este tipo de investigación pues “estudia la realidad en su contexto natural, tal y como sucede, intentando sacar sentido de, o interpretar los fenómenos de acuerdo con los significados que tienen para las personas implicadas”E Adicionalmente, no implica la recolección de información a través de datos estadísticos, sino

por medio de las narrativas, y los sentidos allí incluidos, se esta forma se le otorga un papel primordial al participante, partiendo del respeto y la subjetividad de este.

5.1 Diseño.

En esta investigación se realizó un estudio descriptivo, el cual tiene como propósito describir situaciones; es decir cómo en determinado momento se manifiesta el fenómeno de interés. “Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis, a partir de una mirada analítica y relativamente independiente de los aspectos o variables a las que se refieren” (Hernandez Sampiere, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 1991). El estudio descriptivo es ideal para esta investigación, ya que al tener una metodología cualitativa, más allá de buscar respuestas exactas y concretas, se quiere comprender el proceso de los participantes en las categorías anteriormente mencionadas, examinando su proceso de cambio en relación al bienestar psicológico a partir de su narración.

5.2 Participantes

Para la presente investigación se seleccionaron seis practicantes de tres diferentes disciplinas de conexión mente-cuerpo, Yoga, Biodanza y Respiración SKY. Los participantes debían cumplir con los siguientes requisitos: Ser practicante regular de alguna disciplina de conexión mente-cuerpo por lo menos hace dos años al día de la entrevista y no estar formados actualmente para enseñar dicha técnica. No se tuvieron en cuenta otros criterios como condiciones socioeconómicas, edad, ni características especiales individuales

Para la disciplina Yoga se contó con dos participantes, la primera participante es una mujer de 53 años soltera y con dos hijos, la cual practica Yoga hace aproximadamente doce años entre dos y tres veces a la semana, se considera una practicante regular desde hace aproximadamente diez años y se considera muy disciplinada con el Yoga pues en este tiempo nunca ha dejado de practicar. Para efectos de la investigación y con el fin de cumplir el acuerdo de confidencialidad será nombrada como EY1. La segunda es una mujer de 54 años, casada, tiene un hijo, practica Yoga hace aproximadamente veinte años, empezó con una práctica esporádica de la disciplina en particular con Ashtanga Yoga y reportó que fue un proceso largo mientras se convertía en practicante regular. Actualmente practica Atma Yoga tres o cuatro

días a la semana. Para efectos de la investigación y con el fin de cumplir el acuerdo de confidencialidad será nombrada como EY2.

Para la disciplina Biodanza, se contó con dos participantes, la primera participante es una mujer casada, que practica una vez a la semana desde febrero de 2010. Para efectos de la investigación y con el fin de cumplir el acuerdo de confidencialidad será nombrada como EB1. El segundo participante es un hombre, de 44 años, el cual practica Biodanza desde el 2007. Para efectos de la investigación y con el fin de cumplir el acuerdo de confidencialidad será nombrado como EB2.

Para la disciplina de respiración Sudarshan Kriya Yoga, se contó con dos participantes. La primera participante es una mujer de 34 años, que actualmente vive en unión libre, ella practica desde Abril de 2012 regularmente todos los días en su casa y acude una vez a la semana a la práctica larga del Sudarshan Kriya Yoga. Para efectos de la investigación y con el fin de cumplir el acuerdo de confidencialidad será nombrada como ER1. El segundo participante, es un hombre de 21 años, soltero que practica hace aproximadamente cuatro años todos los días. Para efectos de la investigación y con el fin de cumplir el acuerdo de confidencialidad será nombrado como ER2.

5.3 Instrumento.

El instrumento que se utilizó fue una entrevista semi-estructurada, dado que permite ampliar la conversación según la importancia que otorgue el entrevistado. Este tipo de instrumento permite la recolección de datos empíricos con el propósito de ser analizados, teniendo en cuenta el objetivo de indagación. En este tipo de entrevistas, aunque se efectúa con materiales preparados, no se controla al máximo la información deseada sino que, por el contrario, se busca la participación espontánea y libre de los entrevistados. Cabe resaltar que con este tipo de entrevista no se buscan respuestas correctas o incorrectas sino la reflexión de un fenómeno actual a partir de la significación que le da una persona (ver Anexo 1).

Para la construcción de la entrevista, se hizo una valoración por parte de los jueces y luego, se descartaron preguntas que no eran pertinentes o relevantes para los objetivos. De igual manera se formularon preguntas guía, que eran usadas como focos de conversación para crear el contexto donde emergiera la información que daba cuenta del proceso de cambio vivido por los participantes.

5.4 Procedimiento.

En primer lugar, a partir de la fundamentación bibliográfica se construyó la guía para la entrevista semiestructurada, la cual fue validada por tres docentes de la Pontificia Universidad Javeriana. Seguidamente se realizaron las entrevistas a los seis participantes, las cuales fueron transcritas (Anexos 2, 4, 6, 8, 10 y 12).

Posteriormente se sistematizó la información utilizando un sistema de categorización, para lo cual se construyó una matriz de intertextualidad que cruzaba las seis categorías de Ryff (1989) predefinidas (pueden definir categorización y triangulación desde autores) y los participantes, con sus momentos del proceso de cambio (antes de iniciar la práctica, a lo largo del proceso y actualmente) (Anexos 3, 5, 7, 9, 13). La matriz de intertextualidad permite crear un relato coherente, lógico, sistemático e integrado, en dónde se especifican la naturaleza de las relaciones de acontecimientos y fenómenos significativos (Lozano (2009) citado en Blanco & Fonseca, 2011). Esto permite vislumbrar las conexiones entre eventos separados y reconoce relaciones de interdependencia entre fenómenos. Desde esta perspectiva, el proceso de recopilar y sistematizar la información se orientó por los objetivos de la investigación, las categorías apriorísticas y la categoría emergente.

Para finalizar se triangularon los resultados a la luz de las categorías deductivas y emergentes que se identificaron con lo que se procedió al análisis de los mismos, así como del ejercicio investigativo. Entendiendo por proceso de triangulación “la acción de reunión y cruce dialéctico de toda la información pertinente al objeto de estudio surgida en una investigación por medio de los instrumentos correspondientes, y que en esencia constituye el corpus de resultados de la investigación” (Cisterna, 2005), explica el procedimiento práctico para efectuar una triangulación, lo cual se aplicó en esta investigación por medio de los siguientes pasos: selección de la información obtenida en el trabajo de campo; triangular la información por cada categoría y momento del proceso; triangular la información entre todas las disciplinas investigadas; y por última la triangulación con la información en el marco teórico.

6. Resultados

En el proceso de esta investigación se tuvo como objetivo comprender el proceso de cambio que se da en el bienestar psicológico de usuarios que practican regularmente disciplinas de conexión mente-cuerpo en seis participantes de tres diferentes disciplinas. Se usó como instrumento una entrevista semiestructurada, para intentar comprender ampliamente el proceso

de cambio que se da contrastando la información con las dimensiones del bienestar psicológico planteadas por Ryff (1989).

Todos los participantes reportan cambios en al menos 4 dimensiones de las evaluadas del bienestar psicológico. Estos cambios se reportan en las narraciones de los participantes sobre sus molestias, problema o dificultades en estas dimensiones antes de iniciar con la práctica, y se evidencian en la transformación positiva durante el tiempo que llevan practicándolo y en su percepción actual con respecto a su bienestar psicológico. Todos reportan que estos cambios se han ido consolidando a través del tiempo y que en la actualidad siguen apareciendo beneficios.

Específicamente, en la categoría cuerpo-mente se pudieron evidenciar cambios relevantes en todos los participantes. En la participante EY1, se evidenciaron cambios en la flexibilidad, pues reporta que antes sentía rigidez en su cuerpo, en la unión cuerpo-mente, es decir una consciencia de su cuerpo y sufría de dolores de cabeza. La participante reporta que hoy en día sin la práctica del Yoga su cuerpo no funciona: *“Yoga para mí hoy en día es tener consciencia, del aire que respiro, consciencia de lo que me rodea, consciencia de mi cuerpo, de mi salud, de mis pensamientos. Eso básicamente, esa unión entre cuerpo, mente y respiración, entonces como tener consciencia de eso”* De igual forma, en la participante EY2, se encontraron cambios en esta categoría en cuanto a la conexión cuerpo-mente: *“[...] es una posibilidad de salud física y emocional en total porque somos toda una cosa.”*. Era una participante que sufría de gripe y dolores de espalda continuos, pero con el Yoga aprendió a manejar estas situaciones: *“Entonces eso me hizo cambiar muchos dolores y cosas que tenía siendo muy joven, cosas que no tengo ahora con veinte años más. Entonces te vuelves más joven creo yo o más sano”*. La participante EB1 reportó que la Biodanza comenzó como una elección médica, puesto que su médico le había recomendado hacer ejercicio y la Biodanza unía su necesidad física con su pasión por la danza. Mencionó que siempre había tenido gripes y desde que se convirtió en practicante regular estos han disminuido y que los cambios en su salud se siguen dando hoy en día. El participante EB2 señala que su proceso en Biodanza le permitió: *“[...] desestructurar rigideces, y eso es muy valioso, a bajarlo a uno al cuerpo, a bajarlo de tanta racionalidad, y eso me parece muy valioso”*.

En la participante ER1 antes de iniciar la práctica se reportaron problemas en la tiroides y una afección en los riñones que más adelante con la práctica de respiración Sudarshan Kriya Yoga se fueron controlando. Notó mayor energía en su cuerpo después de convertirse en un practicante regular, su alimentación cambió pues se convirtió en vegetariana y esto hace que sea más consciente del efecto que tiene la alimentación en su cuerpo y en su mente: *“En el tema*

de salud es impresionante porque lo he estado relacionando mucho con la alimentación, todo el tema ayurveda, vegetariano, de dejar el azúcar, de ser mucho más consciente de la alimentación, siento que ha tenido un efecto muy fuerte en mi cuerpo y mente." En el participante ER2, se identificó un cambio gracias a la práctica de Sudarshan Kriya Yoga en los hábitos alimenticios positivo, hubo también un cambio en cuanto a la conexión mente-cuerpo y una consciencia de cómo su cuerpo se regulaba y cómo debía hacerlo: *"Eso por un lado cambió mucho, mi apetito se reguló mucho, generé esa consciencia de comer y como estoy haciendo deporte entonces también me dan ganas de comer"*.

En la categoría de relaciones personales positivas, la participante EY1 antes de hacer yoga no tenía en cuenta en sus relaciones personales la compasión, era más intolerante y no se ponía en la situación de los otros. Después de convertirse en una practicante regular de Yoga desarrolló una forma de ser más empática: *"Intento ser más comprensiva y más compasiva con los que están a mí alrededor."* La participante EY2 mencionó que se relacionaba con los otros de manera fuerte, sentía que era menos humilde y no respetaba tanto las opiniones del otro. El Yoga le empezó a dar una amplificación afectiva, una consciencia de su relación afectiva con las otras personas, esto se reflejaba en su relación con su hijo, con su familia y con la personas con las que trabajaba, le enseñó a ser más suave, tolerante, tranquila, respetuosa y amorosa. Hoy en día es más suave y respetuosa y esto ha hecho que su relación con su hijo fuera más suave, amorosa y tranquila: *"Sólo recibes lo que das"*. En la participante EB1, se dieron cambios a nivel de la flexibilidad en sus relaciones y en los límites. Con la Biodanza ha aprendido a ser más suave, y a regular las emociones con flexibilidad por el trabajo constante con la gente: *"Pero al mismo tiempo me da la posibilidad de poner límites, eso en las relaciones es fundamental, con suavidad y sin golpear al otro, pero decir hasta aquí llegas creo que ya fue suficiente o hasta aquí porque siento que me vas hacer daño"*. El participante EB2 señala que la Biodanza fue un soporte afectivo para un momento de dificultades en sus relaciones de pareja, además señala que *"Ha sido un proceso de preocuparse por uno y por el otro, es como un trabajo mutuo, de reafirmación en sí mismo, pero con cuidado por sí mismo y por el otro."*

En la participante ER1 se destacan cambios en las relaciones interpersonales y laborales. Se alejó de sus círculos sociales para acercarse más al estudio donde realizaba la práctica de Sudarshan Kriya Yoga, con sus familiares tuvo complicaciones relacionadas con sus cambios alimenticios, pero hoy en día la apoyan con la práctica. En sus relaciones laborales hubo un cambio pues sus compañeros notaban en ella un cambio lo cual favoreció sus relaciones: *"en la oficina me miraban como ¿Qué pasó?, y ahí los de la oficina empezaron a preguntar y*

un par fueron y hicieron el curso, hicimos un introtalk donde yo trabajado". El participante ER2 sentía que era cortante y frío con las personas a su alrededor, juzgaba mucho al otro y ante cualquier inconveniente se alejaba sin importancia. Con la práctica de Sudarshan Kriya Yoga cuenta que al elevar su energía logra que sus relaciones difíciles fueran más fáciles de manejar, también dice que empezó a comprender la humanidad en las personas lo bueno y lo malo y eso lo hacía sentirse más tranquilo. Hoy en día intenta ser más compasivo y disminuyó su prepotencia, en cuanto a la relación con su familia destaca que aunque los conflictos han subido, porque ya no los evita, cuando estos se solucionan es para siempre y por lo tanto lo ve como algo positivo: *"Hoy en día he traído como ese poco de compasión y bajarle a esa prepotencia, eso en mí ha cambiado mucho, como empezar a escuchar lo que realmente está detrás de las palabras de las personas y esas cosas"*.

En la categoría de crecimiento personal la participante EY1 reportó tener dificultades pues sentía la necesidad de una búsqueda interior y de poder relajar la mente, actualmente siguen dándose los cambios gracias al Yoga y cuenta que muchas veces estos cambios se quedan en un proceso pero siempre intenta mejorar: *"La práctica del Yoga, te tiene que reflejar en todos los aspectos de tu vida, esto es un estilo de vida, eso no se puede quedar en la clase de Yoga, tiene que irradiar más allá, ir más allá entonces uno intenta llevar esto todos los días a tu vida diaria."* La participante EY2, reportó que el Yoga le dio una consciencia de ella misma, de la vida que lleva y de su trabajo y le dio la facilidad para aprender otro tipo de actividades como nadar y surfear. Ha logrado dejar de pensar y ha aplicado esto a su vida en general, ha tomado el Yoga como una posición amorosa de consciencia personal y de relación con el mundo, le da una sensación de sentirse feliz por estar viva y de querer vivir muchos años más, no le teme a la vejez, aprende cosas de su cuerpo, se siente en paz, en armonía y tranquila y también aprendió a respetar mucho a la naturaleza a través de lo que come y hace en su diario vivir: *"Se vuelve algo muy general en tu vida, lo generalizas a muchas cosas. De tu cuerpo aprendes también muchas cosas. [...] Hoy en día me siento en paz, me siento en armonía, tranquilidad"*. La participante EB1, notó que la Biodanza era sanadora, era una condensación de la vida, siente que tiene un camino para seguir, se siente más madura, ha resuelto el asunto de la corporeidad que es un símbolo de lo que pasa con las emociones, con los proyectos y en la trascendencia: *"Para mí es como un símbolo de condensación de la vida, o sea ahí en Biodanza pasan muchas cosas de las que pasan afuera, entonces caigo en cuenta de muchas cosas. Entonces es un símbolo de la vida misma"*. El participante EB2, cuenta que para él la Biodanza es una herramienta que le permite ser más consciente y que sobretodo le permite trabajar en un proceso constante sobre sus emociones: *"[h] de estar presente en las emociones,*

de no racionalizar, un proceso más de dejarlas fluir mvs”, además señala que está en permanente cambio y que es un trabajo de constancia.

En el participante ER1 se identificó un cambio en el crecimiento personal ya que la disciplina le ha aportado técnicas para relajarse, estar más enfocada, estar más calmada, para tener energía, y para crecer espiritualmente, lo antepuesto permite ver cambios tanto en su salud física como mental, en su percepción de sí misma, en su capacidades, por esto su práctica es parte de sus herramientas de crecimiento personal. En el participante ER2 se reportó que en la práctica encontró un goce total de la vida lo que le ha permitido reír más, señala además que el crecimiento continúa todo el tiempo, que su práctica además de un reto en su vida es un continuo aprendizaje y enriquecimiento: *“La tranquilidad cada vez crece más y es lo que más se ha mantenido, lo que más se ha mantenido es el crecimiento que sigue apareciendo”*.

En la categoría autoaceptación cinco de los seis participantes reportan un proceso de cambio. La participante EY1 reporta que se fue dando cuenta del cambio a partir de lograr superar sus limitaciones físicas en la práctica del yoga, lo cual narra le permitió *“aceptarse a ella misma y a quererse”*. En cuanto a la EY2 se reporta que a partir de su práctica regular: *“sabe que no puede ir más allá de sus posibilidad y se ha dado cuenta de cómo es actualmente, no se compara con los otros”*. Por otra parte la participante de la práctica de respiración, ER1 muestra que frente a esta categoría ella pasó de describirse como alguien triste a sentirse cada vez más en paz y alegre, lo anterior se evidencia cuando cuenta *“yo antes me describía a mí misma como triste... eso sí para mí ha sido (suspiro) no sé, que felicidad no volverme a sentir triste, tan triste como me sentía, es lo máximo...cada vez me siento más en paz, no te voy a decir que este feliz todo el tiempo pero me siento mucho más equilibrada”*. El segundo participante del Sudarshan Kriya, ER2, narra que su proceso le ha traído más amabilidad consigo mismo, señala que ha sido: *“ver que inclusive esos episodios de agresividad hacen parte de mí y que también hay que honrarlo e inclinarse ante él”*. Con respecto a la practicante de Biodanza EB1 se evidencia que la práctica ha sido un aprendizaje de permitirse lo placentero y la interioridad, además de sentirse suficiente y estar en un proceso de potenciar esa suficiencia. El participante EB2 no reporta ningún cambio.

Se reportaron cambios en la categoría de autonomía en cinco de los participantes. La participante EY1, antes de iniciar su práctica se sentía sin herramientas de apoyo para enfrentar ciertas situaciones personales y tenía dificultades para tomar decisiones, en la actualidad reporta lo siguiente *“Yo creo que en el sentido de tomarme más tiempo para tomar las decisiones, para analizarlas, las cosas no son de una sola decisión, necesitan un tiempo para darse”*. La participante EY2 señala que antes era bastante impulsiva en la toma de decisiones y que su

proceso de cambio se dio al saber que la felicidad estaba en sí misma y al dar cuenta de esto señala que: *"Cuando tú te empoderas a ti mismo en tu cuerpo o en tu consciencia sabes para dónde vas y es muy fácil tomar decisiones"*. La participante EB1 señala que su proceso en la toma de decisiones *"[...] ha sido a escuchar más al cuerpo, entonces decido ya más con el cuerpo que con la cabeza."*, el participante EB2 narra que hoy en día nota un mayor manejo de las emociones, tiene más herramientas para afrontar las diferentes situaciones por él mismo. Por otra parte, ER1 muestra que antes de la práctica del Sudarshan Kriya tenía una dificultad en la toma de decisiones pues la mayoría las veía como "titánicas", pero que en la actualidad señala *"hoy en día tomo decisiones más enfrentándolas como diciendo va a estar todo bien, ya nada va a ser tan tan grave, ya hoy es más tranquilo."* El segundo participante del SKY no reporta cambios en esta categoría.

Seguidamente, en la categoría dominio ambiental cinco participantes rescatan que su práctica ha sido una herramienta que les ha permitido ser más determinantes en ciertos aspectos de su vida. Por ejemplo, la participante EY1 siente que el Yoga la ha ayudado mucho a enfocarse en momentos de dificultad del día a día, le da claridad y le permite enfocarse para poder resolver los conflictos de una manera más adecuada. EY2 rescata que el Yoga: *"Hace que tengas otra postura frente a todo"*, rescatando mayor firmeza en cómo se desenvuelve en su vida actualmente. La participante de Biodanza señala que para ella el espacio semanal de su práctica es como una condensación de la vida donde *"[...] pasan muchas cosas de las que pasan afuera, entonces caigo en cuenta de muchas cosas."*, lo anterior le ha permitido ser más consciente de cómo manejar las dinámicas cotidianas. En cuanto a los practicantes del SKY, sus narraciones convergen en que la práctica les permitió tener determinación para alejarse de personas o situaciones que no les traían bienestar o iban en contra de sus creencias, relacionadas por ejemplo a la ingesta de alcohol, lo cual actualmente rechazan tranquilamente y sin que se convierta en un problema. Además ER1 narra que en su ambiente laboral le permitió sentirse más clara y por ende más auto competente. ER2 destaca que hoy en día ve las situaciones problemáticas con más tranquilidad y se siente confiado en que siempre podrá solucionar las cosas y lo que no lo acepta con tranquilidad.

En relación a la sexta categoría, propósito en la vida propuesta por Ryff, cuatro de los participantes relataron un cambio a partir de la práctica regular. La participante EY1 reportó que antes de iniciar la práctica tenía las siguientes metas: *"planes para el futuro pues era mi familia, mi trabajo"* y que lo que le otorgó su práctica de Yoga fue ver la vida de manera amplia y con más posibilidades. La participante EY2 mencionó que antes de empezar con la práctica de Yoga tuvo una necesidad de crear su propio hogar con su hijo, de convertirse en una mujer

autosuficiente y empezó a trabajar mucho para montar su actual empresa con su hermana. En el proceso de practicar Yoga relata que empezó a desarrollar aspectos que no sabía que tenía como hacer el almacén, diseñar, construir proyectos y sueños alejándose así de la psicología la cual era su profesión; además narra que tenía mucha angustia especialmente al criar su hijo sola. Actualmente narra lo siguiente en relación a como se siente frente a su propósito en la vida: *"Muy tranquila de la fortaleza que he tenido de hacer muchos proyectos, para realizar muchas cosas que me han hecho feliz,...soy feliz"*. Por otra parte para EB1 la Biodanza le ha permitido trabajar en *"el alcanza, la posibilidad, el concretar"* lo que le ha permitido lograr muchas cosas que quería y además estar abierta a nuevas posibilidades en su futuro. El participante EB2 cuenta que antes de la Biodanza *"Era muy discursivo, mis sueños mis esperanzas"*, hoy esto ya no es así y ve la Biodanza como una ayuda en su camino personal.

Por otra parte, se encuentra convergencia en los participantes de la disciplina SKY en relación al impulso que les dio la práctica a servir a otros. Específicamente, ER1 no resalta cambios en el propósito de vida, pero en sus narraciones se demuestra gran determinación por el servicio a otros, especialmente a comunidades vulnerables desde su entorno laboral y desde su experiencia en el arte de vivir, Fundación donde aprende la técnica SKY. Por otra parte para el participante ER2, en el inicio de la práctica de esta disciplina narra lo siguiente: *"[...] me impulsó mucho que casi desde el principio me animó mucho la idea de poderme volver instructor y poder compartir mis conocimientos, poder servir y toda la cosa"*, seguidamente comenta que la práctica le permitió tener metas más claras en su vida, como se presenta en su narración: *"Empecé a saber un poco más que quería"* y relata que *"lo que he hecho es relacionar todo lo que he aprendido con las prácticas con las cosas que yo hago"*, lo relaciona con la música que es lo que actualmente estudia y con el servicio, que destaca es una actividad muy importante para él.

En cuanto al proceso de cambio, particularmente en las participantes de yoga, el proceso empieza a darse por el desarrollo de una consciencia de las posibilidades y límites del cuerpo, unido a la experiencia de calma y paz luego de la práctica, que al pasar el tiempo se transforma en un ver las posibilidades y límites que ellas mismas tienen en su vida cotidiana. Esto se evidencia en los efectos que se dan en los resultados en las dimensiones de conexión-cuerpo mente, autoaceptación, relaciones positivas con los otros y especialmente en la dimensión de crecimiento personal. EY1 reporta *"Con el Yoga fue que me fui dando cuenta de mis limitaciones, por ejemplo, con la práctica de las posturas y te vas aceptando porque hace parte de tus limitaciones como persona y las dificultades que tenía para hacer las posturas y aceptarme entonces eso fue interesante [...] es algo integral, Yoga te empieza a servir en*

cualquier aspecto de la vida”. MY0 reportaS“*Empiezas a tener más consciencia de tus células, de tu alimentación de tu salud. [...] Con el Yoga amplias tu cuerpo y le das una reestructuración corporal a tu cuerpo y eso hace que cambies muchísimo, contigo mismo y con el mundo*”. De esta manera las participantes destacan que antes del yoga la forma en la que percibían su vida, su cuerpo, sus relaciones y a sí misma era completamente diferente, eran muy cerradas, se auto exigían sin tener en cuenta sus límites y capacidades, y se limitaban en las diferentes dimensiones. Luego, dan cuenta que el Yoga es una herramienta integral y que a medida que lo practicaban les empezaba a servir en cualquier aspecto de su vida.

Adicionalmente, los participantes de Yoga reportan que el proceso de cambio ha sido continuo y en la actualidad siguen en un trabajo que les permite un progreso constante para que de esta manera logren consolidar un bienestar integral que se mantiene aún en situaciones que reconocen como difíciles. EY1 al hablar de los cambios reporta: “*[...] siguen y muchas veces se quedan en el proceso pero siempre tratando de mejorar*”, MY0 reportaS“*[...] es una práctica muy personal que va con tus capacidades actuales y vas progresando y anhelas ese progreso pero necesariamente hacer cierto tipo de cosas*”

Por otro lado, el proceso de cambio en el bienestar psicológico de los participantes que realizan el Sudarshan Kriya Yoga, se caracterizó en primer lugar por traer paz mental a los participantes y un nuevo entendimiento positivo de la vida y las personas. Se encontró que un aspecto que marca el proceso es ver que si en algún momento dejaban de practicar volvían a tener situaciones o actitudes que los afectaba negativamente en su bienestar. Lo anterior, les permitió convertirse realmente en practicantes regulares, y continuaron su proceso con una mayor conciencia de los cambios que habían estado apareciendo en su vida a partir de la incorporación de la práctica, la participante MR0 reportaS“*cumplí los 40 días haciéndola todos los días, cuando paso ya como que seguía y de pronto un día si otro día no tanto y empecé a sentir que volvía a tener episodios como de ansiedad*”. Adicionalmente destacan que durante el proceso de cambio, la consciencia sobre el cuerpo y el efecto de la mente y la alimentación sobre este fue el elemento que les permitió empezar a incorporar en su vida cotidiana las enseñanzas que traía la práctica, el participante ER2 reporta: *Por otro lado, ser un poco más consciente de otras emociones que de pronto yo antes negaba, ser más consciente que al final de cuentas están ahí y que antes las negaba y sentía que no quería hacer nada al respecto entonces hoy en día pasan muy rápido porque la verdad es esa, no se puede hacer nada al respecto pero ya las admito entonces pasan rápido*”

Otro aspecto fundamental en el proceso desde un inicio fue la posibilidad de los participantes de estar más enfocados, calmados, mayor claridad, con niveles más altos de

energía, y primordialmente la dimensión espiritual a la que los acercaba hacer la práctica. Lo antepuesto permitió ver cambios tanto en su salud física como mental esto se evidencia en la segunda cita de MR9S *“cada que regresaba de los viajes llegaba súper agotada físicamente, lo que te digo siempre he tenido muy buena salud, pero yo llegaba y era como un cansancio y eso empezó a no ser tan así, ya no me daba tanto cansancio”*ETambi. n se fueron dando cambios en su percepción de sí mismos tanto de sus aspectos negativos como positivos, en su capacidad de goce y tranquilidad sobre la vida como en la posibilidad de estar conectados con algo más allá que ellos ubican en el plano de lo trascendente segxn MR9S *“Mis relaciones personales suelen ser un poco difíciles entonces me he dado cuenta que si no tengo la energía alta pues repercute de una manera bruscas. Como aceptar la humanidad en esa gente reta mi ego, me ha llevado a muchos procesos en los que me hace estar tranquilo, como que la gente no ve las cosas como antes yo decía que no me parecía que era la forma. También ver como cada quien hace su camino me hace crecer mucho como persona [...] Empezar a ver que los conflictos los van a hacer a uno crecer, antes como que les estaba huyendo un resto.”*

Por último, se destaca que ambos participantes de respiración SKY cuentan que aunque ya llevan entre tres y cuatro años practicando y los beneficios han sido muchos, el crecimiento personal que les ha permitido la práctica continua todo el tiempo, les genera retos y aprendizajes continuamente, pues se contrarresta todo el tiempo con las dificultades que la vida les ha traído. MR0 reportaS *“La tranquilidad cada vez crece más y es lo que más se ha mantenido, lo que más se ha mantenido es el crecimiento que sigue apareciendo.”*

En los participantes de Biodanza, se evidenció que en la medida en que realizaban la práctica, el proceso de cambio se fue dando en el aprendizaje , mayor autoconfianza en sus habilidades para el logro de sus objetivos, liberación de tensión, mayor vitalidad, entusiasmo por la vida, pa) y conocimiento interior”, la participante MB9 reportaS *“Entonces es un símbolo de la vida misma [...] Es como un momento de cosecha, pero que también uno tiene un gran camino por seguir, y creo que también hace parte de la Biodanza todo este proceso de madurez, pues creo que si uno tiene resuelto el asunto de la corporeidad pues eso es un símbolo de todo lo que pasa con las emociones, con los proyectos, con la trascendencia”*EMB0 reportaS *“Pues en Biodanza ha sido más un proceso de ser consciente, es más bien un trabajo de estar presente en las emociones, de no racionalizar, un proceso más de dejarlas fluir más”.*

Los participantes atribuyen los cambios que se han dado a lo largo del proceso a lo experimentado durante las sesiones en grupo de Biodanza. Según ellos se viven muchas situaciones que se presentan en la vida diaria y el vivir estas experiencias danzando en grupo, hizo que lo que han vivido los participantes en estas sesiones lo pongan en práctica en su vida

diaria y a sí se generaliza lo que pasa en la sesiones a su vida y a ellos mismos, MB9 reportaS ” *Para mí es como un símbolo de condensación de la vida, o sea ahí en Biodanza pasan muchas cosas de las que pasan afuera, entonces caigo en cuenta de muchas cosas*”. Se dieron también cambios a nivel emocional, los participantes reportan tener más herramientas para afrontar sus emociones, diferentes situaciones y para relacionarse con los demás con mayor flexibilidad que antes de haber empezado con la práctica a comparación de antes, MB9 reportaS “*Por ejemplo, el tema de la fluidez, la fluidez en las relacione, de la flexibilidad con el otro diferente como que comencé hacer unas conexiones chéveres, interesantes.... también la contención del grupo pues es fundamental, esas conexiones que también se hacen ahí de emociones, de movilizar el grupo*”, por su parte EB2 reporta: *Ha sido un proceso de preocuparse por uno y por el otro, es como un trabajo mutuo, de reafirmación en sí mismo, pero con cuidado por sí mismo y por el otro. Es decir, cuando uno se reafirma. Uno aprende a escuchar mucho más.*” Más específicamente se encontraron cambios con relación a las emociones hacia a los otros, se han convertido en personas más abiertas y dispuestas a escuchar a los demás. Por otro lado los participantes resaltaron la importancia de ser regular en la práctica para obtener beneficios y estar en un progreso constante, según EB1: “ *Este proceso se ha dado gracias a la posibilidad que tienen en las sesiones de compartir emociones, sentimientos, experiencias y diferentes tipos de contacto con lo demás*”, y MB0S “*Ahora, eso es un trabajo constante, por ejemplo cuando uno se aleja un poco de eso como que vuelve a retornar la maleza, digámoslo así, entonces es un trabajo constante de estar presenta*”

Según los resultados que se encontraron, descritos anteriormente, se pueden observar ciertas similitudes y diferencias en cuanto a los efectos en el bienestar psicológico de los participantes que practican Yoga, Respiración SKY y Biodanza. A continuación se puntualizan estos hallazgos.

En los participantes que practican Yoga se evidencia un cambio notable y muy evidente en relación a la dimensión cuerpo-mente, pues gracias al Yoga lograron hacer una conexión que implicó hacerse más conscientes de su cuerpo, de su alimentación y de su salud, y de esta forma se hicieron más conscientes de sus emociones y sentimientos. Así mismo en los participantes que practican respiración sudarshan kriya yoga también notaron un cambio positivo en cuanto a la alimentación relacionada también con una consciencia del cuerpo. En cambio, en esta categoría los participantes de Biodanza notaron algunos cambios pero no fueron los más relevantes para ellos, la participante EB1 notó una mejoría en su salud y además hoy día toma las decisiones desde su cuerpo y el participante EB2 identificó un cambio a nivel emocional que se reflejó en su cuerpo.

Los dos participantes de Yoga y uno de los de respiración, lograron aceptar sus límites y sus capacidades además de mantener una búsqueda de progreso, por esta razón en la categoría de autoaceptación también se dio un cambio en estos participantes. En una de las participantes de Biodanza, los cambios a nivel de la autoaceptación se dan más a nivel emocional que físico, esto también ocurre en uno de los participantes de respiración, sin embargo no se reportaron cambios a nivel de la autoaceptación en el segundo participante de Biodanza.

En la categoría de autonomía, en los practicantes de Yoga como en los de respiración se evidenciaron cambios positivos frente a la toma de decisiones. En el Yoga hay más consciencia corporal frente a la toma de decisiones y esto se refleja en la toma de decisiones de la vida en general, hay más consciencia y empoderamiento. En la respiración SKY se encontró una mayor capacidad de afrontamiento, y en los participantes de Biodanza se encontró que uno de ellos al igual que los participantes de Yoga toma sus decisiones desde su cuerpo desde que empezó con la práctica.

La categoría de relaciones positivas con los otros es la categoría en la que los participantes reportaron más cambios de mejoría. Se desarrollaron en los participantes sentimientos de compasión, empatía, aceptación del otro, humildad, y flexibilidad

En el dominio del entorno se observa que las tres disciplinas (menos en un participante de Biodanza) les permitió a los participantes tener la capacidad de manejar su entorno de manera diferente a como lo hacían antes, reportando que esto ha sido positivo en su vida y se ha acomodado a sus creencias y necesidades. En cuanto al propósito de la vida, estas tres disciplinas les ha permitido a los participantes descubrir nuevas metas o aclarar y alcanzar las ya propuestas, al mismo tiempo que la práctica se entrelaza en ese propósito en la vida, pues todos señalan que el estar más en paz, y continuar creciendo con sus prácticas ya es parte de su cotidianidad y algo que quieren mantener en su futuro.

Finalmente, en la categoría de crecimiento personal se encontró que en las tres disciplinas, la práctica en sí ha sido la herramienta de estos participantes para lograr un crecimiento personal ya que todo lo que aprenden en ellas lo aplican en su diario vivir lo que hace que se sientan mejor y que sigan progresando cada día más.

Por último es importante señalar que los seis participantes reportaron hacer otra práctica que complementa el de Yoga, la Biodanza o respiración SKY. Muchos de ellos hacen actividades deportivas para mejorar su estado de salud, y el participante EB2, por ejemplo reporta que para él la Biodanza no es suficiente para alcanzar su bienestar y por eso lo complementa con el Yoga. Los demás participantes ven su disciplina como una opción de vida por lo cual le dan un significado muy importante a ellas EMY9 reporta S“*Me gusta caminar,*

trotar, me gusta hacer deporte.” M0 reporta “Sí he dejado de practicar cuando viajo, hago otro tipo de cosas porque además desde hace unos cinco años empecé con mi esposo a trotar entonces vamos a las maratones y corremos entonces hago la práctica cuatro días a la semana de Yoga y tres días corro”. EB1: “Si porque bueno, en términos de autocuidado yo hago tres cosas a la semana que es: cantar, Biodanza y tejer, esas son las tres cosas que trato de no perderme. Pero lo propio de la Biodanza es el movimiento de las emociones, al canto le adjudicaría la comunicación de las emociones, y al tejido la concentración, el detalle, lo pequeño” M0S “Hago Yoga, es más individual, más físicos, de exigencia física, ellos hacen énfasis en la respiración, en la presencia.”, MR9 reporta “Pues no, no sé si el deporte o la comida. Cómo que cuido mi mente, evito ambientes donde sé que no me siento también, pero algo regular sería el hacer deporte”. ER2 reporta: “Mucho deporte, a mí en Yoga me gusta mucho, las sasanas me parecen muy chéveres pero a veces necesito un poquito más de movimiento entonces digamos lo que he hecho es relacionar todo lo que he aprendido con las prácticas con las cosas que yo hago”.

7. Discusión

Con respecto a la pregunta de investigación, y contrastando la literatura investigada con los resultados obtenidos, se destaca el proceso de cambio dado en los seis participantes de las tres disciplinas de conexión cuerpo-mente estudiadas. De acuerdo con dichos resultados, se puede observar que los participantes reportaron haber tenido cambios en al menos tres de las dimensiones que fueron evaluadas en las diferentes etapas de su proceso en la práctica.

En un principio, a la luz de los resultados encontrados se tiene claro que las tres disciplinas estudiadas tienen efectos positivos sobre las dimensiones propuestas por Ryff en su modelo multidimensional del bienestar psicológico en los participantes. Además, las prácticas se comprenden como una herramienta de los participantes para desarrollar su potencialidad, en las diferentes dimensiones del ser humano, como la física, psicológica y social.

Teniendo en cuenta los resultados sobre el proceso de las participantes de yoga se comprueba lo que expone Chávez (2008), es decir, que el yoga genera una mejoría en el bienestar psicológico y además que se cumple con uno de los objetivos que es elevar el umbral de la consciencia y así lograr una armonía entre cuerpo y la mente (Calle, 1999). Se evidencia en el proceso de cambio de las participantes de Yoga lo propuesto por Calle (1999) que explica que el Yoga es una práctica para conocer la naturaleza que está en uno mismo y para aprender a conocer y así regular la realidad interna. Es decir, es un trabajo integral que incluye el cuerpo,

el cuerpo energético, la mente, las emociones y el comportamiento. Las participantes que practican Yoga reportan que antes buscaban la felicidad afuera de ellas mismas y la calidad de sus relaciones no eran tan buenas como lo es hoy en día, a medida que se iban involucrando con su práctica, empezaron a encontrar la felicidad en ellas mismas y esto se generalizaba a diferentes aspectos de su vida, pero siempre desde un trabajo interno.

Adicionalmente, en los practicantes del SKY se evidencia que dicha práctica permite dentro de sí misma una integración de los diferentes proyectos de su vida, permitiéndoles un mayor direccionamiento y claridad sobre su futuro, a partir de sus experiencias del pasado. Los resultados encontrados en los participantes de respiración SKY en cuanto al proceso de cambio, comprueba lo que señalan los estudios sobre la práctica Sudarshan Kriya, los cuales indican que incrementa la concentración mental, la calma y la capacidad de recuperación ante estímulos estresantes, mejorar la salud, la sensación de bienestar y la paz de la mente (Art of Living Research, 2014; Bhatia, Kumar, Kumar, & Pandey, 2003).

Además, se comprueba lo expuesto por Zope & Zope (2013) quienes indican que desde el inicio de la práctica se cambia la percepción de la vida y se eleva la percepción de bienestar, así mismo evidencia que la práctica permite un mejor manejo y aceptación de las emociones, el cual se generó a partir de la práctica en un proceso de aceptar lo bueno y malo de sí mismos. Como señala Páramo et al. (2012) frente a la categoría de autoaceptación: “Puede aceptar los múltiples aspectos de sí mismo, incluyendo los buenos y los malos” aspecto que ambos participantes señalan ha ido cambiando a medida que practican. En suma, en los participantes de respiración, como lo mencionan Kumar, Nagendra, Manjunath, Naveen, & Telles, (2010), quienes dicen que la respiración SKY trae resultados positivos en la salud, en el estado emocional y en la paz mental, se identificaron cambios significativos en lo que respecta a la conexión cuerpo- mente pues se evidenciaron cambios positivos en la salud, y en sus hábitos al mismo tiempo que hubo un cambio a nivel emocional desde que iniciaron con la práctica.

En los participantes de Biodanza, a diferencia de los estudios como el de Flórez & Gallego (2011), en el cual se evidenció que mediante la práctica de la disciplina los estudiantes evaluados lograron mayores niveles de bienestar psicológico en esta investigación se evidenciaron cambios positivos principalmente en las categorías de relaciones personales y crecimiento personal del bienestar psicológico. Lo anterior, cuestiona

Los participantes atribuyen los cambios que se han dado a lo largo del proceso a lo experimentado durante las sesiones en grupo de Biodanza. Según ellos se viven muchas situaciones que se presentan en la vida diaria como lo plantea la Escuela Colombiana de Biodanza (2013), durante el proceso de Biodanza, cada persona es responsable de su propio

crecimiento personal, es capaz de integrar todos estos aspectos en su vida cotidiana, puede crear nuevas motivaciones para vivir y sobretodo mantener un estilo de vida fundamentado en la salud y bienestar. El vivir estas experiencias danzando en grupo, hizo que lo que han vivido los participantes en estas sesiones lo pongan en práctica en su vida diaria y a sí se generaliza lo que pasa en la sesiones a su vida y a ellos mismos. Más específicamente se encontraron cambios con relación a las emociones hacia a los otros, se han convertido en personas más abiertas y dispuestas a escuchar a los demás. Lo anterior reafirma la teoría sobre los beneficios de la Biodanza de La escuela de Biodanza de Colombia (2013) cuando dicen que esta técnica trae beneficios en el desarrollo de coraje para eliminar las relaciones tóxicas y coraje para crear y estimular relaciones nutritivas. Este proceso se ha dado gracias a la posibilidad que tienen en las sesiones de compartir emociones, sentimientos, experiencias y diferentes tipos de contacto con lo demás. Por otro lado, cabe mencionar que ambos participantes de Biodanza señalan que pero de igual forma buscan complementar esta práctica con otras disciplinas, y que en la unión encuentran el bienestar integral. Frente a las cinco líneas planteadas por Rolando Toro los participantes reportaron un proceso de cambio únicamente en la línea de vitalidad, creatividad y afectividad.

Por otro lado, en la Biodanza aunque la teoría menciona que entre sus beneficios está la eliminación de síntomas psicossomáticos (Escuela de Biodanza colombiana, 2013), los participantes de este estudio no reportan haber tenido cambios relevantes en este sentido.

Según lo anterior se puede entonces decir que el Yoga y la respiración SKY, están más enfocadas a generar cambios en el cuerpo que se ven reflejados en las emociones y sentimientos; mientras que la Biodanza les permite un manejo de emociones desde lo corporal y desde el acogimiento de un grupo. También se concluye que el Yoga y la respiración trabajan más la aceptación de los límites y capacidades corporales de las personas y esto se refleja en la aceptación de su personalidad, en la Biodanza el trabajo se enfoca más hacia la aceptación del otro y de las emociones propias.

En las tres prácticas los participantes reportan haber tenido cambios en sus relaciones personales positivas, lo cual evidencia que estas prácticas que relacionan el cuerpo y la mente, tienen así mismo un efecto positivo en la manera de relacionarse con los demás. Por ejemplo, las prácticas de yoga y del Sudarshan Kriya demostraron la aparición en las relaciones con otros de la compasión, respeto y aprecio hacia los otros. Frente a lo anterior, se encuentra la posibilidad de profundizar en cómo el proceso trabajar la conexión mente-cuerpo le permite a las personas reconocerse más a sí mismas y simultáneamente ser más conscientes del otro.

Otro aspecto que se puede evidenciar en los resultados de esta investigación es que aunque se evalúe el bienestar psicológico desde las seis dimensiones planteadas por Ryff, el modelo es multidimensional, y en las narraciones de los participantes se evidenció que existen interacciones entre las dimensiones del bienestar psicológico tal y como ocurre en la vida cotidiana de las personas. De este modo, se considera como las personas utilizan los recursos que tienen en cada área de formación e interactuando unos con otros. Entonces el proceso de cambio en el bienestar psicológico de los participantes se da de manera cíclica impactando diferentes categorías en diferentes momentos de su vida, interactuando entre sí, y potenciándose según las necesidades de cada persona.

Es importante tener en cuenta la mirada multidimensional que presenta Ryff (1989) y las interacciones existentes entre las dimensiones ya que es un reflejo de lo que pasa con las personas en su diario vivir. Esto se pudo ver en los participantes, pues al obtener resultados positivos en alguna de las dimensiones de su vida gracias a sus prácticas como por ejemplo en la conexión cuerpo-mente o en el crecimiento personal, este se veía reflejado en otros aspectos ya sea en la autoaceptación, propósito en la vida, relaciones personales positivas o autonomía por ejemplo. De esta forma se considera de qué manera los participantes utilizaron recursos obtenidos a partir los cambios que obtuvieron en su proceso de cambio y así desarrollaron nuevas cualidades y formas de relacionarse con su entorno. De esta forma los participantes, como dice Oramas et al. (2006), continúan fortaleciendo sus diferentes áreas sin necesariamente enfocarse en la falta o en un estado disfuncional. De esta manera este estudio presenta una mirada del bienestar psicológico que no es lineal lo que implica un movimiento cíclico observado en los participantes, impactado por las etapas del desarrollo humano y el progreso.

Frente a la pregunta de investigación, es importante dejar explícito que a través de las entrevistas realizadas y además del marco teórico, se pudo concluir que el proceso de cambio en los participantes de las tres disciplinas cuerpo-mente se da a partir de la regularidad en la práctica. Todos los participantes destacan que es un proceso continuo, unido al trabajo y consciencia de sí mismos en su vida cotidiana. Por lo tanto, con la investigación se conoció la manera en que se da el proceso de cambio en el bienestar psicológico de los participantes, y en contraste con la literatura recogida, se comprueba lo planteado por Oramas et al. (2006), quienes dicen que el sentido de continuidad es lo que va a garantizar el mantenimiento de los mecanismos de autorregulación en el momento de posibilitar el análisis de las experiencias personales en una perspectiva temporal y comparativa que se mantendrá a lo largo de la vida. Sin embargo, en las investigaciones sobre el bienestar psicológico en relación a disciplinas alternativas, es necesario dar cuenta y profundizar en esta característica del proceso de cambio,

puesto que como destacan los participantes en el momento en que se suspenden las prácticas revisadas, se puede dar un retroceso o pérdida de los beneficios antes recibidos.

Se entiende que las prácticas les permiten a los participantes, desarrollar una ampliación de la consciencia sobre sí mismos, la cual es esencial en sus procesos de cambio. Las prácticas además potenciaron el manejo que le daban a sus relaciones y la fortaleza que el manejo de su cuerpo les daba para controlar y aceptar de una manera más positiva su entorno. Se evidencia en el proceso un incremento en la consciencia corporal de estos participantes que permitió al mismo tiempo un incremento positivo en su estado emocional. Se afirma entonces lo que plantean los autores Thordwald Dethlefsen y Rüdiger Dahlke, (1983), para desarrollar un estado de salud armonioso, es necesario ser consciente de esta conexión y de esta manera lograr estados óptimos en el plano mental, social y físico.

Thordwald Dethlefsen y Rüdiger Dahlke (1983), dicen también que si hay un desequilibrio en la consciencia este se manifestará en el cuerpo en forma de síntoma. Los participantes de Yoga y respiración SKY quienes presentaban síntomas como rigidez, dolores de espalda, inapetencia alimenticia entre otros, lograron a través del trabajo de la relajación, concentración, respiración y diferentes posturas, llegar a un estado de consciencia que permitió que los síntomas disminuyeran. Como dice Payne (2005), estas situaciones sintomáticas, justifican la necesidad de practicar la relajación diariamente, de manera sistemática, durante unos minutos, cuyos beneficios se dejarán sentir a nivel general, como lo hacen los participantes de Yoga y respiración SKY.

En suma a lo expuesto anteriormente, se puede responder que el proceso de cambio en el bienestar psicológico de participantes regulares de las disciplinas de conexión mente-cuerpo Biodanza, Yoga y la técnica SKY, está ligado en primer lugar a la continuidad en el proceso, seguido de la consciencia de cómo lo que ocurre en la práctica empieza a permear aspectos de la vida cotidiana, así como en el contraste en el tiempo que hacen los participantes de cómo se percibían antes de iniciar la práctica frente a la percepción actual. Adicionalmente, cuatro de los seis participantes relatan que durante el proceso siguen existiendo situaciones difíciles que los reta continuamente, y es allí en que dan cuenta de cómo su práctica es una herramienta para sobrellevar de una forma más tranquila y confiada estas situaciones. Sin embargo, se invita a que en futuras investigaciones, se realice un estudio longitudinal que permita dar cuenta de las especificaciones de este proceso con el fin de ampliar la información del tema y potenciar el uso de este tipo de herramientas.

Sin embargo, a partir del análisis del proceso de cambio en el bienestar psicológico de los participantes, se rescata que existe un vacío teórico en lo relacionado al bienestar

psicológico y en la espiritualidad, pues se encontró que los participantes al acercarse a lo trascendente desarrollaban nuevos aspectos positivos en su forma ser y de relacionarse con su entorno que antes no tenían. Por lo tanto para futuras investigaciones sobre el bienestar psicológico en practicantes de disciplinas de conexión cuerpo-mente se invita a indagar sobre el impacto que esa conexión con lo trascendente lograda a partir de estas técnicas generan en la subjetividad de los participantes.

Teniendo en cuenta que este estudio era cualitativo y que no se tuvo el tiempo adecuado para poder profundizar en varios aspectos, ya que se realizó bajo criterios de la institución educativa, no se tuvieron en cuenta las variables sociodemográficas que pudieron tener consecuencias en los resultados. Variables como la edad han podido influir en el estudio pues se evidenció que casi todos los participantes eran mayores de treinta años lo cual puede ser un factor que influya los efectos obtenidos a lo largo del proceso de las prácticas. Es probable que estas personas ya hayan pasado por distintas situaciones en su vida que hagan que hoy tengan cierta madurez que les permita sentirse mejor con ellos mismos en distintos aspectos de su vida. Para futuros estudios sería recomendable tener en cuenta estas variables para obtener mayor riqueza en los resultados.

En este sentido, También es importante mencionar que ninguna de las dimensiones analizadas, y tampoco ninguna de las narraciones de los participantes hacen referencia a la situación económica vivida. Sería entonces importante investigar si el nivel socio económico de las personas adicionado a la práctica de alguna de estas tres disciplinas influye en el bienestar psicológico o de qué manera influye el nivel socio económico está o no relacionado con la práctica de alguna de esta disciplina.

Por otro lado, en los resultados se evidencio que todos los participantes complementan su práctica con alguna actividad deportiva, sería entonces interesante indagar que tanto incluyen estas otras actividades que no implican una conexión cuerpo-mente, como por ejemplo el atletismo, en el modelo del bienestar psicológico propuesto por Ryff (1989).

Para los fines de esta investigación fue limitante el poco tiempo para realizarla, lo cual no permitió profundizar más tanto en la fundamentación bibliográfica como en el número de participantes o disciplina. Teniendo en cuenta, que se encontraron más participante mujeres que hombres, y en general la asistencia femenina es mayor en este tipo de disciplinas, se recomienda investigar sobre porque los hombres no recurren a estos espacios tanto como las mujeres, con el fin de identificar posibles creencias entorno a este tema por el sexo masculino.

Además, teniendo en cuenta que la edad de los participantes en la mayoría de los casos supera los 30 años, resulta importante cuestionarse sobre el uso de estas disciplinas en otros momentos del ciclo vital como la adolescencia o la adultez joven.

Para concluir, teniendo en cuenta los resultados positivos que tienen el Yoga, la Biodanza y la Respiración SKY en este estudio, es importante resaltar que el proceso de cambio que se da en los participantes se hace de manera constante y progresiva, los cambios positivos se van dando en la medida en que la practica tiene efectos en ciertas dimensiones, y como estas interactúan entre sí, se empiezan a dar cambios positivos en muchas de ellas. De esta manera este proceso de cambio puede verse como un complemento de una terapia psicológica o viceversa ya que se obtiene un proceso de cambio en diferentes dimensiones que puede que la psicología no aborde como por ejemplo la conexión cuerpo- mente, pues muchas veces no se ven las enfermedades como lo proponen los autores ThordwaldDethlefsen y RüdigerDahlke (1983), o no se tiene en cuenta los efectos de la cuerpo sobre la mente.

8. Referencias

- Art of Living Research. (2014). *Art of Living Research*. Recuperado el 25 de Octubre de 2014, de <http://www.aolresearch.org/index.html>
- Ballesteros, B. P., Caycedo, C., & Medina, A. (2006). El bienestar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en Bogotá, Colombia. *Universitas Psychologica*, 5 (2), 239-258.
- Bhatia, M., Kumar, A., Kumar, N., & Pandey, R. (2003). Evaluación electrofisiológica de Sudarshan Kriya: un EEG, BAER, estudio P300. *Indian J Physiol Pharmacol*, Vol. 47, 63-157.
- Brazier, A., Mulkins, A., Verhoef, M. (2006) Evaluating a yogic breathing and meditation intervention for individuals living with HIV/AIDS. *Am J Health Promot.* 20, 192-195.
- Calle. R. (1999). Introducción. El Gran libro del Yoga. Pp.1-4. Consultado el 15/08/2014. En [:http://www.clubqualitativelife.com/pdf/es/elgranlibrodelyoga.pdf](http://www.clubqualitativelife.com/pdf/es/elgranlibrodelyoga.pdf)
- Calle. R (1999). Primera parte. Disciplina del Yoga. P.p 5-16. Consultado el 19/08/2014. En <http://www.clubqualitativelife.com/pdf/es/elgranlibrodelyoga.pdf>
- Castañeda Clavijo, G. M. (2009). La biodanza como práctica corporal. En relación con la promoción de la salud. *Educación física y deporte*, 28(2), 81-90
- Casullo, M. M., & Solano, A. C. (2013). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología*, 18(1), 35-68.
- Chávez. S. (2008). Bienestar psicológico en practicantes de yoga. Pontificia Universidad Católica del Perú. Facultad de Letras y Ciencias Humanas. Consultado el 20/11/2014. En: <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/627>
- Chopra, D. (2010). *Cómo crear salud. Más allá de la prevención y hacia la perfección*. Bogotá: Debolsillo.
- Cisterna, F. (2005). Categorización y triangulación como procesos de validación del conocimiento en investigación cualitativa. *theoria*, 14(1), 61-71.
- Dethlefsen, T., & Dahlke, R. (1983). *La enfermedad como camino*. Debolsillo.
- Diaz, D., Rodriguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jimenez, B., Gallardo, I., Valle, C., & Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.
- Estupiñan, J., Gáfaró, E., Gomez, M., López, M., & Prada, S. (2008). El Bienestar Psicológico más allá de la psicología. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana.

- Figuroa, M. I., Contini, N., Lacunza, A. B., Levín, M., & Estévez Suedan, A. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina). *Anales de Psicología*, 21, 66-72
- Flórez, J., & Gallego, H. (2011). El bienestar integral en una muestra de estudiantes universitarios de Bogotá participantes de las prácticas de Biodanza, Yoga y Reiki en relación con el efecto kirlian. *Revista Vanguardia Psicología*, 2 (1), 1-30.
- Fundación Escuela Colombiana de Biodanza (2013). ¿Qué es Biodanza? Centro de desarrollo cultural. Bogotá, Colombia. Consultado el 03/10/2014 en [:http://www.biodanzacolombia.com/web/escuela/que-es-la-biodanza](http://www.biodanzacolombia.com/web/escuela/que-es-la-biodanza)
- García Martín, M. Á. (2002). El bienestar subjetivo. *Escritos de psicología*, (6), 18-39.
- García Martín, M. A. (2006). Bienestar Subjetivo. *Escritos de Psicología*, 6: 18-39.
- García-Viniegras, C. R., & González Benítez, I. (2000). La categoría de bienestar psicologico. Su relación con otras categorías sociales. . *Revista cubana de medicina general integral*, 586-592.
- Jiménez, A. (2004). El estado del arte en la investigación en las ciencias sociales. En Jimenez, A. & Torres, A. (2004). *La práctica investigativa en ciencias sociales*. (P. 28-39). Bogotá D.C: Fondo Editorial.
- Kumar, S., Nagendra, H., Manjunath, N., Naveen, K., & Telles, S. (2010). Meditación en OM: importancia de los textos antiguos y la ciencia contemporánea. *Int J Yoga*, 2-5.
- Maturana, H. (1996). Biología del fenómeno social. En H. Maturana, *Desde la biología a la psicología*. Santiago de Chile: Editorial Universitaria.
- Maturana, H. (1996). Lenguaje y realidad: el origen de lo humano. En H. Maturana, *Desde la biología a la psicología* (págs. 103-110). Santiago de Chile: Editorial Universitaria.
- Oramas, A., Santana, S., Vergara, A. (2006). El bienestar psicológico, un indicador positivo de la salud mental. *Revista Cubana de Salud y Trabajo* 2006;7(1-2):34-9. Consultado el 28/08/2014. En: <http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/insat/rst06106.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2014). *Organización Mundial de la Salud*. Recuperado el 20 de Noviembre de 2014, de http://www.who.int/topics/traditional_medicine/es/
- Páramo, P. (2010). La construcción psicosocial de la identidad y del self. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 40(3), 539-550.

- Páramo, M. d., Straniero, C. M., García, C. S., Torrecilla, N. M., & Escalante Gómez, E. (2012). Bienestar psicológico, estilos de personalidad y objetivos de vida en estudiantes universitarios. *Pensamiento Psicológico*, 7-21.
- Payne, R. (2005). *Técnicas de relajación*. Paidotribo: Argentina
- Pereyra-Elías, R., & Fuentes, D. (2012). Medicina Tradicional versus Medicina Científica ¿En verdad somos tan diferentes en lo esencial? *Acta Médica Peruana*, 62-63.
- Pontificia Universidad Javeriana. (2014). *Pontificia Universidad Javeriana*. Recuperado el 20 de Noviembre de 2014, de <http://www.javeriana.edu.co/institucional/mision>
- Ryff, C. (1989). Beyond Ponce de Leon and Life Satisfaction: New Directions in Quest of Successful Ageing. *International Journal of Behavioral Development* 1989 12 (1). P.P 35-55. Publicado por SAGE. Consultado el 20/11/2014. En: <http://jbd.sagepub.com/content/12/1/35.full.pdf+html>
- Ryff, C., y Singer, B. (2002). From social structure to biology. En C. Snyder y A. López (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 541-545). Londres: Oxford University Press. Consultado el 20/11/2014. En: <http://www.midus.wisc.edu/findings/pdfs/83.pdf>
- Rodríguez, Y., & Quiñones, A. (2012). El bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios. *Revista Griot* .
- Vera-Villaruel, P., Urzúa, A., Silva, J., Pavez, P. Y Celis-Atenas, K. (2012). *Ryff Scale of Well-Being: Factorial Structure of Theoretical Models in Different Age Groups*. Universidad de Santiago de Chile, Santiago, Chile, Universidad Católica Del Norte, Antofagasta, Chile y Universidad de La Frontera, Temuco, Chile. P.P 106-107. Consultado el 20/11/2014. En: <http://www.scielo.br/pdf/prc/v26n1/12.pdf>
- Zope, S. A., & Zope, R. A. (2013). Sudarsahn kriya yoga: Breathing for health. *International Journal of Yoga* , 4-10.

9. Anexos

ANEXO 1. Instrumento

Objetivos específicos	Categoría	Pregunta
Explorar los significados que le dan los participantes de las tres disciplinas de conexión mente- cuerpo a su práctica	Preguntas generales	1. ¿Qué razones lo llevaron a practicar esta disciplina?
1. Explorar los significados que le dan los participantes de las tres disciplinas de conexión mente- cuerpo a su práctica		2. ¿Hace cuánto tiempo práctica esta disciplina? ¿Con qué frecuencia la practica?
		3. ¿Después de cuanto tiempo, se consideró un practicante regular?
		4. ¿Qué favoreció el que se enganchara con esa práctica? Elementos eéternosh Mementos internosE
		5. ¿Ha dejado de practicar? ¿Hace cuánto? ¿Por cuánto tiempo? ¿Qué te llevo a dejarla y a retomarla?
2. Analizar el proceso de cambio percibido por los participantes a través del tiempo de práctica de la disciplina.	Autonomía, propósito en la vida, relaciones positivas con los otros, autoaceptación, dominio del ambiente, conexión cuerpo-mente, crecimiento personal	6. ¿Qué hace que usted actualmente decida mantenerse en esta práctica?
Identificar los efectos que perciben los participantes a partir de su práctica, en las diferentes dimensiones de su bienestar psicológico.	Conexión cuerpo-mente, Autoaceptación, dominio del ambiente.	7. Cuéntenos acerca de sus estados de salud antes de iniciar la práctica. ¿Qué manejo le daba a la situación?
1. Identificar los efectos que perciben los participantes a partir de su práctica, en las diferentes dimensiones de su bienestar psicológico. 2. Analizar el proceso de	Relaciones personales positivas	8. ¿Estaba viviendo algún acontecimiento importante a nivel familiar o personal?
	Dominio del ambiente	9. ¿Cómo se sentía respecto a esta situación? ¿Qué manejo le daba a esta situación?
	Relaciones personales positivas	10. ¿Cómo eran sus relaciones interpersonales en ese momento?
	Dominio del ambiente	11. ¿Cómo se sentía al respecto? ¿Qué manejo le daba a esta situación?

cambio percibido por los participantes a través del tiempo de práctica de la disciplina.	Autonomía, autoaceptación , relaciones positivas con los otros, dominio del ambiente.	12. Antes de iniciar, ¿hubo alguna situación que pueda contarnos, donde haya tenido dificultades que implicaran tomar decisiones?
	Autonomía, autoaceptación , relaciones positivas con los otros, dominio del ambiente.	13. ¿Puede describirnos como se dio ese proceso? ¿Cómo se sentía en el proceso? ¿Cómo se relacionaba con los demás a partir de esas emociones? ¿Con quién?
	Propósito en la vida	14. ¿Cuáles eran sus planes y proyectos en ese momento? ¿Qué manejo le daba a la situación?
1. Identificar los efectos que perciben los participantes a partir de su práctica, en las diferentes dimensiones de su bienestar psicológico. 2. Analizar el proceso de cambio percibido por los participantes a través del tiempo de práctica de la disciplina.	Autonomía, propósito en la vida, relaciones positivas con los otros, autoaceptación, dominio del ambiente, conexión cuerpo-mente, crecimiento personal.	15. ¿Qué cambios comenzó a percibir en sí mismo, como resultado de esa práctica regular?
Identificar los efectos que perciben los participantes a partir de su práctica, en las diferentes dimensiones de su bienestar psicológico.		16. ¿En qué ámbitos de su vida se fueron dando cambios?
Analizar el proceso de cambio percibido por los participantes a través del tiempo de práctica de la disciplina.	Autoaceptación, relaciones personales positivas, conexión cuerpo-mente , crecimiento personal.	17. ¿Cómo los notaba? ¿Alguien más los notaba? ¿Cómo se fueron dando esos cambios?
1. Identificar los efectos que perciben los participantes a partir de su práctica, en las diferentes dimensiones de su bienestar psicológico. 2. Analizar el proceso de cambio percibido por los participantes a través del tiempo de práctica de la disciplina.	Autonomía.	18. Con respecto a lo que nos contaba antes sobre toma de decisiones, se dio algún cambio?
	Relaciones personales positivas	19. ¿En las relaciones con las personas cercanas a ud se dieron cambios? Cuáles? Como se dieron?

<p>Analizar el proceso de cambio percibido por los participantes a través del tiempo de práctica de la disciplina.</p>	<p>Autonomía, propósito en la vida, relaciones personales positivas, autoaceptación, dominio del entorno, conexión cuerpo-mente, crecimiento personal.</p>	<p>20. ¿En la actualidad, esos cambios que se dieron, se han mantenido?¿ O han cambiado?</p>
<p>Comparar los procesos de cambio percibidos, por disciplina y por participante.</p>		<p>21. ¿Cuál es el significado que le da en la actualidad a su práctica? Qué significa en la actualidad para Ud, practicar ____?</p>
<p>Identificar los efectos que perciben los participantes a partir de su práctica, en las diferentes dimensiones de su bienestar psicológico.</p>		<p>22. ¿Actualmente cómo se siente en todas sus dimensiones?</p>
<p>Explorar los significados que le dan los participantes de las tres disciplinas de conexión mente- cuerpo a su práctica</p>		<p>23. A parte de esta práctica,¿ realiza usted alguna otra práctica en pro de su bienestar?</p>
<p>Explorar los significados que le dan los participantes de las tres disciplinas de conexión mente- cuerpo a su práctica</p>		<p>24. Si responde sí, ¿Cuál y con qué periodicidad la practica?</p>
<p>Explorar los significados que le dan los participantes de las tres disciplinas de conexión mente- cuerpo a su práctica</p>		<p>25. ¿Qué diferencias percibe en cuanto a los beneficios que cada práctica tiene para su vida?</p>
<p>Identificar los efectos que perciben los participantes a partir de su práctica, en las diferentes dimensiones de su bienestar psicológico.</p>		<p>26. ¿Qué aspectos de su vida no se han beneficiado con esta práctica?</p> <p>27. ¿La práctica regular le ha generado situaciones desfavorables en algún ámbito de su vida?¿ Ha tenido desventajas?</p>

ANEXO 2. Entrevista 1.

E: ¿Qué razones te llevaron a practicar Yoga?

A: Inicialmente buscando adquirir un poco de flexibilidad en el cuerpo y con el tiempo fui encontrando por medio de la meditación la oportunidad de bajar la tensión, de tener más concentración durante el día, y toda esta unión entre cuerpo y mente que es lo que realmente es el Yoga da un resultado muy completo en las personas.

E: ¿Y Hace cuanto practicas Yoga y con qué frecuencia lo practicas?

A: Aproximadamente hace doce años entre dos y tres veces a la semana.

E: ¿Después de cuánto tiempo te consideraste una practicante regular?

A: Hace aproximadamente diez años, soy muy disciplinada con la práctica.

E: ¿Qué elementos internos o externos hicieron que te engancharas con el Yoga?

A: Bueno elementos externos, la cercanía con un profesor de Yoga que tuve la oportunidad que el viniera a mi edificio e hizo un grupo en el mismo edificio entonces me quedo muy fácil acercarme al Yoga con él.

E: ¿E internos?

A: Búsqueda interior y consciencia del cuerpo.

E: ¿Qué hace que actualmente sigas haciendo Yoga:

A: Bueno el Yoga ya hace parte de mi vida, mi cuerpo de pronto no funciona sino practico las posturas, las Sasanas, los beneficios que tengo con impresionantes. Mentalmente me ayuda mucho a enfocarme en momentos de dificultad del diario vivir, te da como claridad, no te va a solucionar ningún problema, te enfoca para que los puedas resolver.

E: Y has dejado de practicar alguna vez Yoga_

A: No, en este tiempo no, he sido bastante regular con la práctica.

E: Y cuéntanos de tu estado de salud antes de iniciar la práctica, voy a hacerte ahora unas preguntas sobre tu estado antes de iniciar la práctica entonces tu estado de salud ¿cómo estaba?

A: Bueno sufría de muchos dolores de cabeza y mucha rigidez en el cuerpo.

E: ¿Cómo manejabas esta situación antes de empezar con el Yoga?

A: Hacía sólo ejercicios de aeróbicos, tipo de gimnasio y lo que hacía era de pronto aumentar más la rigidez del cuerpo porque sólo son ejercicios de fuerza.

E: ¿Y estabas pasando por algún acontecimiento a nivel familiar o personal?

A: Sí.

E: ¿Cómo te sentías al respecto de esta situación y cómo la manejabas?

A: Bueno, cuando tenía una dificultad familiar me sentía un poco como sin herramientas de apoyo, con el Yoga puedes, por medio de la meditación más que todo, buscar relajar la mente y poder manejar los problemas con más tranquilidad y más enfocada.

E: ¿Cómo eran tus relaciones interpersonales?

A: Antes de practicar Yoga, no tenía en cuenta en mis relaciones la compasión que trabaja mucho en la filosofía del Yoga entonces eso es un elemento también importante porque vas haciendo como algo integral, Yoga te empieza a servir en cualquier aspecto de la vida.

E: ¿Y cómo te sentía con respecto a esto y como manejabas esta situación antes de empezar el Yoga?

A: De pronto era más intolerante y no me ponía en la situación de las otras personas. Ahora por lo menos trato o intento hacerlo.

E: Antes de empezar hubo alguna situación en la cual hayas tenido problemas para tomar decisiones que te acuerdes? o Cómo te sentías con respecto a la toma de decisiones antes de empezar Yoga?

A: Sí claro, con más dificultades porque de todas maneras vuelvo y te repito, es una herramienta personal que tú tienes, que quieres, es un estilo de vida.

E: ¿Cuáles eran tus planes y proyectos en ese momento? ¿Cómo te veías en un futuro? ¿Qué proyecciones para el futuro tenías en ese momento?

A: Bueno, planes para el futuro pues era mi familia, mi trabajo pero era una manera de ver la vida no tan amplia ni con tantas posibilidades como ahora después de conocer la filosofía del Yoga.

E: Ahora vamos a hablar de lo que fue el proceso, de cuándo te fuiste enganchando con el Yoga, entonces quiero saber, cuáles fueron los cambios que se fueron dando en tu vida, que tú fuiste notando.

A: Bueno, una de las primeras cosas que a mí me paso con el Yoga fue que me fui dando cuenta de mis limitaciones, por ejemplo, con la práctica de las posturas y te vas aceptando porque hace parte de tus limitaciones como persona y las dificultades que tenía para hacer las posturas y aceptarme entonces eso fue interesante.

E: Y ¿qué cambios empezaste a percibir en ti misma aparte de esta flexibilidad y la aceptación?

A: Tomas tu cuerpo con más cuidado porque le tomas más consciencia, tu alimentación, te conectas más con tu manera de vida, de cómo duermes, como comes.

E: Puedes describirnos cómo se fue dando este proceso, cómo te sentías durante ese cambio, como te relacionabas con lo demás a partir de la emociones.

A: Durante el cambio, tuve momentos de ajustar toda esa etapa en el sentido que tenía molestias en el cuerpo mientras que el cuerpo se acostumbra. Cambios en la alimentación, a veces tú recaes pasa el día y no eres constante pero vuelves y retomas hasta que el tiempo con la práctica te va creando un estilo de vida.

E: ¿Tú sientes que alguien más notaba estos cambios?

A: Si claro, la otra gente del entorno.

E: Y con respecto a lo que nos contabas de la toma de decisiones ¿qué cambios hubo?

A: Yo creo que en el sentido de tomarme más tiempo para tomar las decisiones, para analizarlas, las cosas no son de una sola decisión, necesitan un tiempo para darse. Todo ese tipo de cosas en Yoga las pone a reflexionar.

E: ¿Tu relación con las personas cercanas cambió después de empezar a practicar Yoga o durante en proceso?

A: Pues en el sentido que intento porque esto es una cosa de todo el día, intento ser más comprensiva y más compasiva con los que están a mí al rededor.

E: Y hoy en día, ¿sientes que estos cambios siguen? ¿Se han mantenido o han cambiado?

A: Siguen y muchas veces se quedan en el proceso pero siempre tratando de mejorar.

E: ¿Cuál es el significado que le das hoy en día a tu práctica? ¿Qué significa para ti practicar Yoga hoy en día?

A: Practicar Yoga para mí hoy en día es tener consciencia, del aire que respiro, consciencia de lo que me rodea, consciencia de mi cuerpo, de mi salud, de mis pensamientos. Eso básicamente, esa unión entre cuerpo, mente y respiración, entonces como tener consciencia de eso.

E: Y si me pudieras describir cómo te siente en todas tus dimensiones, la autonomía, los proyectos, los vínculos personales, la auto aceptación, salud, control de las situaciones, crecimiento personal, como te sientes al respecto de estas situaciones hoy en día?

A: La práctica del Yoga, te tiene que reflejar en todos los aspectos de tu vida, esto es un estilo de vida, eso no se puede quedar en la clase de Yoga, tiene que irradiar más allá, ir más allá entonces uno intenta llevar esto todos los días a tu vida diaria.

E: A parte del Yoga, practicas tu otra disciplina.

A: Me gusta caminar, trotar, me gusta hacer deporte.

E: ¿Y con qué frecuencia haces esto?

A: dos veces a la semana también.

E: ¿Qué percibes tú en cuanto a los beneficios de estas práctica, Yoga y caminar, como lo relacionas?

A: Me gusta combinarlas, creo que no hay ningún problema, me gusta caminar al aire libre o trotar para la parte cardiovascular, y me parece que las dos juntas son perfectas, no hay ningún problema.

E: ¿qué aspectos de tu vida sientes que no se han diferenciado con el Yoga, si es que hay alguno que no se ha beneficiado?

A: No, ninguno, todos se han beneficiado.

E: ¿te ha generado alguna situación desfavorable en algún ámbito de tu vida, has tenido alguna desventaja con el Yoga?

A: No absolutamente.

E: Bueno listo, muchísimas gracias, eso fue todo.

ANEXO 3. Matriz de intertextualidad entrevista 1.

	Autonomía	Auto aceptación	Relaciones Positivas con los otros	Dominio Ambiental	Conexión mente-cuerpo	Propósito en la vida	Crecimiento personal
Antes	Sin herramientas de apoyo- Con más dificultad (toma de decisiones) porque de todas maneras vuelvo y te repito, es una herramienta personal que tú tienes		No tenía en cuenta en mis relaciones la compasión que trabaja mucho en la filosofía del Yoga- De pronto era más intolerante y no me ponía en la situación de las otras personas	Poder manejar los problemas con más tranquilidad y más enfocada	adquirir un poco de flexibilidad en el cuerpo-toda esta unión entre cuerpo y mente- Búsqueda consciencia del cuerpo- sufría de muchos dolores de cabeza y mucha rigidez en el cuerpo	planes para el futuro pues era mi familia, mi trabajo pero era una manera de ver la vida no tan amplia ni con tantas posibilidades	Búsqueda interior - por medio de la meditación más que todo, buscar relajar la mente.
Durante	Por medio de la meditación la oportunidad de bajar la tensión, de tener más concentración durante el día- A veces tú recaes pasa el día y no eres constante pero vuelves y retomas hasta que el tiempo con	Con el Yoga fue que me fui dando cuenta de mis limitaciones, por ejemplo, con la práctica de las posturas y te vas aceptando porque hace parte de tus limitaciones como persona y las dificultades que tenía para hacer las posturas y aceptarme	Si claro, la otra gente del entorno (notaba cambios)		Tomas tu cuerpo con más cuidado porque le tomas más consciencia, tu alimentación, te conectas más con tu manera de vida, de cómo duermes, como comes--tuve momentos de ajustar toda esa etapa en el sentido que tenía molestias en el cuerpo		Algo integral, Yoga te empieza a servir en cualquier aspecto de la vida

	<p>la práctica te va creando un estilo de vida- Yo creo que en el sentido de tomarme más tiempo para tomar las decisiones, para analizarlas, las cosas no son de una sola decisión, necesitan un tiempo para darse</p>	<p>entonces eso fue interesante.</p>			<p>mientras que el cuerpo se acostumbra- Cambios en la alimentación</p>		
<p>Actualidad</p>			<p>Intento de tolerancia- Intento ser más comprensiva y más compasiva con los que están a mí al rededor.</p>	<p>Mentalmente me ayuda mucho a enfocarme en momentos de dificultad del diario vivir, te da como claridad, no te va a solucionar ningún problema, te enfoca para que los puedas resolver.</p>	<p>Mi cuerpo de pronto no funciona sino practico las posturas, las Sasanas-Yoga para mí hoy en día es tener consciencia, del aire que respiro, consciencia de lo que me rodea, consciencia de mi cuerpo, de mi salud, de mis pensamientos. Eso básicamente, esa unión entre cuerpo, mente y respiración, entonces como tener consciencia de eso.</p>	<p>Ver la vida de manera amplia y con más posibilidades</p>	<p>Siguen (cambios)y muchas veces se quedan en el proceso pero siempre tratando de mejorar -La práctica del Yoga, te tiene que reflejar en todos los aspectos de tu vida, esto es un estilo de vida, eso no se puede quedar en la clase de Yoga, tiene que irradiar más allá, ir más allá entonces uno intenta llevar esto todos los días a tu vida diaria.</p>

ANEXO 4. *Entrevista 2*

E: Primero que todo cuéntame qué te llevó a practicar Yoga.

A: Siempre había buscado técnicas de trabajo corporal y me invitó un amigo a un estudio en Nueva York, que se llama ... donde hacen Astanga Yoga, que es un tipo de Yoga muy fuerte, muy corporal, muy ágil y me encantó entonces empecé a practicar y encontré mi actual esposo que también practicaba Yoga y continuamos haciendo la práctica. Fuimos de Luna de Miel en Costa Rica a un workshop de Yoga y alimentación natural y vegetariana y luego continué practicando y con una vecina Adriana Arjona y con mi esposo en la casa todos los días. Luego me invitaron a dictar unas clases por la casa del teatro, estuve tres años allá con mi esposo dictando clases y ahora practico en Atma con Paula que es súper.

E: En resumen entonces cuánto tiempo llevas.

A: Comencé hace como 20 años.

E: Después que iniciaste, ¿después de cuánto tiempo te empezaste a sentir cómo una practicante regular?

A: Ese fue un proceso porque al principio, las primeras veces era muy esporádico. Creo que fue después del workshop en Costa Rica y luego en las Islas del Rosario, luego fui a Perú en Machupichu a hacer un workshop de Yoga allá y ahí ya comencé a hacerlo casi diariamente, tres o 4 veces a la semana que es lo mínimo que debes hacer para no lesionarte y tener un trabajo regular con el cuerpo, que vayas progresando.

E: ¿Qué favoreció que te engancharas con la práctica?

A: Creo que una práctica de las que había realizado no tenía tan presente el trabajo de la respiración, la base del Yoga es la respiración. Yoga es respirar, si no estás respirando bien no estás haciendo Yoga, estás haciendo gimnasia. Y esa práctica de inhalar la misma cantidad de aire que exhalas y respirar por la nariz y no por la boca como hemos estado acostumbrados en los gimnasios y en el trabajo deportivo, me dio una consciencia increíble de mis pulmones, de las costillas, de todo el torax y junto con el trabajo de las asamas, de las posturas me abrió el pecho y esto me dio una ampliación afectiva porque en el pecho se alojan todos los afectos. Me expandió muchísimo y me dio una consciencia enorme de mi misma y de muchísimas cosas. Cuando empiezas a tener más consciencia de las cosas, empiezas a tener más consciencia de tus células, de tu alimentación de tu salud, de tu relación afectiva con las demás personas, de la vida que llevas, de tu trabajo a consciencia que es obviamente una cosa muy amplia. Esto fue lo que maravilló del Yoga, y el trabajo con la respiración que me llevó a todas esas cosas.

E: ¿Hoy en día que hace que te mantengas haciendo Yoga?

A: Hay algo que pasa en el Yoga y es que por un lado te da felicidad, hay algo en el trabajo corporal en el cual vas progresando y va cambiando tu cuerpo y vas reestructurándote corporalmente. Uno aprende muchas mañas en la vida cotidiana especialmente en la adolescencia, con las posturas, con la

forma de pararse, de sentarse, de dormir que hace que tu cuerpo coja ciertas formas. Con el Yoga amplias tu cuerpo y le das una reestructuración corporal a tu cuerpo y eso hace que cambies muchísimo, contigo mismo y con el mundo. Hace que tengas otra postura frente a todo entonces realmente eso, el ejercicio acompañado de la respiración y algo fundamental que es dejar de pensar. Todo el tiempo tu estas pensando y pierdes una cantidad de oportunidades de estar contigo mismo por estar pensando en cosas cotidianas, y dejar que esos pensamientos se vayan como si fueran una nube que pasa, quedar en blanco, en un estado mental meditativo te da una felicidad enorme, una posibilidad de estar realmente de estar contigo mismo. Uno en psicología dice mucho " estar aquí y ahora" y realmente uno no sabe qué es eso, es dejar de pensar y estar contigo mismo sintiendo ese preciso momento en el que estas y disfrutarlo. Con el tiempo, con la práctica tú puedes repetir esta experiencia durante el día. Es algo que aprendes lo generalizas a tu vida, si tienes una práctica constante tienes tantos beneficios que es difícil dejar de hacerlo.

E: ¿Alguna vez has dejado de practicar?

A: Sí he dejado de practicar cuando viajo, hago otro tipo de cosas porque además desde hace unos cinco años empecé con mi esposo a trotar entonces vamos a las maratones y corremos entonces hago la práctica cuatro días a la semana de Yoga y tres días corro. Cuando viajo no tengo esa rigurosidad que tengo en la vida cotidiana.

E: Ahora te voy a hacer unas preguntas que van a estar enfocadas al momento antes de iniciar a practicar Yoga, entonces cuéntame cómo era tu estado de salud antes de empezar con la práctica.

A: Yo pensaba que divertirse era rumbeo, me encantaba bailar, y salía mucho rumbeo, fumaba, tomaba, traspasaba, etc... Entonces mi salud se afectaba mucho porque además siempre tuve unos senos muy bonitos y me gustaba mostrarlos. Me ponía unos escotes y salía de noche y el viento me daba en el pecho y vivía con gripa. Por ejemplo no tenía consciencia de que eso me producía malestar, ni que fumar me producía malestar. Siempre he tenido buena salud, nunca he sufrido de ninguna enfermedad, pero nunca había hecho ejercicio, tengo 54 años y a los 40 empecé a hacer ejercicio después de que tuve a mi hijo. Tener a mi hijo le dio un vuelco a mi vida, cuando quedé embarazada él dejó de rumbeo y quise pasar a otro estado y conocer otro tipo de cosas y estas cosas me dieron mucha más felicidad. Me separé de mi marido anterior que es un rumbero empedernido y comencé otro estilo de vida entonces me cambió muchísimo sobre todo la consciencia corporal. Tenía consciencia de que era bonita, de que era ágil de que bailaba bonito y que ect... pero realmente la consciencia de cómo funciona mi cuerpo, la capacidad que tengo para hacer ciertas cosas, de la fortaleza de mis piernas, de como puedo abrir el pecho, de como puedo arquearme, de como puedo dar botes, o de escalar o de surfear o de hacer wind surf. Cosas que nunca pensé que fuera a hacer y las vine a hacer cuando tuve una edad avanzada, no es tan avanzada porque me siento muy joven pero sí uno piensa que uno aprende esas cosas cuando es muy joven y no. Hacer Yoga se puede aprender en cualquier momento de la vida y espero seguir haciendo Yoga hasta el día de mi muerte.

E: Y estaba pasando por algún acontecimiento familiar o personal o particular antes de empezar con la práctica?

A: Sí, la separación que fue una ruptura, un sufrimiento enorme que fue terminar con ese ideal que tenemos las mujeres de la familia unida, de tener el hijo, de que el hijo crezca con el padre, de mil cosas y fue una ruptura enorme. Pero que también me sirvió para hacer un cambio de vida.

E: ¿y cómo estabas manejando esta situación antes de empezar con el Yoga?

A: Estaba bastante triste y pensaba que la felicidad estaba afuera y no adentro. ese fue un cambio enorme y que me llevó a concentrarme en el Yoga. Saber que la felicidad estaba en lo que yo hacía por mí misma y al hacerlo por mí misma se reflejaba en mi estado emocional, con mi hijo, con mi familia, con las personas con las que trabajaba.

E: Ya hablando de esto ¿Cómo eran tus relaciones interpersonales?

A: Soy Santandereana y soy una mujer fuerte y tenía una manera de relacionarme con la gente bastante fuerte y el Yoga me ha enseñado a ser más suave, más tranquila, tolerante, respetuosa, amorosa.

E: y en cuánto a la toma de decisiones, ¿cómo tomabas decisiones antes, cómo te sentías al respecto?

A: Creo que era bastante impulsiva, los santandereanos somos muy sinceros, eso es bueno porque somos francos y yo fui criada así, para decir lo que yo pienso y para decir de frente las cosas y eso también lleva a un tono fuerte, a una manera de relacionarse fuerte, impulsiva, sin pensarlo. También pienso que desde una posición autosuficiente de pensarme mejor que los demás, de pensarme más inteligente, más bonita, más capaz. En el Yoga aprendes a ser muy humilde y a entender al otro y respetarlo como es, a no meterte a decirle tus verdades al otro. Cierta tipo de cosas que pienso que también por esto terminé dejando la psicología porque te pones en una posición de la verdad y bueno quién tiene el derecho de pensar que tiene la verdad, nadie. Entonces aprendí a través del Yoga y no de la psicología a tener ese respeto por la posición del otro.

E: Y tus proyectos de vida, tus planes a futuro, ¿cómo te proyectabas en ese momento antes de empezar?

A: En ese momento tenía un hijo hermoso de año y medio y estaba separada, me sentía bastante triste y me llegó como la necesidad de hacer mi casa, un nido para mi hijo. Compré entonces con una amiga una casa en la candelaria y la restauré y me dediqué a hacerme una mujer totalmente autosuficiente en todos los sentidos. En mi trabajo, en mi relación con mi hijo, en el hogar que yo estaba formando para nosotros dos y me concentré muchísimo para trabajar. Mi familia estaba pasando por una situación económica difícil entonces montamos esta empresa con mi hermana y nos dedicamos a trabajar mucho. En la psicología yo no tenía como tener esa posibilidad económica de sostener a mi familia entonces montamos esta empresa y empecé a desarrollar algo que tal vez tampoco sabía que tenía. Porque en Bucaramanga tal vez en el círculo en el que yo estaba no tuve esa oportunidad de saber que yo tenía un potencial artístico muy grande. Comencé a hacer dirección de arte para comerciales, para televisión para cine, vestuario para teatro, para cine, televisión. Empecé a hacer este almacén, diseñar,

hacer arquitectura, construir, hacer una cantidad de cosas que no sabía que tenía porque me había dedicado más a la psicología que a otra cosa.

E: Ahora te voy a hacer unas preguntas más enfocadas a este proceso de cambio del Yoga, ¿qué cambios empezaste a percibir en ti misma más puntuales?

A: Los cambios en la consciencia de la respiración, la ampliación de mi cuerpo, la postura de mi cuerpo, yo tenía acumulada mucha tensión en la espalda, donde la mayoría de las personas acumulamos tensión en el cuello y en la espalda. Aprendí a manejar eso, yo había aprendido masaje en Brasil y le daba más poder al masaje que al poder propio de quitarse los dolores o las tensiones. Entendí que la salud está en uno mismo y a través del movimiento de las Asanas se puede mantenerse muy sano.

E: ¿En qué ámbitos de tu vida fuiste percibiendo esos cambios que me has contado, en qué se proyectaban?

A: En todo porque cuando tú tienes un bebé y el bebé es gordito lo alzas y si tienes una mala postura te lastimas. Por ejemplo a mí se me salió un huesito acá en la mano. Yo no tenía consciencia de lo que estaba haciendo y me lastimaba y era muy joven tenía 33 años y me daban dolores en la espalda porque yo doblaba la espalda como la doblamos la mayoría de las personas. Entonces eso me hizo cambiar muchos dolores y cosas que tenía siendo muy joven, cosas que no tengo ahora con veinte años más. Entonces te vuelves más joven creo yo o más sano sin darle a la juventud ese valor tan grande que se le da socialmente sino más bien a la salud corporal, a la elasticidad de tu cuerpo. Por ejemplo cuando tu practicas Yoga muy rápidamente te das cuenta que tu cuerpo cede, Cuando empecé a hacer Yoga yo no podía hacer nada, como cuando empecé a trotar, yo no podía trotar ni una cuadra. Ahora otra media maratón o 21 kilómetros. Y también el Yoga me ayudó a controlar la respiración y a ampliar la capacidad pulmonar y a hacer otras cosas, a nadar. Yo soy de la montaña y nunca había nadado, entonces nadar utilizando la respiración que aprendí en el Yoga me dio una facilidad para aprender a nadar y aprender a surfear y a hacer otro tipo de cosas.

E: ¿Alguien más notaba esos cambios?

A: Mi esposo porque es mi compañero de Yoga, de atletismo, de todos los deportes, de escalar de todo lo que hacemos. Entonces uno se da cuenta como el toro va progresando.

E: Y en cuanto a lo de la toma de decisiones que hablábamos ahorita, ¿cómo fuiste percibiendo el cambio en cuanto a esto?

A: Cuando tú te empoderas a ti mismo en tu cuerpo o en tu consciencia o en tu ser tú en aceptarte a ti mismo y quererte a ti mismo pues obviamente sabes para dónde vas y es muy fácil tomar decisiones. A mí me gustan mucho los proyectos y siempre estoy haciendo un proyecto, tiene suma proyección o un sueño que lo empiezas a construir día a día. Entonces yo me quiero parar un día en la cabeza entonces empiezas levantando la cola, caminado con los pies, y al día siguiente vas hacia la pared, al día siguiente levantas los pies, al día siguiente te quitas de la pared, al día levantas los pies y un día te das cuenta que a los cincuenta años estas parada de cabeza y que es una maravilla y que es muy fácil. Si

te levantas todos los días a hacer tu sueño lo logras, vas en esa dirección y lo logras, cualquier cosa que quieras hacer, como surfear. Nunca me había metido en el mar a nadar así, mi esposo es de Cartagena y yo dije que quería aprender esa maravilla, entonces todos los me levanto a hacer un poquito hasta que un día te paras en la tabla y estas corriendo una ola y no puedes creer que loe estás haciendo.

E: Y en cuanto a las relaciones interpersonales, ¿cómo fuiste notando ese cambio?

A: Obviamente todo lo que das siempre lo recibes, si das amor y recibes más amor, si das más dulzura recibes más dulzura. Te vas dando cuenta que entre más amoroso y dulce eres más querido eres, te das cuenta muy fácilmente porque es la consecuencia de tu relación. Sólo recibes lo que das.

E: Hoy en día, ¿estos cambios se han mantenido, transformado o has notado nuevos cambios que se estén dando?

A: Sí, hay cosas como por ejemplo, cuando estas joven no piensas mucho en tus papas sientes que es una obligación que te den, como algo natural que te den un día empiezas a sentir que hay una ley universal que es la reciprocidad, es decir que tienes que darle a ellos y te das cuenta con los años que cada día tienes que dar más. Yo no creo en que uno da sin pensar en recibir como esa cristiana, no porque uno recibe lo que da entonces en la relación con mis papás propicie un cambio enorme. En la relación con mi hijo cuando uno es padre o madre y está en una situación difícil y se estresa y el trabajo y las relaciones amorosas, es menos tolerante con los hijos también . Y aprender a ser más suave, más tolerante, más respetuoso hizo que mi relación con mi hijo también fuera más suave, mas amorosa más tranquila. Menos llena de angustia por su futuro, por el ser que yo estaba formando, por una cantidad de cosas que yo me planteaba cotidianamente, que me preocupaba especialmente por estar sola formándolo.

E: Entonces ¿cuál es el significado que le das hoy en día al Yoga, qué significa para tí?

A: El Yoga es una opción muy amorosa de consciencia personal y de relación con el mundo, es una posibilidad de salud física y emocional en total porque somos toda una cosa y para mí se ha vuelto una práctica necesaria porque el día que no hago Yoga no me siento tan feliz, me da mucha felicidad. Empiezo el día con la práctica y que delicia estar viva me da una sensación de que quiero vivir otros ochenta años, sé que voy a ser sana hasta que me muera. Sé que no tengo un pensamiento hacia la vejez como algo negativo, sé que voy a llevarme un día los pies a la cabeza y me da mucho entusiasmo poder hacer eso. Se vuelve algo muy general en tu vida, lo generalizas a muchas cosas. De tu cuerpo aprendes también muchas cosas.

E: ¿Cómo te sientes hoy en día en todas tus dimensiones?

A: Hoy en día me siento en paz, me siento en armonía, tranquilidad, muy tranquila de lo que hecho en mi vida, de la fortaleza que he tenido de hacer muchos proyectos, para realizar muchas cosas que me han hecho feliz, me siento feliz, tranquila.

E; Bueno tú me contabas que tú trotas, ¿Cómo crees que contribuye esto con el bienestar psicológico que te brinda el Yoga, cómo lo relacionas, como lo diferencias?

A: Pues es muy complementario porque trotar pienso que es una práctica milenaria porque salíamos corriendo a cazar el rinoceronte, entonces nuestro cuerpo está diseñado para correr. pero al correr también como secretas tantas químicas que te hacen perder la consciencia del momento en el que estas e inclusive a veces tienes lesiones o tienes una forma de mover el cuerpo que no te da la elasticidad necesaria para que los músculos estén completamente sanos. La práctica del Yoga es muy complementaria, otro tipo de cosas que te da es el estiramiento de los músculos o el estiramiento de esos músculos que se han tensionado al trotar entonces es complementario porque te ayuda a estar ano y listo para la próxima práctica.

E: ¿Y realizas alguna otra práctica que contribuya a tu bienestar psicológico?

A: El amor, el amor que le tengo a mi hijo, a mi esposo, a mi familia, el amor es la práctica que más le contribuye a tu vida para tu bienestar. Y a la naturaleza, el respeto por la naturaleza, soy vegetariana, respeto muchísimo a los animales, a las plantas, trato de respetar mucho a las personas. Aunque no soy perfecta, se me salta la piedra, me salgo a veces de mis casillas, pero cada vez más me doy cuenta que lo puedo controlar, que puedo estar más tranquila, que puedo ser consciente que eso que está pasando. Por ejemplo ayer nos atracaron a mi marido y a mí con un revólver y estuvimos tan tranquilos, tan sabiendo que no iba a pasar nada, que sencillamente era una necesidad que estaban teniendo esas personas. Te ayuda reaccionar inconscientemente y ya.

E: ¿Sientes que hay algún aspecto de tu vida que no se haya beneficiado con el Yoga?

A: No, todos los aspectos de mi vida. Cuando yo era joven estudie culinaria, hice Cordón Bleu, y aprendí a cocinar, después que me volví vegetariana, que loa prendí también a través del Yoga, que era la alimentación, lo que tu comías lo que te daba la salud corporal. Y a tener consciencia de qué pasaba cuando te comías una cosa y te comía otra cosa. Cuando te comías unas verduras e inmediatamente se salía de tu cuerpo o te comías un pedazo de carne y duraba tres día dentro de tu cuerpo antes de salir en esa descomposición. Aprendí a tener conciencia de la alimentación y cuáles eran los productos de la naturaleza que le hacían bien a tu cuerpo y cuáles eran los que no te hacían bien. Yo tenía una alergia a la proteína animal y que no me hacía bien y en lugar de seguir comiendo eso, y en lugar de seguir fumando eso, y en lugar de seguir tomando eso, pues empiezas a tener consciencia de que eso que estas fumando te mata, es una cosa como bastante absurda, o seguir comiendo algo que me produce alergia, o que tengo que matar a alguien para comérmelo. No es necesario, entonces aprendía a alimentarme de otra manera más amable.

E: ¿Te ha generado alguna situación desfavorable el Yoga?

A: Ninguna, nunca he tenido lesiones a través del Yoga porque siempre he tenido una práctica tranquila y progresiva. Aprendes q no excederte y a no ir más allá de tus posibilidades, a darte cuenta que tú eres como eres actualmente y que no eres potra persona. Es una práctica tan personal que no te comparas con el de al lado. Cuando vas a un gimnasio y ves al toro alzando las pesas te comparas con esa persona, en el Yoga no, es una práctica muy personal que va con tus capacidades actuales y vas progresando y anhelas ese progreso pero necesariamente hacer cierto tipo de cosas.

ANEXO 5. Matriz de intertextualidad entrevista 2

	Autonomía	Auto aceptación	Relaciones Positivas con los otros	Dominio Ambiental	Salud	Propósito en la vida	Crecimiento personal
Antes	Era bastante impulsiva, los santandereanos somos muy sinceros, eso es bueno porque somos francos y yo fui criada así, para decir lo que yo pienso y para decir de frente las cosas y eso también lleva a un tono fuerte, a una manera de relacionarse fuerte, impulsiva, sin pensarlo	Tenía consciencia de que era bonita, de que era ágil de que bailaba bonito y que etc - -Posición autosuficiente de pensarme mejor que los demás, de pensarme más inteligente, más bonita, más capaz	Me separé de mi marido anterior que es un rumbero empedernido y comencé otro estilo de vida - La separación que fue una ruptura, un sufrimiento enorme que fue terminar con ese ideal que tenemos las mujeres de la familia unida, de tener el hijo, de que el hijo crezca con el padre, de mil cosas y fue una ruptura enorme. Pero que también me sirvió para hacer un cambio de vida- Tenía una manera de relacionarme		Siempre había buscado técnicas de trabajo corporal- No tenía tan presente el trabajo de la respiración- Yo pensaba que divertirse era rumbeo, me encantaba bailar, y salía mucho a rumbeo, fumaba, tomaba, trasnochaba etc.. Entonces mi salud se afectaba mucho- Vivía con gripa. Por ejemplo no tenía consciencia de que eso me producía malestar- Siempre he tenido buena salud, nunca he sufrido de ninguna enfermedad- Pero no realmente la conciencia de cómo funciona mi cuerpo- Yo tenía acumulada	La necesidad de hacer mi casa, un nido para mi hijo. Me dediqué a hacerme una mujer totalmente autosuficiente en todos los sentidos - Me concentré muchísimo para trabajar- situación económica difícil entonces montamos esta empresa con mi hermana-	Estaba bastante triste y pensaba que la felicidad estaba afuera y no adentro

			e con la gente bastante fuerte - Yoga aprendes a ser muy humilde y a entender al otro y respetarlo como es, a no meterte a decirle tus verdades al otro-		mucha tensión en la espalda, donde la mayoría de las personas acumulamos tensión en el cuello y en la espalda.		
Durante	Saber que la felicidad estaba en lo que yo hacía por mí misma y al hacerlo por mí misma- Entendí que la salud está en uno mismo y a través del movimiento de las Asanas se puede mantenerse muy sano- Cuando tú te empoderas a ti mismo en tu cuerpo o en tu consciencia- sabes para dónde vas y es muy fácil tomar decisiones	Cosas que nunca pensé que fuera a hacer y las vine a hacer cuando tuve una edad avanzada, no es tan avanzada porque me siento muy joven pero sí uno piensa que uno aprende esas cosas cuando es muy joven y no. Hacer Yoga se puede aprender en cualquier momento de la vida y espero seguir haciendo Yoga hasta el día de mi muerte-	Me dio una ampliación afectiva porque en el pecho se alojan todos los afectos- Consciencia de tu relación afectiva con las demás personas- Se reflejaba en mi estado emocional, con mi hijo, con mi familia, con las personas con las que trabajaba- El Yoga me ha enseñado a ser más suave, mapas tranquila, tolerante,	Hace que tengas otra postura frente a todo entonces realmente eso	Me dio una consciencia increíble de mis pulmones, de las costillas, de todo el tórax y junto con el trabajo de las asamas , de las posturas me abrió el pecho- Empiezas a tener más consciencia de tus células, de tu alimentación de tu salud-Hay algo en el trabajo corporal en el cual vas progresando y va cambiando tu cuerpo y vas reestructurándote corporalmente- Con el Yoga amplias tu cuerpo y le das	Empecé a desarrollar algo que tal vez tampoco sabía que tenía- Empecé a hacer este almacén, diseñar, hacer arquitectura, hacer una cantidad de cosas que no sabía que tenía porque me había dedicado más a la psicología que a otra cosa- A mí me gustan mucho los proyectos y siempre estoy haciendo un proyecto, tienes una proyección o un sueño que	Me dio una consciencia enorme de mi misma, de la vida que llevas, de tu trabajo - Yoga y es que por un lado te da felicidad- Yoga me dio una facilidad para aprender a nadar y aprender a surfear y a hacer otro tipo de cosas.

		<p>Aceptarte a ti mismo y quererte a ti mismo pues obviamente -</p>	<p>respetuosa, amorosa- Mi esposo porque es mi compañero de Yoga, de atletismo, de todos los deportes, de escalar de todo lo que hacemos. Entonces uno se da cuenta como el toro va progresando - Te vas dando cuenta que entre más amoroso y dulce eres más querido eres, te das cuenta muy fácilmente porque es la consecuencia de tu relación. Sólo recibes lo que das</p>		<p>una reestructuración corporal a tu cuerpo y eso hace que cambies muchísimo, contigo mismo y con el mundo- Aprendí a manejar eso (dolor de espalda)- Entonces eso me hizo cambiar muchos dolores y cosas que tenía siendo muy joven, cosas que no tengo ahora con veinte años más. Entonces te vuelves más joven creo yo o más sano- Cuando tu practicas Yoga muy rápidamente te das cuenta que tu cuerpo cede,</p>	<p>lo empiezas a construir día a día.</p>	
--	--	---	---	--	---	---	--

<p>Actualmente</p>	<p>es dejar de pensar y estar contigo mismo sintiendo ese preciso momento en el que estas y disfrutarlo.</p>	<p>Muy tranquila de lo que hecho en mi vida- No ir más allá de tus posibilidades, a darte cuenta que tu eres como eres actualmente - No te comparas con el de al lado,es una práctica muy personal que va con tus capacidades actuales y vas progresando y anhelas ese progreso pero necesariament e hacer cierto tipo de cosas.</p>	<p>Y aprender a ser más suave, más tolerante, más respetuoso hizo que mi relación con mi hijo también fuera más suave, más amorosa más tranquila</p>		<p>es una posibilidad de salud física y emocional en total porque somos toda una cosa</p>	<p>Menos llena de angustia por su futuro, por el ser que yo estaba formando, por una cantidad de cosas que yo me planteaba cotidianamente , que me preocupaba especialmente por estar sola formándolo- Muy tranquila de la fortaleza que he tenido de hacer muchos proyectos, para realizar muchas cosas que me han hecho feliz,</p>	<p>Capacidad que tengo para hacer ciertas cosas, de la fortaleza de mis piernas, de cómo puedo abrir el pecho, de cómo puedo arquearme, de cómo puedo dar botes, o de escalar o de surfear o de hacer wind surf- El ejercicio acompañado de la respiración y algo fundamental que es dejar de pensar. Es algo que aprendes lo generalizas a tu vida, su tienes una práctica constante tienes tantos beneficios que es difícil dejar de hacerlo- El Yoga es una opción muy amorosa de consciencia personal y de relación con el mundo-Empiezo el día con la práctica y que delicia estar viva me da una sensación de que quiero vivir otros ochenta años, se que voy a ser sana hasta que</p>
---------------------------	--	--	--	--	---	--	--

							<p>me muera. Sé que no tengo un pensamiento hacia la vejez como algo negativo- Se vuelve algo muy general en tu vida, lo generalizas a muchas cosas. De tu cuerpo aprendes también muchas cosas- Hoy en día me siento en paz, me siento en armonía, tranquilidad- Respeto por la naturaleza, soy vegetariana, respeto muchísimo a los animales, a las plantas, trato de respetar mucho a las personas. Aunque no soy perfecta, me salgo a veces de mis casillas, pero cada vez más me doy cuenta que lo puedo controlar, que puedo ser consciente que eso que está pasando.</p>
--	--	--	--	--	--	--	---

ANEXO 6. *Entrevista 3*

E: Que te llevo a iniciar con la práctica de Biodanza?

A: Una búsqueda personal, un trabajo sobre sí mismo, un trabajo sobre temores, necesidad de trabajar sobre esas cosas que tenemos guardados, y sobre todo trabajar desde lo corporal, no desde la cabeza ni el lenguaje sino desde la danza y el cuerpo.

E: ¿Cómo era tu estado de salud antes de iniciar con biodanza?

A: Bien, siempre he hecho deporte y yoga, no he ligado directamente mi salud con la Biodanza.

E: A nivel personal, estabas pasando por algún acontecimiento importantes?

A: Pues me separe de mi esposa, pues había una relación paralela y produjo mucha tristeza mucho dolor. Fueron dos rupturas simultaneas. Después digamos que en Biodanza hubo un soporte afectivo, estábamos un grupo consolidado, acudiendo regularmente y se crean relaciones.

E: Antes de iniciar con la Biodanza como estabas manejando este tipo de situaciones?

I S Con terapia, sih con bioenerg. tica, y antes ñacia F an) ar la vida zue es similar a la Biodan)aE

E: En cuanto a tus relaciones interpersonales, ¿Cómo eran antes de iniciar con la Biodanza.

A: Ha sido un proceso de preocuparse por uno y por el otro, es como un trabajo mutuo, de reafirmación en si mismo, pero con cuidado por si mismo y por el otro. Es decir, cuando uno se reafirma. Uno aprende a escuchar mucho mas, y al haber una presencia femenina tan fuerte, uno aprende a escuchar la voz de la mujer, pues porque ellas van narrando sus experiencias, de pareja, familia, de madres, de todo. Entonces pues uno escucha, escucha mucho. La Biodanza abre mucho mas, uno tiene que relacionarse mucho más con mujeres y con hombres. Es por decirlo abrirse un poro a la dimensión yin del hombre. A mi me criaron esa parte Yang de fuerza, combate, si?, pero todos tenemos una dimensión Yin de coger, de proteger. Es como un trabajo un poco de eso.

E: En cuanto a la toma de decisiones, antes de iniciar la Biodanza como te sentías?

A: Pues en Biodanza ha sido más un proceso de ser consciente, es mas bien un trabajo de estar presente en las emociones, de no racionalizar, un proceso mas de dejarlas fluir más.

E: como se fue dando ese proceso en ti a partir de la Biodanza

Mucho mas abierto, mas afectuoso, mas cariñoso, mas como abierto a los otros. Ahora, eso es un trabajo constante, por ejemplo cuando uno se aleja un poco de eso como que vuelve a retornar la malea, digamolo asi, entonces es un trabajo constante de estar presenta. Yo creo que esto es un trabajo que si uno quiere debe mezclar cosas practica como por ejemplo la Biodanza y el yoga.

Psicoterapia, bioenergética, tai chi, bueno muchas cosas. Entones hay que toamrlo como una ayuda en un camino personal, es como un trabajo sobre si mismo.

E: en que ámbitos de tu vida se fueron reflejando estos cambios?

A: Pues en todo no?, relacionarme con amigos, con pareja, con amigas, con el trabajo, claro!, evidentemente uno no es el mismo porque uno esta en permanente cambio , insisto ha habido cambios, ha habido trabajo, pero en mi caso no es que antes de Biodanza era menos y ahora soy mas. Yo creo

que es un trabajo permanente, evidentemente ese trajo le imprimen cambios a uno, desde mi punto de vista cambios es un punto de vista relativo.

E: proyectos de vida

A: Era muy discursivo, mis sueños mis esperanzas. No se trata de que digamos si yo soy vegano vegetariano hago yoga lo que sea ahora soy inmune, no, es un trabajo continuo, ese es mi punto de vista. Ha sido un trabajo permanente, sino, el retroceso se da. Ahora, si se nota un mayor manejo de las emociones, eso si, por ejemplo si hay una tristeza ya no me agobia tanto, si se acabo una relación, no me agobia tanto. Es decir, tengo mejores herramientas para asumir una situación de estas. Es eso, si tengo mas herramientas, mas cosas, que hace mucho me hubieran agobiado.

E: Actualmente, que significado le das a la Biodanza

A: Que es bueno, me parece que es una experiencia, muy rica muy valiosa, me parece que es un buen trabajo integrado con otras disciplinas de acuerdo a su camino. Ayuda a desestructurar rigideces, y eso es muy valioso, a bajarlo a uno al cuerpo, a bajarlo de tanta racionalidad, y eso me parece muy valioso. Pero no creo que sea una disciplina que se trabaje sola.

E- Que diferencia entre las prácticas encuentras

A: En Biodanza trabajo sobre el cuerpo., pues hago Yoga, y es mas individual, mas físicos, de exigencia física, ellos hacen énfasis en la respiración, en la presencia. Ahora, es menos relacional, asi uno este en un grupo uno está en su tapete, es mucho mas individual, mas introspectiva. Se complementan.

ANEXO 7. Matriz de intertextualidad entrevista 3

	Mente-cuerpo	AUTOACEPTACIÓN	AUTONOMÍA	RELACIONES PERSONALES	DOMINIO DEL ENTORNO	PROPOSITO EN LA VIDA	CECIMIENTO PERSONAL
Antes	sobre todo trabajar desde lo corporal, no desde la cabeza ni el lenguaje sino desde la danza y el cuerpo- Bien, siempre he hecho deporte y yoga, no he ligado directamente mi salud con la Biodanza			Pues me separe de mi esposa, pues había una relación paralela-		Era muy discursivo, mis sueños mis esperanzas	A mi me criaron esa parte Yang de fuerza, combate-Una búsqueda personal, un trabajo sobre sí mismo, un trabajo sobre temores, necesidad de trabajar sobre esas cosas que tenemos guardados- me produjo mucha tristeza mucho dolor (separación).
Proceso				Después digamos que en Biodanza hubo un soporte afectivo, estábamos un grupo consolidado, acudiendo regularmente y se crean relaciones- A- Ha sido un proceso de preocuparse por uno y por el otro, es como un trabajo mutuo, de reafirmación en si mismo,			Pues en Biodanza ha sido más un proceso de ser consciente, es mas bien un trabajo de estar presente en las emociones, de no racionalizar, un proceso mas de dejarlas fluir más- evidentemente uno no es el mismo porque uno esta en permanente cambio , insisto ha habido

				<p>pero con cuidado por si mismo y por el otro. Es decir, cuando uno se reafirma. Uno aprende a escuchar mucho mas, y al haber una presencia femenina-La Biodanza abre mucho mas, uno tiene que relacionarse mucho más con mujeres y con hombres. Es por decirlo abrirse un poco a la dimensión yin del hombre. tan fuerte, uno aprende a escuchar la voz de la mujer- Mucho más abierto, más afectuoso, más cariñoso, mas como abierto a los otros- Relacionarme con amigos, con pareja, con amigas, con el trabajo, claro.</p>			<p>cambios, ha habido trabajo, pero en mi caso no es que antes de Biodanza era menos y ahora soy mas.</p>
--	--	--	--	--	--	--	---

<p>Actualidad</p>	<p>Ayuda a desestructurar rigideces, y eso es muy valioso, a bajarlo a uno al cuerpo, a bajarlo de tanta racionalidad, y eso me parece muy valioso.</p>		<p>Ahora, si se nota un mayor manejo de las emociones, eso si, por ejemplo si hay una tristeza ya no me agobia tanto, si se acabo una relación, no me agobia tanto. Es decir, tengo mejores herramientas para asumir una situación de estas. Es eso, si tengo mas herramientas, mas cosas, que hace mucho me hubieran agobiado.</p>			<p>Entonces hay que tomarlo como una ayuda en un camino personal,</p>	<p>Ahora, eso es un trabajo constante, por ejemplo cuando uno se aleja un poco de eso como que vuelve a retornar la malesa, digamolo asi, entonces es un trabajo constante de estar presenta- Es como un trabajo sobre si mismo- Yo creo que es un trabajo permanente, evidentemente ese trajo le imprimen cambios a uno, desde mi punto de vista cambios es un punto de vista relativo-</p>
-------------------	---	--	---	--	--	---	--

ANEXO 8. *Entrevista 4*

E: ¿Cómo llegaste a la Biodanza?

A: través de la universidad, de la propaganda. Me tienen un ciclo que se llama “ciclo de algo consciente” y nace rato que sería hacer algo de Biodanza o de danza consciente pero no es lo mismo. Biodanza consciente es una cosa y Biodanza es otra, me conecto más con la Biodanza.

E: ¿Ya conocías de la Biodanza cuando te llegó la propaganda?

A: Ehh... no sabía que era algo interesante pero no sabía que y si me conectó muchísimo.

E: ¿Hace cuánto la practicas?

A: Hace como cuatro años, ese día que yo arranque Rolando Toro se murió, era como un febrero de 2010. Cuatro años por los menos. Me acuerdo porque a esa clase llegó una profesora también pionera en Biodanza no Áriam & otra muchacha Ailarh y le estaban supervisando la clase a Moísa que supongo que era la que se estaba graduando de profesora fue ese día.

E: Bueno, y ¿Qué hizo que te engancharas en la Biodanza?

A: Básicamente transar las emociones y la distinción entre baile y danza, eso me pareció muy lúcido, muy antropológico, muy cultural y muy sanador. Porque uno no tiene tiempo de sacar las emociones de moverlas, entonces esto era perfecto; y como uno va viendo la intencionalidad de cada clase, cada clase es absolutamente preparada, cada canción tiene un lugar y eso pues va haciendo ciclos. Por eso los efectos de la Biodanza se ven hasta los dos años. Y sí yo sí creo que uno va entendiendo cosas pasados los dos años, pasado cierto tiempo. Por ejemplo, el tema de la fluidez, la fluidez en las relaciones, de la flexibilidad con el otro diferente como que comencé hacer unas conexiones chéveres, interesantes.

E: ¿Hubo alguna situación que te impulsará a eso o fue el conocer la Biodanza únicamente?

A: No, pues también por una recomendación médica que siempre que iba al médico me decía bueno usted tiene que hacer ejercicio, y pues uno mira el gimnasio pero yo con el gimnasio no me conecto mucho. Uno sabe lo importante de hacer ejercicio, pero uno no viene de una cultura así de hacer deporte y el hecho que tenga sentido, el hecho que se pueda conectar con algo de sentido para mí eso es muy importante- esto se hace por esto, tiene estas repercusiones- que se haga en grupo es importante no es un asunto individual, bueno todas las razones de la Biodanza que son maravillosas, pues que no es una coreografía, que es mostrar todo lo contrario que lo importante es ser uno mismo, creo que eso con la teología tiene mucho que ver, yo he hecho conexiones de ¿Claro esto es así! Y bueno pues eso.

E: Bueno, y ¿actualmente es la misma razón por la que te mantienes o a cambiado algo en el tiempo?

A: No me mantengo porque sí he visto transformaciones en mí, creo que el movilizar las emociones le permite a uno manejarlas, entenderlas, aceptarlas, poner su lugar y también la contención del grupo pues es fundamental, esas conexiones que también se hacen ahí de emociones, de movilizar el grupo. Creo que no es lo mismo por ejemplo llorar solo que llorar acompañado, es mucho más sanador llorar acompañado o reír acompañado, se potencia, se potencia la emoción y es más fecunda creo.

E: y ¿Hay algún momento en el que la hayas dejado?

A: Lo deje si unos seis meses pero porque cambie de actividades y los horarios no me daban, pero si sentía que me hacía falta. Entonces siempre cuadro mis horarios guardando ese espacio, pero fue básicamente por temas de horario no más.

E: Bueno, entonces ahora nos gustaría conocer un poco más como ha sido ese proceso en la Biodanza. Me gustaría empezar preguntándote ¿Cómo era tu condición de salud antes de que iniciaras tu proceso en la Biodanza?

A: Pues en general yo he sido una persona saludable, en general. Creo que también sube las defensas, de pronto menos gripas después de la Biodanza. Si esa parte creo que puede influir, porque curiosamente por ejemplo la gente llega con gripa y uno dice Dios mío nos vamos a prender todos de gripa, pero no porque como es todo el grupo, hay movimiento, la intención es cuidar, entonces por eso yo creo que no se nos pierde. A veces también la gente dice “oigan perdón yo sé que tengo gripa pero tenía que venir porque lo necesito”. A veces también el grupo se permite, porque alguien también le podía decir “no nos vaya a contagiar”. Entonces a mí me parece que a nivel de salud sirve.

E: Ahora, en cuanto a tus relaciones ¿Cómo eran antes? ¿Cómo te sentías tú frente a tus relaciones?

A: Sí, yo creo que el tema de la flexibilidad ha sido una ganancia. Como varias cosas, entonces bueno flexibilidad por un lado, lo del movimiento si me voy a estrellar con esto pues no me estrello simplemente hago un movimiento para no estrellarme, eso me da la Biodanza. Pero al mismo tiempo me da la posibilidad de poner límites, porque hay sesiones que es de poner límites de me gusta tu danza pero también es importante la mía, de contemplo tu danza pero ahora la mía, eso en las relaciones es fundamental, con suavidad y sin golpear al otro, pero decir hasta aquí llegas creo que ya fue suficiente o hasta aquí porque siento que me vas hacer daño. Esas dos cosas creo que han sido la ganancia de Biodanza.

E: O sea que si ves una diferencia con antes, ¿Cómo definirías que eran antes?

A: Si claro, frente a la flexibilidad yo era más tajante, y frente a los límites contradictoriamente a veces permitía, por ejemplo cargarme de trabajo innecesariamente y uno tiene que aprender a poner límites ahí, porque es de autocuidado. Todo este tema de autocuidado creo que también lo trabaja Biodanza muchísimo, todo esto de la suficiencia, creo que hay una frase y eso... Soy más que suficiente y lo que hay es que potenciar mi suficiencia si? Entonces también frasecitas, enseñanzas, la sabiduría del grupo. Los grupos son muy sabios, y ahí va brotando unas cosas muy útiles, muy sabias.

E: Bueno, y en cuanto a los proyectos que tu tenías antes de la Biodanza, ¿Cómo te sentías frente a la posibilidad de tus proyectos?

A: Bueno, tal vez eso no es tan consciente pero si se trabaja en Biodanza el alcanzar, la posibilidad, el concretar, entonces pues yo me puedo imaginar un montón de cosas pero si yo no concreto. Entonces fluir en un montón de cosas pero moverse mas fuerte por otro, seguramente lo que me he propuesto pues si han llegado y han llegado otras cosas nuevas. Como también la apertura de dejar llegar las cosas. Aunque no es tan consciente como la fluidez y los límites creo que si.

E: Antes de la Biodanza, ¿hubo alguna situación que pueda contarnos, donde haya tenido dificultades que implicaran tomar decisiones importantes? ¿Cómo lo manejabas?

A: Bueno, creo que también por temperamento lo que decidí lo hago, en lo que no estoy clara me reservo. Lo que he aprendido con Biodanza ha sido a escuchar más al cuerpo, entonces decido ya más con el cuerpo que con la cabeza. Es decir, conectarse con lo que se siente y esa sensación de que el mismo cuerpo le está diciendo “no pare no es así” o yo lo siento muy acá como a nivel de vísceras y creo que me ha funcionado. Cuando lo hago muy mental entonces hay muchas razones aparentemente es la decisión correcta, pero si a mí el cuerpo me dice que no yo paro. Eso es una ganancia también.

E: ¿Cómo te estás sintiendo tú a nivel emocional, físico contigo misma?

A: También a sido un aprendizaje de regular, regular las emociones, eso es un aprendizaje que tiene uno en Biodanza también. “todo tiene su momento”, que permite así como se permite lo placentero también se permite la interioridad. Entonces, un aprendizaje es ese.

E: ¿En qué ámbitos de tu vida fuiste notando esos cambios que permitió la Biodanza?

A: En la parte laboral, creo que fue lo primero. Claro en el hogar también, lo que pasa es que uno en casa se permite más ser no? Entonces pues ahí ha influido pero no he visto tanto y también creo que es positivo; pero en el trabajo más por el mundo de relaciones, que además no trabajamos con un computador, nosotros aquí todo el tiempo estamos trabajando con la gente y pues si se tiene que regular en las emociones en la flexibilidad, aunque el clima laboral es muy bueno comparado con otros, excelente, pues si le ayuda a uno. Yo creo que una ganancia aparte es en la parte laboral.

E: ¿recuerdas que alguien más lo notara?

A: No eso si no, o si lo notaron no me lo dijeron. De pronto mi esposo si me ha dicho, en positivo no.

E: ¿De estos cambios, porque crees que se han mantenido, acentuado o son diferentes?

A: Si, yo creo que por la periodicidad en la Biodanza todo el tiempo a uno le están recordando eso.

Pero no es solo un recuerdo, sino sería una conferencia de oír recordar sino el mismo ejercicio de volver sobre sí mismo, volver a la emoción, pues le permite tener a uno continuidad en esas cosas. Yo intenté hacer otras cosas como Yoga, me parecía muy pasivo hay gente para Yoga que logra niveles de meditación súper, pero pues por mi temperamento no, o estaba la antigimnasia, me parecía muy buena, muy profunda pero un poquito pasiva para mi gusto. Pero en cambio esto es la emoción movida, la emoción danzada, además con una finalidad, entonces esa lógica me encanta.

E: ¿Actualmente como te sientes en todas las esferas de tu vida?

A: Muy bien, no se si es por la edad también que uno va recogiendo cosas que ha venido cosechando, entonces uno a estas alturas también está cosechando posiciones en el trabajo, la experiencia dictando clase, hoy casualmente que tengo mis clases los jueves, que rico que la experiencia le va dando a uno seguridad. Entonces es como un momento de cosecha, pero que sienta también uno que tiene un gran camino por seguir, y creo que también hace parte de la Biodanza, todo este proceso de madurez. Por eso la recomiendo y se la recomiendo a mis estudiantes, porque nosotros trabajamos mucho con la

cabeza y descuidamos el cuerpo. Yo les digo que parecemos Bom Bombunes porque solo cabeza, cabeza y cabeza, y el día que pasa algo en el cuerpo entonces nos atortolamos.

E: Me gustaría saber, ¿Cuál es el significado que les das hoy en día a tu práctica?

A: Ah, esta bonita esa pregunta. Para mi es como un símbolo de condensación de la vida, o sea ahí en Biodanza pasan muchas cosas de las que pasan afuera, entonces caigo en cuenta de muchas cosas. Entonces es un símbolo de la vida misma. Ayer por ejemplo, la clase era de mucha contención pero de vitalidad, la fuerza de la caricia, entonces la caricia es suave pero a la vez es fuerte porque te acoge, te reconoce, hmm? Entonces creo que es la vida en chiquito, condensada. Mi significado: condensación de la vida, ¡sí, me gusta!

E: De los beneficios que me has hecho saber, ¿que le otorgas a la Biodanza?

A: Si porque bueno, en términos de autocuidado yo hago tres cosas a la semana que es: cantar, Biodanzar y tejer, esas son las tres cosas que trato de no perderme. Pero lo propio de la Biodanza es el movimiento de las emociones, al canto le adjudicaría la comunicación de las emociones, y al tejido la concentración, el detalle, lo pequeño.

E: Bueno, para terminar me gustaría saber si hay algún aspecto que crees que no se beneficie de la Biodanza, en cual si lo hay.

A: No yo creo que todos, porque las cuatro vertientes de la Biodanza son que, espiritualidad, sexualidad, creatividad y me falta una. Entonces pues es muy integral, y pues creo que si uno tiene resuelto el asunto de la corporeidad pues eso es un símbolo de todo lo que pasa con las emociones, con los proyectos, con la trascendencia. Entonces no le adjudico nada negativo, por lo abarcante que resulta no? Esa dimensión social también, es que tu podrías contratar a un profesor para que te enseñe danza pero no es lo mismo. O sea la Biodanza tiene sentido porque hay otros danzando contigo la vida y en la medida que aprendes a danzar mejor disfrutas mas la danza, la vida.

ANEXO 9. *Matriz de intertextualidad entrevista 4*

	MENTE CUERPO	AUTO ACEPTACIÓN	AUTONOMÍA	RELACIONES PERSONALES	DOMINIO DEL ENTORNO	PROPOSITO EN LA VIDA	CECIMIENTO PERSONAL
ANTES	... por una recomendación médica que siempre que iba al médico me decía bueno usted tiene que hacer ejercicioh Pues en general yo he sido una persona saludable, en general.		creo que también por temperamento lo que decidí lo hago, en lo que no estoy clara me reservo.	frente a la flexibilidad yo era más tajante, y frente a los límites contradictoriamente a veces permitía, por ejemplo cargarme de trabajo innecesariamente y uno tiene que aprender a poner límites ahí., porque es de autocuidado.			
PROCESO		de autocuidado creo que también lo trabaja Biodanza muchísimo, todo esto de la suficiencia, creo que hay una frase y eso... Soy más que suficiente y lo que hay es que potenciar mi suficiencia		Por ejemplo, el tema de la fluidez, la fluidez en las relaciones, de la flexibilidad con el otro diferente como que comencé hacer unas conexiones chéveres, interesantes E también la contención del grupo pues es fundamental, esas conexiones que también se hacen ahí de emociones, de movilizar el grupo. Creo que no	Para mi es como un símbolo de condensación de la vida, o sea ahí en Biodanza pasan muchas cosas de las que pasan afuera, entonces caigo en cuenta de muchas cosas.		transar las emociones y la distinción entre baile y danza, eso me pareció muy lúcido, muy antropológico, muy cultural y muy sanador.

				es lo mismo por ejemplo llorara solo que llorar acompañado, es mucho más sanador llorar acompañado o reír acompañado, se potencia, se potencia la emoción y es más fecunda creo.			
ACTUALIDAD	menos gripas después de la Biodanza h	me mantengo porque sí he visto transformaciones en mí, creo que el movilizar las emociones le permite a uno manejarlas, entenderlas, aceptarlas, poner su lugar h A- También a sido un aprendizaje de regular, regular las emociones, eso es un aprendizaje que tiene uno en Biodanza también. De “todo tiene su momento”, que hay que permitir asi como se	ha sido a escuchar más al cuerpo, entonces decido ya más con el cuerpo que con la cabeza. Es decir, conectarse con lo que se siente y esa sensación de que el mismo cuerpo le esta diciendo “no pare no es añí” o yo lo siento muy aca como a nivel de vísceras., y creo que me ha funcionado.	El tema de la flexibilidad ha sido una ganancia. Como varias cosas, entonces bueno flexibilidad por un lado, lo del movimiento si me voy a estrellar con esto pues no me estrello simplemente hago un movimiento para no estrellarme, eso me da la Biodanza. Pero al mismo tiempo me da la posibilidad de poner límites, eso en las relaciones en fundamental, con suavidad y sin golpear al otro, pero decir hasta aquí llegas creo que ya fue suficiente o hasta aquí porque siento que me vas hacer daño... pero en el		si se trabaja en Biodanza el alcanzar, la posibilidad, el concretar, entonces pues yo me puedo imaginar un montón de cosas pero si yo no concreto. Entonces fluir en un montón de cosas pero moverse mas fuerte por otro, seguramente, lo que me he propuesto pues si han llegado y han llegado otras cosas nuevas. Como también la apertura de	Para mi es como un símbolo de condensación de la vida, o sea ahí en Biodanza pasan muchas cosas de las que pasan afuera, entonces caigo en cuenta de muchas cosas. Entonces es un símbolo de la vida mismah E Entonces es como un momento de cosecha, pero que sienta también uno que tiene un gran camino por seguir, y creo que también hace parte de la Biodanza, todo este proceso de madurez. pues creo que si uno tiene resuelto el asunto de la

		<p>permite lo placentero también se permite la interioridad. ... Pero lo propio de la Biodanza es el movimiento de las emociones,</p>		<p>trabajo más por el mundo de relaciones, nosotros aquí todo el tiempo estamos trabajando con la gente y pues si se tiene que regular en las emociones en la flexibilidad... O sea la Biodanza tiene sentido porque hay otros danzando contigo la vida y en la medida que aprendes a danzar mejor disfrutas mas la danza, la vida.</p>		<p>dejar llegar las cosas.</p>	<p>corporeidad pues eso es un símbolo de todo lo que pasa con las emociones, con los proyectos, con la trascendencia.</p>
--	--	---	--	---	--	--------------------------------	---

ANEXO 10. *Entrevista 5*

E: ¿Qué te llevo a practicar el Kriya?

A: Yo llevaba como un tiempo buscando algo, algo para sentirme más tranquila, más en paz; había empezado hacer yoga, empecé hace mucho tiempo. Bueno y también mi mamá hizo meditación muchos años entonces no me parecía tan raro, pero me costaba como engancharme del todo, como que me parecía que era una práctica para un ratico y entonces yo iba a yoga y era por el ratico de la clase y después cuando salía el efecto no se me quedaba. Luego tuve dos años súper movidos en mi vida, me case, me divorcie, ehh... luego mi papa tuvo una enfermedad súper fuerte, y durante esos dos años yo no hice nada. O sea yo no hice nada para estar bien, y mis mejoras amigas siempre me venían diciendo oiga haga un curso del Arte de vivir, que tal, que es súper chévere, y yo siempre decía como ahg como con poco interés, pero al mismo tiempo vivía los momentos más difíciles de mi vida, emocionalmente más movidos. Cuando ya todo se medio calmo, mi papá se mejoró, yo resolví en verdad el tema de mi divorcio, cuando en verdad lo tranquilice, hice el primer curso del arte de vivir y como que me engancho desde el primer curso ha sido muy chévere.

E: ¿Cuándo fue tu primer curso?

A: Fue en Abril del 2012, y entonces ahí realmente lo que paso fue que hice el primer curso, en esa época hice el YES+ y Ángela Losada fue al que dio ese curso. Realmente mis amigas fueron y me lo pagaron de cumpleaños y me dijeron “mire tiene zue ir al siguiente curso”ETome ese curos y empec... hacer mis prácticas y las estaba haciendo juiciosa y me sentía muy tranquila pero y ya, yo no me quería involucrar mucho más. Y bueno di tu dos semanas después me llamaron que se venía un parte dos que venía un Swami que si quería ir, yo dije como no no se, siempre el tema como de la plata. Termine yendo, y yo me acuerdo zue llegue a la sede y yo decía “en zue cosa me metí” y añí sentí, hoy en día como que lo entiendo un poco más, pero yo hay sentí algo, yo no sé porque no me fui. Y Nada... después de terminar ese parte dos quede súper emocionada, seguí con mis prácticas todos los días en mi casa y yendo al kriya largo una vez a la semana. Luego como a los 6 meses después de vino Beatri) Poyooga, y añí me dijo “Cata tienes zue estar en la junta”, yo dije en la junta de zue! Yo no conozco esta fundación yo solo vengo a respirar. Ella me impulsa, y esto es que le manda un correo a Guruji diciendo estos son los candidatos con las fotos, Guruji nos mandó la bendición y ya ahí en ese momento ya, pare de contar, seguí obviamente con mis practicas pero muy involucrada en la fundación, en los proyectos de servicio y todo.

MS Bueno, y zue fue eso zue te “engancño”

A: Para mí la diferencia y lo que te decía un poco al principio lo que me marco es que seguía sintiendo el efecto aún después, en el trabajo, como que el efecto se mantenía. Que era algo que no había encontrado con ninguna otra práctica. Y cada que hacia los cursos, porque decidir repetir, me parecía que eran cosas muy practicas y muy aterrizadas, yo había como estado en la búsqueda y encontraba que había cosas como muy, si seres espirituales, pero que no me hablaban en vocabulario sencillo para

mí, yo había buscado mucho, y mucho es: ángeles, que las cosas del aura, la meditación zen, y como que sentía que todo estaba como muy elevado entonces el hecho de tener un impacto en mi vida diaria me engancho mucho. El hecho de ir a los cursos y ver que pucha había ciertos puntos de conocimiento que seguía pensando después del curso me gustaba mucho. Es que por ejemplo, después de mi primer parte dos yo volví y en el trabajo cosas que antes me costaba mucho comprender y encontrarles una solución ahora lo hacía mucho más fácil, ya estaba más clara. Entonces sí, para mí la práctica es el día a día. Bueno y también me ha permitido Lucia, que yo siento que yo antes me describía a mí misma como triste, yo lloraba con cualquier cosa, ciertas cosas, momentos de mi vida me hacían decir que yo era triste, yo me auto describía así. Y llegue al arte de vivir, y encontré gente muy normal, y muy feliz a pesar de tener problemas, deje de describirme a mí misma como alguien triste, eso me ayudó mucho.

E: Antes de que existiera como eran tus estados de salud?

A: De salud física, yo tuve hace por ahí unos seis años un problema de tiroides, yo en general siempre he tenido muy buena salud, pero hace seis años me empezó a pasar algo en mi cuerpo, yo estaba trabajando tantísimo, y yo nunca he ido al médico. Finalmente me hinche un montón, fui al médico y termine con un problema de tiroides con una afectación de los riñones grave y ahí bueno nada a resolver el problema. A mí siempre me ha gustado saber más, entonces empecé a ver y resulta que mi problema de tiroides era algo más autodestructivo, eso es como una baja enorme en el sistema de esa glándula que regula un montón de cosas, sobre todo a las mujeres, pero yo no estaba bien, y yo no estaba bien emocionalmente y se reflejó en la tiroides. Ahí me di cuenta que yo no estaba bien, y yo no estuve bien por lo menos un año, porque también tuve insuficiencia renal. Y para mí fue muy sorprendente porque yo nunca tengo nada, con decirte que casi ni gripas. Ahí renuncie me fui de Colombia, me case, me fui a vivir más tranquila pero mira que a pesar de eso yo no estaba bien. Yo siento que yo me fui a descansar el cuerpo, y me fui y a pesar de todo no me mejore bien. Y hoy en día pues sigo tomándome un medicamento para la tiroides pero ya súper bien de salud.

E: Y cómo te sentías tú por ejemplo frente a la toma de decisiones?

A: Yo creo que afortunadamente no he tenido que tomar decisiones complicadas, o nunca he sentido que una decisión sea más importante porque siempre he estado trabajando y siempre muy feliz en lo que he estado trabajando, y siempre como que me canso puedo tomar la decisión de cambiar. Lo que sí me cambio la práctica es que hay un punto de conocimiento que dice que los opuestos son complementarios, entonces yo veía que estaba aburrida, que me iba a casar que no, que me iba de Colombia, todo me parecía como Titanico. Hoy en día me parece que son decisiones grandes, que he tomado decisiones como no se importantes de voy a comprar una casa, voy a cambiar de trabajo, me vengo a vivir con Juan, cosas que son importantes por lo menos en ese momento de mi vida, aunque sepa que no es fácil, entiendo que está bien sentir ese miedo para poder disfrutarlo. Entonces, sí, hoy en día tomo decisiones más enfrentándolas como diciendo va a estar todo bien, ya nada va a ser tan tan grave y antes si me aprecia que el mundo si se iba acabar en cada pasito, ya hoy es más tranquilo.

E: Y en tu proceso de volverte practicante regular, como empezaste a sentir estos cambios

A: Bueno la primera es que yo empecé hacer la práctica y dije bueno voy a cumplir los 40 días, y ya después puedo permitirme un poco relajarme, y cumplí los 40 días haciéndola todos los días, cuando paso ya como que seguía y de pronto un día si otro día no tanto y empecé a sentir que volvía a tener episodios como de ansiedad, sí, ha tenido un efecto en mi la práctica. Lo otro fue que también empecé a decir voy a dejar de comer carne roja, y Juan me ayudó mucho, el hecho de estar con él me ayudaba mucho. Entonces empezamos a salir, y yo empecé a decir esto como que se combina mucho con la vida real, pero lo que te digo lo que me paso fue que vi el efecto de no hacer la práctica, y eso me ayudo a ser más juiciosa en mi practica y luego me ayudó muchísimo cuando ya tome la decisión de volverme vegetariana.

E: Bueno ya me dijiste un poco como la alimentación, pero concretamente en que ámbitos de tu vida se fueron dando esos cambios?

A: En la alimentación mucho, y por ejemplo con mis amigas yo antes me la pasada todo el tiempo con ellas y aunque ellas lo conocían el arte de vivir pues iban de vez en cuando a respirar y ya, y yo como que empecé a alejarme un poco de ella, no a alejarme porque igual ellas lo conocían, pero pase de estar mucho tiempo con ellas a pasar mucho tiempo en el arte de vivir, coincidió también que todas empezar como a casarse y bueno, si es un ámbito que empezó a cambiar en mi vida. También otros amigos con los que salía y pues yo nunca he tomado mucho pero si una copa de vino, y yo empecé a decir no ya no quiero vino para comer, entonces también un poquito como alejarme ahí. En mi trabajo fue muy impresionante, porque mi trabajo, yo siempre he trabajado con población vulnerable, en proyectos sociales en diferentes regiones del país y viajaba mucho y cada que regresaba de los viajes llegaba súper agotada físicamente, lo que te digo siempre he tenido muy buena salud, pero yo llegaba y era como un cansancio y eso empezó a no ser tan así, ya no me daba tanto cansancio, y en la oficina me miraban como ¿Qué paso?, y ahí los de la oficina empezaron a preguntar y un par fueron y hicieron el curso, hicimos un introtalk donde yo trabajado y si ahí se empezó a notar. Mis papas también empezaron a notarlo.

E: y la gente que lo notaba , ¿Cómo lo hacía? ¿Cómo te lo hacía saber?

A: Va a sonar un poquito pretencioso, pero todo el mundo me decía como te ves de bonita, como que me veían distinta positivamente pero como más bonita, y yo no me considero la mujer más espectacular del planeta pero si soy una persona bien, como que soy una persona del común, y muchas personas me decían como “ WoV como esta de bonita”, y yo decía como pero bueno tengo la misma ropa tengo la misma cara como diciendo que era más la forma de expresarme, de salir. Entonces me decían mucho que como estaba de bonita y como estaba de tranquila en el trabajo. Como cosas que me molestaban terriblemente y tú no sabes Lucia como soy yo de furiosa, y esa chispa se me salía muy fácilmente antes pero hoy en día es más difícil, ya soy menos brava, sí. Bueno y lo de la tristeza, eso sí para mí ha sido (suspiro) no sé, que felicidad no volverme a sentir triste, tan triste como me sentía, es lo máximo, ¡es lo máximo! yo hago lo que sea por mantenerme en esta estado.

E: Hoy en día estos cambios se han mantenido, han cambiado, han aparecido nuevos?

A: Sí, siguen apareciendo más y cada vez mejor, no sé si es porque este muy reciente, pero como que cada vez me siento más en paz, no te voy a decir que este feliz todo el tiempo pero me siento mucho más equilibrada. Entonces sí, me siento mucho más equilibrada en términos generales, es decir, si yo dijera en una escala de beneficios, los beneficios siguen aumentando, entre más hago mis prácticas y entre más veo conocimiento, y entre más hago proyectos de servicio (cada vez) son más. EY Hay una cosa que yo he sentido muy distinta cada vez más y es que cada vez es más espiritual el tema y menos físico, acabamos de volver de estar con Guruji y lo que yo sentí es algo que yo nunca me imaginé que pudiera sentir porque yo soy muy muy racional, muy los pies en la tierra, es mi forma de ser, he sido como uno más uno es dos sino demuéstreme lo contrario con pruebas científicas, entonces me costaba mucho trabajo el tema espiritual. Y en el arte de vivir me costaba inicialmente decir que tenía un maestro, mi formación en el liceo francés que es súper pragmática, y he sentido que se me ha abierto ese espacio, ese espacio a la espiritualidad a ver a Guruji como mi maestro. La semana pasada que estuve con él en verdad me cuesta poner mucho en palabras lo que me pasó, pero es como si se me hubiera prendido una luz adentro, si sintiera una conexión, una real conexión con algo más allá y que yo creo que a través de guruji, entonces para mí eso significa mucho. Yo a veces digo, cuando va a parar esto!?, cada vez se vuelve más fuerte el sentimiento y el entendimiento que estoy teniendo yo de esto.

E: En la actualidad, como te sientes en las diferentes esferas de tu vida?

A: Increíble, increíble. En el tema de salud es impresionante porque lo he estado relacionando mucho con la alimentación, todo el tema ayurveda, vegetariano, de dejar el azúcar, de ser mucho más consciente de la alimentación, siento que ha tenido un efecto muy fuerte en mi cuerpo y mente. El alcohol y las drogas, pues yo no era una drogadicta pero fumaba marihuana de vez en cuando, y decía que buen sentimiento, y la bajadez que yo sentía después, fui consciente de eso ahora que nunca tengo esa bajadez después de algo, o si siento bajadez como por ejemplo cuando me tomo algo muy dulce, soy capaz de dar cuenta de cómo mi cuerpo esta reaccionado y eso me encanta, como que digo Wow , como que se me abrió esa antenita. También de tomar las decisiones con mucha más tranquilidad, cuando pasó por un momento difícil, si lloro y lo que sea pero llegaba un momento en que digo Wow sé que estoy aquí y sé que esto va a cambiar y así puedo tomar más tranquilas mis decisiones.

E: En general, estos cambios se los otorgas a la práctica regular?

A: Yo creo que una gran proporción a la práctica y otra a mi interés en hacerlo, la voluntad de mantenerlo, la personalidad pero si en esta vida yo diría que al menos el 95% es gracias a la práctica.

E: algún otro aspecto relacionado a la práctica que te haya traigo bienestar

A: Si! Los proyectos de servicio, siento que ese es el eje diferenciador del arte de vivir con otras prácticas, es que te da el salto de la zona de confort. Pero para mí los proyectos de servicio han sido lo más emocionante. Me parece increíble, y me llenan de una manera que no te alcanzas a imaginar. Cuando yo digo la práctica me refiero a hacer la práctica todos los días en mi casa, cada ocho días en

la fundación, en repetir cursos, en ir avanzando más en los cursos. Porque no es que yo este súper evolucionada ni nada, ha sido un proceso, pero si la práctica yo siento que son todas las cosas y muy importante los proyectos de servicio.

E: ¿Qué significa para ti tu práctica?

A: Para mi es una práctica de respiración que me ayuda a relajarme, a estar más enfocada, a estar más calmada, me da energía, me ayuda a crecer espiritualmente y que me ha ayudado a estar conectada con el arte de vivir.

E: Realizas otra práctica en pro de tu bienestar?

A: Pues no, no sé si el deporte o la comida. Cómo que cuido mi mente, evito ambientes donde sé que no me siento también, pero algo regular sería el hacer deporte.

E: ya para terminar, ¿hay algún aspecto de tu vida que no se haya beneficiado o te ha generado alguna situación difícil?

A: Con mi familia un poco, con mi familia el hecho de ser vegetariana tuve momentos de medio roce, de pronto con la mirada que tenían, como de las expectativas, como que dicen que hubiera podido tener un trabajo distinto, no te ocupes tanto del arte de vivir, eso me ha implicado. Pero en términos generales, ha sido mucho más fácil que cualquier otra cosa. Algo bueno también es que ya llevo un tiempo y esto se mantiene, entonces como se ha mantenido el nivel de satisfacción y felicidad entonces ellos están considerando, mi papá va hacer le curso, mi mamá ya lo hizo. Digamos con el alcohol, pues mi familia siempre toma y pues yo antes aunque no he tomado mucho, ahora que soy abstemia pues ha sido a veces duro, pero desde que lo digo abiertamente ya no hay problema.

ANEXO 11. *Matriz de intertextualidad entrevista 5*

	CONEXIÓN MENTE CUERPO	AUTOACEPTACIÓN	AUTONOMÍA	RELACIONES PERSONALES	DOMINIO DEL ENTORNO	PROPOSITO EN LA VIDA	CECINTO PERSONAL
Antes	hace por ahí unos seis años termine con un problema de tiroides con una afectación de los riñones grave	"Yo llevaba como un tiempo buscando algo, algo para sentirme más tranquila, más en paz; Luego tuve dos años súper movidos en mi vida, me case, me divorcie, ehh... luego mi papa tuvo una enfermedad súper fuerte, y durante esos dos años yo no hice nadah pero al mismo tiempo vivía los momentos más difíciles de mi vida, emocionalmente más movidos." "...yo siento que yo antes me describía a mi misma como triste, yo lloraba con cualquier cosa, ciertas cosas, momentos de mi vida me hacían decir que yo era triste, yo me auto describía así.	"Entonces yo veía que estaba aburrída, que me iba a casar que no, que me iba de Colombia, todo me parecía como Titanicoh antes si me aprecia que el mundo si se iba acabar en cada pasito,		en el trabajo cosas que antes me costaba mucho comprender y encontrarles una solución ahora lo hacía mucho más fácil, ya estaba más clara.		
Proceso	cada que regresaba de los viajes llegaba súper agotada	Y llegue al arte de vivir, y encontré gente muy normal, y muy feliz a pesar de tener problemas, deje		por ejemplo con mis amigas yo antes me la pasada todo el tiempo con ellas			

	<p>físicamente, lo que te digo siempre he tenido muy buena salud, pero yo llegaba y era como un cansancio y eso empezó a no ser tan así, ya no me daba tanto cansancioh "luego me ayudó muchísimo cuando ya tome la decisión de volverme vegetariana."</p>	<p>de describirme a mí misma como alguien triste, eso me ayudó mucho" "cumplí los 40 días haciéndola todos los días, cuando paso ya como que seguía y de pronto un día si otro día no tanto y empecé a sentir que volvía a tener episodios como de ansiedad"</p>		<p>y aunque ellas lo conocían el arte de vivir pues iban de vez en cuando a respirar y ya, y yo empecé a alejarme,h no a alejarme porque igual ellas lo conocían, pero pase de estar mucho tiempo con ellas a pasar mucho tiempo en el arte de vivir,. "También otros amigos con los que salía y pues yo nunca he tomado mucho pero si una copa de vino, y yo empecé a decir no ya no quiero vino para comer, entonces también un poquito como alejarme ahí." "A- Con mi familia un poco, con mi familia el hecho de ser vegetariana tuve momentos de medio roce" ""en la oficina me miraban como ¿Qué paso?, y ahí los de la oficina empezaron a preguntar y un par fueron y hicieron el curso,</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--

				hicimos un introtalk donde yo trabajado "			
Actuali dad	<p>hoy en día pues sigo tomándome un medicamento para la tiroides pero ya súper bien de salud. h Mh el tema de salud es impresionante porque lo he estado relacionando mucho con la alimentación, todo el tema ayurveda, vegetariano, de dejar el azúcar, de ser mucho más consciente de la alimentación, siento que ha tenido un efecto muy fuerte en mi cuerpo y mente. " por ejemplo cuando me tomo algo muy dulce, soy capaz de dar cuenta de cómo mi cuerpo esta reaccionado eso me encanta</p>	<p>"Como cosas que me molestaban terriblemente y tú no sabes como soy yo de furiosa, y esa chispa se me salía muy fácilmente antes pero hoy en día es más difícil, ya soy menos brava. .. Bueno y lo de la tristeza, eso sí para mí ha sido (suspiro) no sé, que felicidad no volverme a sentir triste, tan triste como me sentía, es lo máximo, ¡es lo máximo! yo hago lo que sea por mantenerme en este estado." "cada vez me siento más en paz, no te voy a decir que este feliz todo el tiempo pero me siento mucho más equilibrada. " "A- Para mi es una práctica de respiración que me ayuda a relajarme, a estar más enfocada, a estar más calmada, me da energía, me ayuda a crecer espiritualmente "</p>	<p>"Hoy en día me parece que son decisiones grandes, que he tomado decisiones como no se importantes de voy a comprar una casa, voy a cambiar de trabajo, me vengo a vivir con Juan, cosas que son importantes por lo menos en ese momento de mi vida, aunque sepa que no es fácil, entiendo que está bien sentir ese miedo para poder disfrutarlo." "hoy en día tomo decisiones más enfrentándolas como diciendo va a estar todo bien, ya nada va a ser tan tan grave...ya hoy es más tranquilo. "</p> <p>"También de tomar las decisiones con mucha más tranquilidad, cuando pasó por un momento difícil, si lloro y lo que sea pero llegaba un momento en que digo Wow sé que estoy aquí y sé que esto va a cambiar y así puedo tomar más tranquilas mis decisiones. "</p>	<p>Algo bueno también es que ya llevo un tiempo y esto se mantiene, entonces como se ha mantenido el nivel de satisfacción y felicidad entonces ellos están considerando, mi papá va hacer le curso, mi mamá ya lo ñi)oh</p>	<p>Digamos con el alcohol, pues mi familia siempre toma y pues yo antes aunque no he tomado mucho, ahora que soy abstemia pues ha sido a veces duro, pero desde que lo digo abiertamente ya no hay problema.</p>		

ANEXO 12. *Entrevista 6*

E: ¿Qué razones te llevaron a practicar el Kriya?

A: Yo desde antes estaba buscando cosas así, además curiosamente en mi colegio el profesor de literatura me ñi)o leer el h h h y el h h h y como te dije yo siempre ñabía tenido una afinidad en con un amigo acerca de esos temas y como que habíamos buscado mucho y el mejor amigo de él le contó del Arte de Vivir y él pudo hacer los cursos de una vez me dijeron a mí que esperara hasta mis 18, entonces a mi 18 lo hice. Eso y ver un poco cuando yo era más pequeño me gustaba estar solo y me afectaba un resto ver la gente en la calle. Realmente me preguntaba un resto porqué tenía que ser así, y a raíz de esto y por andar preguntándome mucho este tipo de cosas como que empecé a tener afinidad con esos temas y muchos amigos de mi entorno y amigos del colegio empezaron a consumir drogas y siempre en mi hubo una carencia de una necesidad de eso y al contario pensaba que uno podía llegar a eso sin necesidad de consumir nada entonces también como en busca de esas experiencias fue que me volví afín con ese tema, y ya fue por eso.

E: ¿Cuándo ya hiciste el curso, qué hizo que te engancharas?

A: Fue por lo sensorial, lo que hice me gustó, lo que me decían era información que ya sabía pero que la ponían muy clara. Era encontrar un lugar donde sentía que iba a encontrar el conocimiento, algo que yo estaba buscando hace mucho, no sólo el conocimiento sino también la forma de hacerlo me servía a mí, y además de eso como que tenía un profesor en el colegio que es muy grande entonces sentí, y él nos había contado que estuvo seis veces en la India porque él tiene su mismo camino de practica Kriya Yoga. No se llegó con una exposición de cosas muy chéveres y confirmando otras que yo ya había hablado con Diego, que yo ya había dicho que obviamente es así. Y me acuerdo mucho que justo cuando él fue a la India, eso fue hace muchos años y Guruji estaba joven y él tomó una foto Guruji caminando solo por ahí por la calle entonces me acuerdo que estábamos en la exposición con Diego y Diego dijo " Ese man es un bacán", entonces hubo dos cosas en esa presentación muy chéveres: para terminar un letrero re grande que decía "Todo sólo es amor." y en mi vibraba mucho eso. Nos hizo una meditación y desde ahí yo me iba muy profundo de una, incluyendo mi primer Kriya, mis primeras meditaciones siempre me iba muy profundo. No son repercusiones solo mentales sino como en mi actitud se reflejaban muy rápido. Yo solía ser agresivo con mis palabras entonces nada más con esas meditaciones yo asistía y vainas así, eso cambiaba muy rápido. Empezaba a quedarme más callado, encontré muchas vainas chéveres, entonces cuando ya sentí mi primer Kriya y lo sentí realmente adentro me dije que es por acá sin ninguna duda.

E: ¿Hace cuánto practicas?

A: Hace tres años tal vez 4.

E: ¿Y cada cuánto?

A: Todos los días.

E: ¿Alguna vez lo has dejado?

A: Sí, al principio del año pasado, lo dejé de hacer como tres meses y a raíz de las consecuencias fue que no lo quise dejar de hacer. Mis relaciones personales suelen ser un poco difíciles entonces me he dado cuenta que si no tengo la energía alta pues repercute de una manera brusca. Además me impulso mucho que casi desde el principio me animó mucho la idea de poderme volver instructor y poder compartir mis conocimientos, poder servir y toda la cosa. Entonces lo primero que me dijeron es que para poder ser instructor uno debía practicar todos los días y pues me animaba tanto que me puse a hacer las prácticas todos los días.

E: ¿Y actualmente, ya más puntual que hace que te quedes?

A: Hoy, de hecho es diferente, hoy es un reto ¿porque al mismo tiempo cuando uno pasa tanto tiempo con la gente es como con la familia. La familia uno los ama, los aprecia, los quiere y se siente perteneciente y que le pertenecen a uno. Pero en algún momento a uno los padres le saben a lo peor del mundo, los hermanos son un fastidio, y es por eso, porque uno está tan cerca que uno deja de conocer sus cualidades sino todos sus defectos. Entonces literalmente hoy estoy en un proceso en el que ha comenzado a aparecer la aceptación por esa humanidad de las personas; porque cuando uno está con la energía alta, alrededor de gente con la energía alta y el conocimiento todo está bien.

Cuando uno ya conoce la humanidad de la gente hay un recordatorio de todo el mundo la tiene y a uno le toca aceptarla porque esa humanidad es lo que los ha hecho llegar como a la trascendencia en otros temas. Y la humanidad de uno es lo que le ha dado las cachetadas al ego, es la que le ha metido las patadas para hacer las otras cosas. Entonces hoy en día sigue ese sentimiento de sentir que es por ahí, también como toda esa devoción que sentí muy inmediata y seguir ahí es porque es una forma muy afín para mí de hacer servicio y a mí me interesa servir entonces veo como aceptar la humanidad en esa gente reta mi ego, me ha llevado a muchos procesos en los que me hace estar tranquilo, como que la gente no ve las cosas como antes yo decía que no me parecía que era la forma. También ver como cada quien hace su camino me hace crecer mucho como persona. Hoy en día al contrario me confronta un poco más y a no escoger lo fácil.

E: Bueno ahora la idea es ver ese proceso de cambio entonces las preguntas en de antes, ¿Cómo te sentías antes en temas de salud?

A: Tenía muy desorganizada la comida porque a mí no me daba hambre, entonces podían pasar días y a mí no me daba hambre, me daba cuenta que llevaba días en comer hasta que me daba cuenta que la boca me sabía a crema de dientes seca. Mi mamá decía que era anoréxico, y me tocó tomarme las cosas en serio y ponerme alarmas para comer. Eso por un lado cambio mucho, mi apetito se reguló mucho, generé esa consciencia de comer y como estoy haciendo deporte entonces también me dan ganas de comer. Antes hacía mucho deporte entonces la intención de poner alarmas fue porque un día antes de ir al gimnasio casi me da la pálida entonces hay cambios un poco más a como me abro a la gente. Antes yo esperaba que era paciente y escuchaba a las personas pero había muchos juicios en mí entonces esperar y escuchar no servía de nada porque los juicios estaban ahí. Pero en realidad hoy en día si escucho todo lo que quieren decir a pesar que lo digan con todas las palabras equivocadas para

mí. Y ya cambia eso, antes la gente pensaba que yo era muy amargado porque yo repelía mucho a la gente, todo el mundo me parecía estúpido. A mí me adelantaron de curso porque a mí la gente de mi curso me parecía estúpida y todo me parecía fácil y literalmente cuando me adelantaron me adelantaron a mitad de año, en todas las materias, saqué mejor nota que los del resto del salón, entonces yo pensaba que estupidez. Y era muy solo pero desde una forma cómoda, como " no me molesten porque yo soy así y punto" y no lo decía ni siquiera así, sino como que veía el drama como algo innecesario y para mí las relaciones con las mujeres eran eso. El más mínimo diagnóstico de pelea y yo ya estaba acotado para ese entonces, no me interesaba pelear con nadie, no me interesaba saber si les había gustado o no, si yo estaba tranquilo porqué me iban a molestar a mí. Hoy en día he traído como eso poco de compasión y bajarle a esa prepotencia, eso en mí ha cambiado mucho, como empezar a escuchar lo que realmente está detrás de las palabras de las personas y esas coas. Empezar a ver que los conflictos los van a hacer a uno crecer, entonces como que les estaba huyendo un resto. Mucha gente dice que antes del Artes de vivir tomaba café, pero yo ya era vegetariano, me criaron a punta de café durante muchos años entonces ya me tenía mamado el café. Nunca me gustó la Coca Cola, nunca me gustó el trago, entonces nada de eso me tocó en un cambio a mí. Me decían " tienes toda la razón" y yo decía que sí.

E: Y en cuanto a otros ámbitos de tu vida generales como Proyectos, como te veías a futuro, como tomabas decisiones so relaciones interpersonales importantes.

A: Las relaciones interpersonales eran lo que te digo, muy cortantes, era casi frio. A mí me pusieron lo cachos y el día que me lo dijeron en lo único que pensaba era en que iba tarde para un ensayo de mi banda y como que yo si sentía que era raro sólo estar pensando en eso y no sé si era como algún video como ese instinto de protegerse a uno mismo y concentrarse en otra cosa pero cuando ya afrontaba ese tipo de cosas no me importaban. Y pensaba que raro ser tan frio con eso. Hoy en día sigue siendo un poco así, hay cosas que no van a cambiar y yo no puedo hacer nada al respecto entonces las cojo de una forma muy natural sin ni siquiera haberlas pensado. Seguí derecho y entonces el video en las relaciones interpersonales era a qué es la relación personal. Antes era gente que me tocaba mamarme y era un fastidio. Yo me vi " In to the Wall" y dije " Sí se puede", y yo siempre soñé mucho con estar solo y hay muchas cosas bonitas que no han cambiado como que desde bien pequeño me di cuenta que la felicidad no estaba en otras personas. Entonces cuando encontré todo ese goce en mí como en las prácticas y todo eso era muy chévere ver como antes decía que la felicidad no está en otras personas, tampoco está en los objetos porque nunca me interesaron tantos los objetos y tampoco están en ir al colegio, porque ese es el mundo de uno en ese entonces. ¿Entonces en qué? y nunca me lo he contestado y nunca me lo contestaré y he estado con mujeres y no tenía ningún sentido. Cuando ya encontré ese goce fue genial, todo el tiempo estuvo acá, nadie me lo va a quitar nunca, y van a ir saliendo muchas cosas muy difíciles. Antes era más fácil en realidad, la gente dice que le quedaba muy difícil tal cosa y pues claro yo cortaba pijamas, no me interesaba nada en cuanto a todo. Llegaba un profesor de matemáticas que me caía mal, nos llevábamos muy mal pero yo no necesitaba tomar

apuntes sino sólo poner atención y eso era suficiente para mí para acordarme después en los exámenes y ya, no tenía que llegar a hacer tareas y era vago con las tareas por eso. Cuando llegábamos al examen, el man me decía que yo cómo quería presentar el examen porque igual sin tareas como iba a hacer entonces como que mi ego saltaba inmediatamente y le preguntaba que con cuantos puntos bien hechos yo pasaba el examen. El man me dijo que con 8, hice 8, lo firme con una carita feliz y se lo firme y se lo dejé en el pupitre así. Y entonces era así, con las personas era súper cortante, siempre he dicho las cosas muy diferente porque mi mamá es muy rígida como buena santandereana. Digamos había un época en la que tenía que madrugar para tenis y no le importaba nada y me decía que fuera porque estaba gordo entonces a raíz de eso yo resultaba siendo muy agresivo inclusive son intención. Hoy en día como que me pasa un poco pero ven en mí una tranquilidad y es como el man me lo está diciendo en la buena pero es denso lo que me está diciendo. Mucha gente choca mucho con eso, un día yo ya estaba bravo le dije a Nata " Nata no quiero hablar contigo y si sigo hablando contigo solo me voy a rayar más" y ella " pero yo no he hecho nada que no se" y me dijo un montón de vainas y además seguía escribiendo por What's App, y yo como le acabo de decir que me voy a rayar más y me escribes un parrafote y en serio creía que así iba a funcionar y ya. Si la gente se choca mucho con eso, a veces es porque mi ego salta, a veces es porque yo vivo literalmente despistado entonces a mí se me dificulta un montón todo. Cuando la conciencia se agranda tú quieres hacer todo bien, entonces ves muchos errores en muchas cosas. Empezar a nivelar las cosas es poco más difícil desde ahí a que si estas abajo y sigues subiendo. Dejé de evitar los conflictos con mis papás, entonces son conflictos al cien por cien, peor desde otro lugar cada conflicto que ya se solucionaba se solucionada para siempre y sigue siendo hoy en día así. Sigue habiendo muchos conflictos pero ya hay mucho que se solucionaron para siempre. Lo que más ha cambiado es esa consciencia. Hace poco me dijeron que todo reclamo que tenga de una persona es porque uno lo tiene en uno, entonces que uno lo tiene que resolver primero en uno y después en los otros. Entonces obviamente como tanta observación y hay como un sentido de perfección en mí que hace que eso llegue a ser más difícil.

E: A partir de cuándo empezaste a ser practicante regular ¿cómo se empezaron a dar los cambios en ti?

A: Que mi mente fuera mucho más amable conmigo. Antes mi mente era un fastidio, vuela muy rápido, entonces todo lo pensaba, era impresionante, no paraba de juzgar, la gente pensaba que yo era muy callada pero era porque yo me estaba armando una imagen entera de ellos de su pasado y su historia. En eso hoy en día en mi mente se activan cosas inmediatamente como que la gente no está haciendo eso con intención y me volví mucho más amable conmigo. Por otro lado, ser un poco más consciente de otras emociones que de pronto yo antes negaba, ser más consciente que al final de cuentas están ahí y que antes las negaba y sentía que no quería hacer nada al respecto entonces hoy en día pasan muy rápido porque la verdad es esa, no se puede hacer nada al respecto pero ya las admito entonces pasan rápido. Y entonces como que he mantenido mucho el centro, muchas personas saben que soy muy bravo y hay días en los que he perdido los estribos muy feo, por cosas muy bobas, lo chistoso es que todas estas situaciones fueron incluso después de volverme practicante regular y era

por eso, mi cabeza pensaba que las cosas no deberían ser así. Casi como que yo pensaba que era un manual y que si seguía las instrucciones entonces iba a pasar así y si no era así era porque yo lo había hecho mal entonces no estaba sólo el prejuicio mío encima porque yo lo había hecho mal sino como que no salió en el manual, nunca había aprendido a aceptar los resultados. Ya hoy en día todo empieza a ser un chiste, todo empieza a ser un juego, muy denso pero lo que más ha cambiado en mí desde que comencé a ser practicante regular es sentirme realmente cuidado y saber que pase lo que pase todo va a estar bien.

E: ¿Y esos cambios que tu notaste alguien más lo comenzó a notar? o ¿alguien te decía algo?

A: Mi hermano, mi relación con mi hermano es muy chistosa porque literalmente nos estuvimos dando en la jeta hasta los 16 años míos, hasta hace cuatro años. Él tuvo una crisis emocional porque terminó con la novia de toda la vida, con la que se va a casar ahorita y fue muy bonito porque no logró encontrar un apoyo real en los amigos y a raíz de mi crecimiento personal encontró un apoyo en mí. Nunca habíamos podido ser hermanos de verdad y desde ahí la relación empezó a ser muy buena. Mi hermano a veces me busca para que hablemos y él de por sí es una persona muy instintiva entonces hace que sea sabio entonces es chévere porque él hace también su práctica todos los días y nos pasan muchas cosas en común. Digamos, él notó tanto los cambios en mí que se estaba leyendo la autobiografía de un yogui y me dice que él lee eso y entiende muchas cosas mías. Y yo decía, cuando me lo leí que no estoy loco, entonces fue chévere. Mucha gente se dio cuenta y empezaron a acercarse más a mí, mis amigos siempre como que me buscaban para distraerse para hablar sus problemas pero nunca los solucionábamos, y entonces eran más como de pedirme consejos sin que yo se los preguntara y llegaban a pedirme cosas. Y curiosamente los que menos se dieron cuenta fueron mis papás. Hay muchas cosas muy viciadas con ellos entonces al mismo tiempo ha sido soltar eso con ellos también, en algún momento ellos también soltaran todas esas cosas tan viciadas y ya. Seguí siendo callado, en la fundación la única persona que me conocía desde antes era Diego y de mis amigos igual para ellos siempre había sido callado. La única persona que realmente se dio cuenta del cambio fue mi hermano.

E: y ahora en la actualidad, como ves esos cambios que me dices que se han mantenido, han cambiado, o se ha agregado algo más?

A: Sí, arto, viene la mente a ser más amable entonces se volvía burlón, entonces saltaba el ego, creyéndose mejor que la gente, por qué hace ciertas cosas y ellos no, por la ventaja de ser un poco más callado no lo decía, nadie se daba cuenta. Pero pasaba y yo le veía mucho en mi mente. Empecé a saber un poco más que quería, como que todavía no tengo ni idea entonces ya me rio de eso. Y al empezar a averiguar un poco más que quería empecé a tener relaciones mucho más claras, inclusive más elevadas, Pero lo que se ha agregado es que muchas veces en esas relaciones que empecé a tener yo decía como hasta acá exprimí a esta persona y ya no me sirve y adiós. Resultaba siempre así, como que ya acá no tengo nada más que aprender y de ahí en adelante puede haber sólo sufrimiento porque ya no siento más, entonces me ha pasado como que al contrario empiezo a encontrar mucha más

riqueza en las personas. Por ejemplo algo que cambio mucho fue entender que uno se puede enamorar de cualquier persona, digamos mi primera novia hoy en día me parece muy fea en entonces yo tenía eso en el ego y me preguntaba como pude estar tanto tiempo con ese bagre, cuando uno ya vuelve a da la vuelta en realidad a mí me parecía divina y cuando yo estaba con ella me parecía hermosa. Y ya, ver esa verdadera belleza en la gente es muy chévere como que me ha traído muchos espacios muy afortunados, muy privilegiados como conocer un lado de las personas que la gente no conoce, conocer ambos lados de las personas me llevó a aceptar ese lado de la humanidad. Eso sí es lo que más ha cambiado y lo que más se ha mantenido, y abrir cada vez un poco más los ojos, empezar a reírse cada vez un poco más, y realmente saber que no es tan en serio. Entonces cada vez que viene un problema es como bueno viene un problema, veamos a ver como lo soluciono, de una forma tan tranquilad que no lo veo tan grave, vainas muy graves como ahorita que me carrera se desorganizó es como bueno el próximo semestre se vuelve a organizar. La tranquilidad cada vez crece más y es lo que más se ha mantenido, lo que más se ha mantenido es el crecimiento que sigue apareciendo.

E: Y en cuanto a ti mismo, ¿cómo te percibes?

A: Cada vez me percibo como a lo bien yo no era de acá. Una vez estaba hablando con Diego y me decía que las almas que realmente tienden a estar acá y les molesta la realidad son normalmente almas que suelen venir como a ayudar y entonces yo decía que tiene toda la coherencia. Yo siempre me ponía tareas muy difíciles de lo que yo puedo pero hay una percepción en mí en la que cada vez más existe eso que no se puede identificar separado de las cosas. Cada vez más veo como podría estar el cariño de las personas sea como sea, como te enriqueces en el aprendizaje. Esa percepción de mí mismo cada vez se disuelve más, es literalmente eso cada vez sientes más que esto es solo un sueño y ya, entonces mi percepción en mí es un poco rara, me deje de preocupar un poco por regular las cosas y se empezaron a regular solas. Mucho tiempo tuve el problema que dije por el peso por la alimentación y al perder esa percepción como tan "mi cuerpo" me di cuenta que de por sí ya lo cuidaba entonces el peso se reguló como se tenía que regular y vainas así. La percepción mía es ver que inclusive esos episodios de agresividad hacen parte de mí y que también hay que honrarlo e inclinarse ante él, fue tan fuerte para mí eso que al mismo tiempo se expandió.

E: ¿Hay algún aspecto de tu vida que no se haya beneficiado o que te haya traído situaciones como desfavorables con la práctica?

A: Pues es que no sería desfavorable, lo más parecido es que mis papás se rayaban mucho, me abrían la puerta y yo ahí sentado con los ojos cerrados, pero al mismo tiempo eso trajo cosas chéveres. Trajo determinación en mis acciones, no sólo en la práctica, alejarse de muchas otras personas que yo sentía antes muy cercanas, pero precisamente por eso que te digo, que ahora estoy volviendo a muchas otras cosas entonces las acepto. Ahora estoy aún más cerca, antes eran completamente diferentes a mí, que hagan todas las cosas que yo no hago, uno las siente completamente contrarias a lo que yo hago entonces eso trajo la parte de entrar un poco más en conflicto con la realidad y no fue tan chévere. Aceptar que vivo acá en Colombia y que es un mierdero, saber que la gente solo está pensando en el

otro, en que todo es bonito, todo es chévere, sales a la calle y el primer trancón entonces todo el mundo quiere adelantársele al otro, todo el mundo está pensando en cómo hacerle daño al otro. Es la misma vaina, siguen pensando en el otro, en qué pensará el otro de mí, entonces para mí eso era un choque muy grande y además desde que fui a Suiza era, cómo no! Sí puede, la gente si se puede tratar bien! Yo decía "!mano de trogloditas tercermundistas!" Pero eso no fue tan chévere, yo me devolví de Suiza triste, pero eso trajo muchos aprendizajes y que todo eso que te acabo de decir que se expandiera, se expandiera. Eso fue lo único no tan placentero que trajo. Mucha gente está muy ensimismada en lo que para ellos es la realidad, y por ejemplo que me preguntaran si por ser vegetariano soñaba con vacas, me ha traído retos de ver lo que con toda sinceridad y cariño considero estupideces de la gente como que es sencilla ignorancia, sencillamente no tienen como saber del tema entonces la estupidez es natural. Eso es lo único no tan chévere que me ha traído, pero en algún momento se voltea y es bien chévere. En realidad cuando me preguntaron eso me morí de la risa entonces eso era chévere.

E: ¿Prácticas alguna otra cosa en pro de tu bienestar?

A: Mucho deporte, a mí en Yoga me gusta mucho, las sasanas me parecen muy chéveres pero a veces necesito un poquito más de movimiento entonces digamos lo que he hecho es relacionar todo lo que he aprendido con las prácticas con las cosas que yo hago. Realmente inclusive no separar las cosas que yo hago y encontrar un espacio meditativo que me pueda traer la música. Eso es genial, hoy en día yo me siento a estudiar guitarra y si ya entré ahí me llamaban me buscan, y no me encuentran porque estoy estudiando guitarra entonces ese tipo de cosas. Tal vez la música, estar en el servicio también es otra actividad que también ha sido importante para mí. Cuándo digo mucho deporte es que estoy practicando ahora squash, y como todo es tanta acción como que me hace estar mucho en el momento presente.

ANEXO 13. Matriz de intertextualidad entrevista 6

	SALUD	AUTO ACEPTACIÓN	AUTON OMÍA	RELACIONES PERSONALES	DOMIN IO DEL ENTOR NO	PROPOSIT O EN LA VIDA	CECIMIENT O PERSONAL
Antes	Tenía muy desorganizada la comida porque a mí no me daba hambre, entonces podían pasar días y a mí no me daba hambre, me daba cuenta que llevaba días en comer hasta que me daba cuenta que la boca me sabía a crema de dientes seca. Mi mamá decía que era anoréxico, y me tocó tomarme las cosas en serio y ponerme alarmas para comer.		hay muchas cosas bonitas que no han cambiado como que desde bien pequeño me di cuenta que la felicidad no estaba en otras personas. ; amigos de mi entorno y amigos del colegio empezaron a consumir drogas y siempre en mi hubo una carencia de una necesidad de eso y al contario pensaba que uno	Antes yo esperaba que era paciente y escuchaba a las personas pero había muchos juicios en mí entonces esperar y escuchar no servía de nada porque los juicios estaban ahí.; antes la gente pensaba que yo era muy amargado porque yo repelía mucho a la gente, todo el mundo me parecía estúpido; Y era muy solo pero desde una forma cómoda, como " no me molesten porque yo soy así y punto" y no lo decía ni siquiera así, sino como que veía el drama como algo innecesario y para mí las relaciones con las mujeres eran eso. El más mínimo diagnóstico de pelea y yo ya estaba acotado para ese entonces, no me interesaba pelear con nadie, no me interesaba			Yo solía ser agresivo con mis palabras entonces nada más con esas meditaciones yo asistía y vainas así, eso cambiaba muy rápido. Empezaba a quedarme más callado, encontré muchas vainas chéveres,

			<p>podía saber si les había llegar a gustado o no, si yo eso sin estaba tranquilo necesidad porqué me iban a de molestar a mí. Las consumir relaciones interpersonales eran lo que te digo, muy cortantes, era casi frio. Antes mi mente era un fastidio, vuela muy rápido, entonces todo lo pensaba, era impresionante, no paraba de juzgar, la gente pensaba que yo era muy callada pero era porque yo me estaba armando una imagen entera de ellos de su pasado y su historia. Pero lo que se ha agregado es que muchas veces en esas relaciones que empecé a tener yo decía como hasta acá exprimí a esta persona y ya no me sirve y adiós. Resultaba siempre así, como que ya acá no tengo nada más que aprender y de ahí en adelante puede haber sólo sufrimiento porque ya no siento más,</p>			
--	--	--	--	--	--	--

<p>Proceso</p>	<p>Mucho tiempo tuve el problema que dije por el peso por la alimentación y al perder esa percepción como tan "mi cuerpo" me di cuenta que de por sí ya lo cuidaba entonces el peso se reguló como se tenía que regular y vainas así.</p>	<p>Cuando la conciencia se agranda tú quieres hacer todo bien, entonces ves muchos errores en muchas cosas; Que mi mente fuera mucho más amable conmigo. y me volví mucho más amable conmigo. Por otro lado, ser un poco más consciente de otra emociones que de pronto yo antes negaba, ser más consciente que al final de cuentas están ahí y que antes las negaba y sentía que no quería hacer nada al respecto entonces hoy en día pasan muy rápido porque la verdad es esa, no se puede hacer nada al respecto pero ya las admito entonces pasan rápido. Y entonces como que he mantenido mucho el centro, muchas personas saben que soy muy bravo y hay días en los que he perdido los estribos muy feo, por cosas muy bobas, lo chistoso es que todas estas situaciones fueron</p>		<p>Mis relaciones personales suelen ser un poco difíciles entonces me he dado cuenta que si no tengo la energía alta pues repercute de una manera bruscas. como aceptar la humanidad en esa gente reta mi ego, me ha llevado a muchos procesos en los que me hace estar tranquilo, como que la gente no ve las cosas como antes yo decía que no me parecía que era la forma. También ver como cada quien hace su camino me hace crecer mucho como persona; fue muy bonito porque no logró encontrar un apoyo real en los amigos y a raíz de mi crecimiento personal encontró un apoyo en mí. lo más parecido es que mis papás se rayaban mucho, me abrían la puerta y yo ahí sentado con los ojos cerrados, pero al mismo tiempo eso trajo cosas chéveres.</p>	<p>Trajo determinación en mis acciones, no sólo en la práctica, alejarse de muchas otras personas que yo sentía antes muy cercanas, pero precisamente por eso que te digo, que ahora estoy volviendo a muchas cosas entonces las acepto.</p>	<p>Además me impulso mucho que casi desde el principio me animó mucho la idea de poderme volver instructor y poder compartir mis conocimientos, poder servir y toda la cosa. es una forma muy afín para mí de hacer servicio y a mí me interesa servir; Empecé a saber un poco más que quería... Y al empezar a averiguar un poco más que quería empecé a tener relaciones mucho más claras, inclusive más elevadas,</p>	<p>Empezar a ver que los conflictos los van a hacer a uno crecer, antes como que les estaba huyendo un resto.</p>
-----------------------	---	---	--	--	--	--	---

		<p>incluso después de volverme practicante regular y era por eso, mi cabeza pensaba que las cosas no deberían ser así.</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--

<p>Actuali dad</p>	<p>Eso por un lado cambio mucho, mi apetito se reguló mucho, generé esa consciencia de comer y como estoy haciendo deporte entonces también me dan ganas de comer;</p>	<p>Lo que más ha cambiado es esa consciencia. Hace poco me dijeron que todo reclamo que tenga de una persona es porque uno lo tiene en uno, entonces que uno lo tiene que resolver primero en uno y después en los otros. Entonces obviamente como tanta observación y hay como un sentido de perfección en mí que hace que eso llegue a ser más difícil.; Ya hoy en día todo empieza a ser un chiste, todo empieza a ser un juego, muy denso pero lo que más ha cambiado en mí desde que comencé a ser practicante regular es sentirme realmente cuidado y</p>	<p>hoy estoy en un proceso en el que ha comenzado a aparecer la aceptación por esa humanidad de las personas; . Cuando uno ya conoce la humanidad de la gente hay un recordatorio de todo el mundo la tiene y a uno le toca aceptarla porque esa humanidad es lo que los ha hecho llegar como a la trascendencia en otros temas.; Pero en realidad hoy en día si escucho todo lo que quieren decir a pesar que lo digan con todas las palabras equivocadas para mí. Hoy en día he traído como eso poco de compasión y bajarle a esa prepotencia, eso en mí ha cambiado mucho, como empezar a escuchar lo que realmente está detrás de las palabras de las personas y esas coas. Hoy en día como que me pasa un poco pero ven en mí una tranquilidad y es como el man me lo está diciendo en la buena pero es denso lo que me está diciendo. Mucha gente choca mucho con eso. Dejé de evitar los conflictos con mis papás, entonces son conflictos al cien por cien, peor desde otro lugar cada conflicto que ya se solucionaba se solucionada para siempre y sigue siendo hoy en día así. entonces me ha pasado como que al contrario empiezo a encontrar mucha más riqueza en las personas. Por ejemplo algo que cambio mucho fue</p>	<p>Entonces cada vez que viene un problema es como bueno viene un problema, veamos como lo soluciono, de una forma tan tranquilo ad que no lo veo tan grave, vainas muy graves como ahorita que me carrera se desorganizó es como bueno el próximo o semestre se vuelve</p>	<p>Tal vez la música, estar en el servicio también es otra actividad que también ha sido importante para mí. ; entonces digamos lo que he hecho es relacionar todo lo que he aprendido con las prácticas con las cosas que yo hago</p>	<p>Cuando ya encontré ese goce fue genial, todo el tiempo estubo acá, nadie me lo va a quitar nunca, y van a ir saliendo muchas cosas muy difíciles. ; Eso sí es lo que más ha cambiado y lo que más se ha mantenido, y abrir cada vez un poco más los ojos, empezar a reírse cada vez un poco más, y realmente saber que no es tan en serio. ; La tranquilidad cada vez crece más y es lo que más se ha mantenido, lo que más se ha mantenido es el crecimiento que sigue apareciendo.; Cada vez más veo como podría estar el cariño de las personas sea como sea, como te</p>
-------------------------------	--	---	--	---	--	---

	<p>saber que pase lo que pase todo va a estar bien. Esa percepción de mí mismo cada vez se disuelve más, es literalmente eso cada vez sientes más que esto es solo un sueño y ya, entonces mi percepción en mí es un poco rara, me deje de preocupar un poco por regular las cosas y se empezaron a regular solas. ; La percepción mía es ver que inclusive esos episodios de agresividad hacen parte de mí y que también hay que honrarlo e inclinarse ante él, fue tan fuerte para mí eso que al mismo tiempo se expandió.</p>	<p>entender que uno se puede enamorar de cualquier persona,; ver esa verdadera belleza en la gente es muy chévere como que me ha traído muchos espacios muy afortunados, muy privilegiados como conocer un lado de las personas que la gente no conoce, conocer ambos lados de las personas me llevó a aceptar ese lado de la humanidad.</p>	<p>a organiz ar.</p>	<p>enriqueces en el aprendizaje.</p>
--	--	--	----------------------	--------------------------------------

ANEXO 14. *Formato de Consentimiento de Informado*

FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

La presente investigación, "*Bienestar psicológico en participantes de disciplinas de conexión mente-cuerpo*" busca comprender el proceso de cambio que se da en el bienestar psicológico, con la práctica regular de disciplinas de conexión mente-cuerpo.

Esta investigación no representa ningún riesgo puesto que no hay ninguna intervención. Además de esto la herramienta que se usará es una entrevista, la cual se registrará por medio de la grabación de sonido.

Cabe aclarar que a usted se le dará la información necesaria sobre su participación en la actividad realizada, ya sean preguntas o aclaraciones sobre la investigación. También tiene la libertad de abandonar el estudio cuando lo desee y retirar su consentimiento a participar. La información obtenida, será utilizada con fines académicos y será absolutamente confidencial. Se le garantiza que en el estudio que se le brindará la información del estudio sin ningún tipo de condicionante.

Conociendo y comprendiendo lo anterior:

El la fecha _____ Yo _____ identificado(a) con la cédula de ciudadanía _____ de _____, He leído el documento, entiendo las declaraciones contenidas en él y la necesidad de hacer constar mi consentimiento, para lo cual lo firmo libre y acepto voluntariamente participar en la investigación "*Bienestar psicológico en participantes de disciplinas de conexión mente-cuerpo*".

Firma participante.

Firma del investigador.

CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES
(Licencia de uso)

Bogotá, D.C., 17/02/2015

Señores
Biblioteca Alfonso Borrero Cabal S.J.
Pontificia Universidad Javeriana
Ciudad

Los suscritos:

<u>Susana Guerra Pérez</u>	, con C.C. No	<u>1020756066</u>
<u>Martha Lucia Correa Rentería</u>	, con C.C. No	<u>1020767105</u>
_____	, con C.C. No	_____

En nuestra calidad de autores exclusivos de la obra titulada:

El bienestar psicológico en participantes de Yoga, Biodanza y Sudarshan Kriya Yoga.

_____ (por favor señale con una "x" las opciones que apliquen)
Tesis doctoral Trabajo de grado Premio o distinción: Si No

cual: _____
presentado y aprobado en el año 2014, por medio del presente escrito autorizamos a la Pontificia Universidad Javeriana para que, en desarrollo de la presente licencia de uso parcial, pueda ejercer sobre nuestra obra las atribuciones que se indican a continuación, teniendo en cuenta que en cualquier caso, la finalidad perseguida será facilitar, difundir y promover el aprendizaje, la enseñanza y la investigación.

En consecuencia, las atribuciones de usos temporales y parciales que por virtud de la presente licencia se autorizan a la Pontificia Universidad Javeriana, a los usuarios de la Biblioteca Alfonso Borrero Cabal S.J., así como a los usuarios de las redes, bases de datos y demás sitios web con los que la Universidad tenga perfeccionado un convenio, son:

AUTORIZO (AUTORIZAMOS)	SI	NO
1. La conservación de los ejemplares necesarios en la sala de tesis y trabajos de grado de la Biblioteca.	x	
2. La consulta física (sólo en las instalaciones de la Biblioteca)	x	
3. La consulta electrónica - on line (a través del catálogo Biblos y el Repositorio Institucional)	x	
4. La reproducción por cualquier formato conocido o por conocer	x	
5. La comunicación pública por cualquier procedimiento o medio físico o electrónico, así como su puesta a disposición en Internet	x	
6. La inclusión en bases de datos y en sitios web sean éstos onerosos o gratuitos, existiendo con ellos previo convenio perfeccionado con la Pontificia Universidad Javeriana para efectos de satisfacer los fines previstos. En este evento, tales sitios y sus usuarios tendrán las mismas facultades que las aquí concedidas con las mismas limitaciones y condiciones	X	

De acuerdo con la naturaleza del uso concedido, la presente licencia parcial se otorga a título gratuito por el máximo tiempo legal colombiano, con el propósito de que en dicho lapso nuestra obra sea explotada en las condiciones aquí estipuladas y para los fines indicados, respetando siempre la titularidad de los derechos patrimoniales y morales correspondientes, de acuerdo con los usos honrados, de manera proporcional y justificada a la finalidad perseguida, sin ánimo de lucro ni de comercialización.

De manera complementaria, garantizamos en nuestra calidad de estudiantes y por ende autores exclusivos, que la Tesis o Trabajo de Grado en cuestión, es producto de nuestra plena autoría, de nuestro esfuerzo personal intelectual, como consecuencia de nuestra creación original particular y, por tanto, somos los únicos titulares de la misma. Además, aseguramos que no contiene citas, ni transcripciones de otras obras protegidas, por fuera de los límites autorizados por la ley, según los usos honrados, y en proporción a los fines previstos; ni tampoco contempla declaraciones difamatorias contra terceros; respetando el derecho a la imagen, intimidad, buen nombre y demás derechos constitucionales. Adicionalmente, manifestamos que no se incluyeron expresiones contrarias al orden público ni a las buenas costumbres. En consecuencia, la responsabilidad directa en la elaboración, presentación, investigación y, en general, contenidos de la Tesis o Trabajo de Grado es de nuestra competencia exclusiva, eximiendo de toda responsabilidad a la Pontificia Universidad Javeriana por tales aspectos.

Sin perjuicio de los usos y atribuciones otorgadas en virtud de este documento, continuaremos conservando los correspondientes derechos patrimoniales sin modificación o restricción alguna, puesto que de acuerdo con la legislación colombiana aplicable, el presente es un acuerdo jurídico que en ningún caso conlleva la enajenación de los derechos patrimoniales derivados del régimen del Derecho de Autor.

De conformidad con lo establecido en el artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, "Los derechos morales sobre el trabajo son propiedad de los autores", los cuales son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables. En consecuencia, la Pontificia Universidad Javeriana está en la obligación de RESPETARLOS Y HACERLOS RESPETAR, para lo cual tomará las medidas correspondientes para garantizar su observancia.

NOTA: Información Confidencial:

Esta Tesis o Trabajo de Grado contiene información privilegiada, estratégica, secreta, confidencial y demás similar, o hace parte de una investigación que se adelanta y cuyos resultados finales no se han publicado. Si No

En caso afirmativo expresamente indicaré (indicaremos), en carta adjunta, tal situación con el fin de que se mantenga la restricción de acceso.

NOMBRE COMPLETO	No. del documento de identidad	FIRMA
Susana Guerra Pérez	1020756066	<i>Susana G.</i>
Lucía Correa Rentería	1020767105	<i>Lucía Correa</i>

FACULTAD: Psicología

PROGRAMA ACADÉMICO: Psicología

**BIBLIOTECA ALFONSO BORRERO CABAL, S.J.
DESCRIPCIÓN DE LA TESIS O DEL TRABAJO DE GRADO
FORMULARIO**

TÍTULO COMPLETO DE LA TESIS DOCTORAL O TRABAJO DE GRADO						
El bienestar psicológico en participantes de Yoga, Biodanza y Sudarshan Kriya Yoga						
SUBTÍTULO, SI LO TIENE						
AUTOR O AUTORES						
Apellidos Completos			Nombres Completos			
Guerra Pérez			Susana			
Correa Rentería			Lucía			
DIRECTOR (ES) TESIS O DEL TRABAJO DE GRADO						
Apellidos Completos			Nombres Completos			
Arévalo			Amanda			
FACULTAD						
Psicología						
PROGRAMA ACADÉMICO						
Tipo de programa (seleccione con "x")						
Pregrado	Especialización	Maestría	Doctorado			
X						
Nombre del programa académico						
Psicología						
Nombres y apellidos del director del programa académico						
Martín Emilio Gáfaró						
TRABAJO PARA OPTAR AL TÍTULO DE:						
Psicólogo						
PREMIO O DISTINCIÓN (En caso de ser LAUREADAS o tener una mención especial):						
CIUDAD		AÑO DE PRESENTACIÓN DE LA TESIS O DEL TRABAJO DE GRADO			NÚMERO DE PÁGINAS	
Bogotá		2014			111	
TIPO DE ILUSTRACIONES (seleccione con "x")						
Dibujos	Pinturas	Tablas, gráficos y diagramas	Planos	Mapas	Fotografías	Partituras
		x				
SOFTWARE REQUERIDO O ESPECIALIZADO PARA LA LECTURA DEL DOCUMENTO						
Nota: En caso de que el software (programa especializado requerido) no se encuentre licenciado por la Universidad a través de la Biblioteca (previa consulta al estudiante), el texto de la Tesis o Trabajo de Grado quedará solamente en formato PDF.						

MATERIAL ACOMPAÑANTE					
TIPO	DURACIÓN (minutos)	CANTIDAD	FORMATO		
			CD	DVD	Otro ¿Cuál?
Vídeo					
Audio					
Multimedia					
Producción electrónica					
Otro Cuál?					
DESCRIPTORES O PALABRAS CLAVE EN ESPAÑOL E INGLÉS					
Son los términos que definen los temas que identifican el contenido. <i>(En caso de duda para designar estos descriptores, se recomienda consultar con la Sección de Desarrollo de Colecciones de la Biblioteca Alfonso Borrero Cabal S.J en el correo biblioteca@javeriana.edu.co, donde se les orientará).</i>					
ESPAÑOL			INGLÉS		
Bienestar Psicológico			Psychological well-being		
Yoga			Yoga		
Biodanza			Biodance		
Sudarshan Kriya Yoga			Sudarshan Kriya Yoga		
Proceso			Process		
Mente-Cuerpo			Mind-body		
Cambio			Change		
RESUMEN DEL CONTENIDO EN ESPAÑOL E INGLÉS (Máximo 250 palabras - 1530 caracteres)					
<p>En la presente investigación, de carácter cualitativo, se indagó sobre el proceso de cambio que se da en el bienestar psicológico en participantes de las disciplinas de conexión mente cuerpo, Yoga, Biodanza y Sudarshan Kriya Yoga, según las dimensiones plantadas por Ryff, en su modelo del Bienestar Psicológico. Esta indagación se realizó por medio de una entrevista semiestructurada realizada a seis participantes de los cuales dos fueron participantes de Yoga, dos de Biodanza y dos de la técnica Sudarshan Kriya Yoga. Todos contaban con un mínimo de dos años de práctica regular y ninguno tenía formación como instructor de la práctica. Se hizo un análisis de las diferentes etapas del proceso de cambio (antes, durante, actual) y al mismo tiempo se hizo una comparación de las dimensiones analizadas por participante y por práctica.</p> <p>Los resultados corroboraron que estas técnicas alternativas tienen un efecto positivo en el bienestar psicológico de los sujetos. Además, se evidenció que el proceso de cambio está ligado, en primer lugar, a la continuidad en el proceso, en segundo lugar a la consciencia de cómo lo que ocurre en la práctica empieza a permear aspectos de la vida cotidiana, y finalmente a cómo los participantes contrastan la forma en que se percibían antes de iniciar la práctica frente a la percepción actual.</p>					

The current qualitative research project delves into the process of change that results from the psychological wellbeing of participants in the mind body disciplines. The focus is mainly on Yoga, Bio-dance, and Sudarshan Kriya Yoga, according to the theories proposed by Ryff in his Psychological Wellbeing models. This research was done through a semi-structured interview done towards six participants, two of whom were Yoga practitioners, two in Biodance, and the other two in the Sudarshan Yoga technique. All of them had a minimum of two years of regular practice, and none had any sort of training as instructors in the field. An analysis was done concerning the different stages of the change process (before, during, and current), while comparing the different dimensions per participant and per type of practice.

The results support that these alternative techniques have a positive effect on the psychological wellbeing of subjects. Furthermore, it was proven that the process of change is directly linked to firstly, the continuity of the process, and secondly, the recognition of how what occurs in the practice of these methods affects all aspects of daily life. Finally, there is a direct link to the comparisons that participants make between their lives before initiating practice, and their current perceptions.

Contenido

	Pág.
0. Resumen	3
1. Introducción	4
2. Marco Teórico	9
2.1 Bienestar Psicológico.	9
2.1.1 Historia del concepto	9
2.1.2 Planteamientos teóricos de Carol Ryff	11
2.1.3 Bienestar psicológico	19
2.2 Disciplinas Conexión mente-cuerpo.....	23
2.2.1 Conexión mente cuerpo	23
2.2.2 Biodanza	26
2.2.3 Yoga.....	27
2.2.4 Sudarshan Kriya Yoga	30
3. Objetivos	33
3.1 Objetivo General.....	33
3.2 Objetivos específicos	33
4. Categorías.....	34
5. Método	35
5.1 Diseño.....	36
5.2 Participantes.....	36
5.3 Instrumento.....	37
5.4 Procedimiento.....	38
6. Resultados	38
7. Discusión.....	49
8. Referencias	56
9. Anexos.....	59

0. Resumen

En la presente investigación, de carácter cualitativo, se indagó sobre el proceso de cambio que se da en el bienestar psicológico en participantes de las disciplinas de conexión mente cuerpo, Yoga, Biodanza y Sudarshan Kriya Yoga, según las dimensiones plantadas por Ryff, en su modelo del Bienestar Psicológico. Esta indagación se realizó por medio de una entrevista semiestructurada realizada a seis participantes de los cuales dos fueron participantes de Yoga, dos de Biodanza y dos de la técnica Sudarshan Kriya Yoga. Todos contaban con un mínimo de dos años de práctica regular y ninguno tenía formación como instructor de la práctica. Se hizo un análisis de las diferentes etapas del proceso de cambio (antes, durante, actual) y al mismo tiempo se hizo una comparación de las dimensiones analizadas por participante y por práctica.

Los resultados corroboraron que estas técnicas alternativas tienen un efecto positivo en el bienestar psicológico de los sujetos. Además, se evidenció que el proceso de cambio está ligado, en primer lugar, a la continuidad en el proceso, en segundo lugar a la consciencia de cómo lo que ocurre en la práctica empieza a permear aspectos de la vida cotidiana, y finalmente a cómo los participantes contrastan la forma en que se percibían antes de iniciar la práctica frente a la percepción actual.

Bienestar psicológico en participantes de disciplinas de conexión mente - cuerpo

1. Introducción

La psicología siempre ha tenido como objeto ayudar a mejorar al bienestar psicológico de las personas. El bienestar psicológico ha sido estudiado en numerosas investigaciones, desde diferentes campos y metodologías de la psicología, puesto que se ha relacionado con la felicidad, la calidad de vida y la salud mental (Ballesteros, Caycedo, & Medina, 2006).

Se ha planteado que el bienestar psicológico les brinda a las personas una capacidad de actuación, de funcionamiento y una sensación positiva al mismo tiempo que brinda calidad de vida. Además, se ha demostrado que es un aspecto subjetivo al basarse en la personalidad (Páramo, Straniero, García, Torrecilla, & Escalante Gómez, 2012), en el entorno que están y en que se desarrollan las personas. Debido a esto, ha sido difícil crear características generales en las personas ya que el bienestar es un constructo que varía en todas las personas. Como si fuera poco, sumados a los aspectos previamente mencionados que influyen en el bienestar, están además del género y de la edad, el contexto en que se desenvuelven, y características sociodemográficas (García, 2006).

Desde la psicología, se ha encontrado que: “la mayor parte de las influencias en la definición del concepto bienestar psicológico provienen de modelos de desarrollo y de ciclo vital, así como de modelos motivacionales y de la psicología positiva” (Ballesteros, Cayceat al., 2006). Con lo anterior claro, emerge dentro de la psicología una psicología positiva, que tiene sus raíces en la filosofía y en modelos humanistas, y que ha generado diferentes aproximaciones al concepto de bienestar psicológico. Cuadra y Florenzano (2003) destacan que el objetivo de la psicología positiva es “investigar acerca de las fortalezas y virtudes humanas y los efectos que estas tienen en las vidas de las personas y en las sociedades en que viven”. Debido a esto se ha abierto una línea amplia de investigación que gira alrededor de las potencialidades de los individuos y las sociedades. A partir de esto, la autora Carol Ryff, buscó un punto de convergencia para proponer un constructo multidimensional del bienestar psicológico que incluyera nociones como la autorrealización, el desarrollo humano y la búsqueda de potenciar las capacidades humanas (Ryff & Singer, 2008).

Por lo tanto, se adscribirá la presente investigación en los planteamientos del modelo de bienestar psicológico propuesto por Ryff (2008), puesto que esta mirada del individuo de

manera multidimensional, brinda mayor énfasis a la posibilidad de un funcionamiento positivo mediado por el desarrollo de la capacidad individual y el crecimiento de la persona (Díaz, Jiménez, Gallardo, Van Dierendonck, Abarca, Valle, & Carvajal, 2006). La mirada multidimensional permite ver interacciones entre las dimensiones tal y como ocurre en la vida cotidiana de las personas. De este modo, se logra explorar cómo las personas utilizan los recursos que tienen en cada área de formación e interactúan unas dimensiones con otras (Rodríguez & Quiñones, 2012). Así, el modelo facilita la evaluación comprensiva del individuo desde una perspectiva de funcionamiento global y además concibe las fluctuaciones y las diferencias en el proceso de maduración, por lo que la persona puede identificar fortalezas en cada área mientras desarrolla otras (Rodríguez & Quiñones, 2012).

Teniendo en cuenta que hoy en día que, según la Organización Mundial de la Salud (2014), la salud “(...) es solo la ausencia de enfermedad sino también el estado de completo de bienestar físico, mental y social” cada vez existe una mayor búsqueda de la integralidad en lo referente a la salud. Varios autores como Chopra (2010) o ThwaldDethlefsen & RüdigerDahlke (1983) hablan de la relación existente entre el cuerpo y la mente. Chopra (2010) señala que “la salud es un estado de bienestar perfecto, a nivel, físico, mental y social” (Chopra, 2010). Según estos autores, todas las expresiones del cuerpo pueden tener una conexión en el plano mental y viceversa. Plantean que para desarrollar un estado de salud armonioso es necesario ser consciente de esta conexión y de esta manera lograr alcanzar estados óptimos en el plano mental y físico. Chopra (2010) plantea que todo proceso de enfermedad se origina en la mente, es decir, para cada estado de consciencia existe un estado correspondiente de la fisiología y expone que lo mismo ocurre con la salud. Estos autores invitan desde sus aportes, a dar cuenta de la importancia que tiene la relación cuerpo-mente, y de las potencialidades que tiene buscar la consciencia sobre las imposiciones de nuestra mente en nuestro cuerpo y viceversa.

Al surgir ideas como las de Chopra (2010) y ThwaldDethlefsen & RüdigerDahlke (1983), emergió un debate continuo entre la medicina científica o alopática y la medicina alternativa o complementaria. Los autores Pereyra-Elías & Fuentes (2012) mencionan que ambas son prácticas aparentemente irreconciliables, y que principalmente se ha generado una dicotomía por el menosprecio de la práctica de la medicina tradicional por la naturaleza empírica que la caracteriza o por la dimensión mágico-religiosa en la que está parcialmente basada. Asimismo, al ser la medicina científica considerada legalmente en el sistema oficial de atención en salud en muchos países, dentro de ellos Colombia, algunas personas la imparten con cierto paternalismo y prejuicios a las personas relacionadas con la medicina alternativa

(Pereyra-Elías & Fuentes, 2012). Frente a esto, la Organización Mundial de la Salud (2014) señala que las medicinas tradicional o alternativa se vienen utilizando desde hace miles de años, y sus practicantes han contribuido enormemente a la salud humana, en particular como proveedores de atención primaria de salud al nivel de la comunidad. Principalmente a partir del decenio de 1990 se ha constatado un resurgimiento de su utilización en muchos países desarrollados y en desarrollo. Adicionalmente, las opciones occidentales que existen actualmente muchas veces encuentran límites en cuanto a las necesidades de los consultantes, pues dejan de lado diferentes necesidades que podrían suponer tener una mejor calidad de vida como la de los efectos de la mente en las enfermedades.

Teniendo en cuenta que en países desarrollados, y países que están en vía de desarrollo, se están utilizando cada vez más en medicina, psicología, y en otras áreas de la salud, técnicas complementarias y alternativas para obtener un bienestar integral como lo menciona Flórez & Gallego (2011). Se ha evidenciado también el incremento de varias técnicas o disciplinas que se consideran como alternativas y que tienen como objetivo que los individuos fortalezcan su desarrollo personal, en un contexto en el cual hay una tendencia a vivir situaciones que llevan a sentimientos de estrés, ansiedad, miedo y depresión.

En el acercamiento a los métodos alternativos actuales, como medio novedoso para alcanzar el bienestar de los individuos, se encuentra que dichas prácticas buscan primordialmente la relajación de la mente y el cuerpo, y que, aunque tienen diferentes métodos de estudio, están encaminadas hacia un mismo objetivo: la mejora en la salud de las personas, la cual incluye el bienestar psicológico. Además, muchas personas empiezan a practicar estas técnicas en busca de resultados positivos en las diferentes esferas de su vida, ya sea la física, mental o social.

Entonces, en los últimos años las técnicas alternativas que se tendrán en cuenta en esta investigación, como lo son el Yoga y el Sudarshan Kriya Yoga del oriente, y la Biodanza de raíces latinoamericanas, se han vuelto cada vez más populares y más practicadas por la sociedad occidental. Ha habido un aumento notable del ofrecimiento de estas disciplinas al igual que el número de usuarios que las practican. La afluencia de muchos libros, páginas de internet, programas de televisión y de radio, u otros medios de comunicación han abierto secciones para dar a conocer esto, enseñarlo y generar espacios de práctica.

Además de esto, por medio de diversos estudios, especialmente cuantitativos, se ha evidenciado que este tipo de técnicas alternativas si promueven un bienestar integral en sus practicantes. La mayoría de estos, se han realizado por medio de los cuestionarios y evaluaciones existente sobre bienestar psicológico como el planteado por Ryff (1989), Casullós

(2004), Páramo et al. (2012), Chávez. S. (2008), y Flórez & Gallego (2011); sin embargo, aunque el bienestar psicológico se ha caracterizado principalmente por ser un constructo subjetivo, se encuentra una falta de estudios de tipo cualitativo que permita ampliar la información y así pueda ser usada en futuras investigaciones o en futuros espacios académicos, terapéuticos u otros.

El presente estudio surge entonces del interés de las investigadoras, dada su próxima inmersión en el ámbito laboral desde el campo de la psicología clínica, lo cual las invitó a preguntarse si estas prácticas, pueden ser disciplinas complementarias de la terapia psicológica, si son disciplinas que la reemplazan, o si definitivamente no se relacionan con el bienestar psicológico. Para fines investigativos, se buscará entonces tener en cuenta aspectos que van más allá del plano psicológico, teniendo en cuenta contemplar los sujetos desde una perspectiva integral.

En segundo lugar, la literatura sobre el Yoga, el Sudarshan Kriya Yoga y la Biodanza (Chávez. S. (2008), Flórez & Gallego (2011), Zope & Zope (2013), Brazier, A., Mulkins, A., Verhoef, M. (2006)); demuestra que estas técnicas producen cambios en el bienestar psicológico, pero se ha demostrado principalmente por medio de investigaciones cuantitativas o con mediciones neurológicas. De los estudios revisados, únicamente la investigación de Flórez & Gallegos (2011) da cuenta de manera cualitativa las contribuciones de las prácticas de Biodanza, Yoga y Reiki en el bienestar integral de 65 estudiantes universitarios. Este estudio se realizó con metodología mixta, los resultados demuestran expresiones post-práctica en el bienestar psicológico de los participantes en sus narrativas, las cuales concordaron con los cambios emocionales, físicos y energéticos reportados en el análisis del efecto Kirlian. Sin embargo, a partir de los resultados de este estudio surge la importancia de explorar cómo es el proceso de cambio dado en el bienestar psicológico al practicar este tipo de disciplinas.

En tercer lugar, se pretende identificar si las técnicas de Yoga, Biodanza o el Sudarshan Kriya Yoga al ser herramientas que conducen hacia el bienestar psicológico son para la psicología, especialmente en el ámbito psicoterapéutico, un complemento, un reemplazo o una herramienta que se puede recomendar en terapia. De esta manera, a través de los resultados de esta investigación se pretende indagar si estas técnicas pueden ser una herramienta para ayudar a un paciente a desarrollar plenamente su bienestar psicológico. También se considera importante establecer si es relevante para futuras intervenciones psicológicas incluir técnicas que incluyan el cuerpo ya que en la mayoría de las terapias psicológicas la dimensión corporal se deja de lado. De esta manera, como se mencionó anteriormente es probable que estas técnicas ayuden a un desarrollo integral de los pacientes que asistan a psicoterapia.

Por otro lado, esta investigación se considera relevante para la psicología porque amplía la visión existente de las posibilidades que tienen las personas para desarrollar su bienestar psicológico, ya que no se tienen en cuenta sólo las estrategias que involucran el plano mental sino que simultáneamente se tienen en cuenta otros aspectos como el plano corporal.

Finalmente, esta investigación se vincula con el propósito de la Pontificia Universidad Javeriana, cuyo misión es “la formación integral de personas que sobresalgan por su alta calidad humana, ética, académica, profesional y por su responsabilidad social; y la creación y el desarrollo de conocimiento y de cultura en una perspectiva crítica e innovadora, para el logro de una sociedad justa, sostenible, incluyente, democrática, solidaria y respetuosa de la dignidad humana” (Pontificia Universidad Javeriana, 2014). En la medida que los resultados obtenidos puedan ser un aporte para futuros estudiantes de psicología y también de otras carreras, potenciando los espacios de formación integral de los estudiantes con disciplinas de conexión cuerpo-mente, las cuales apuntan al desarrollo del bienestar psicológico y de la salud integral del individuo.

En Colombia, los autores Ballesteros, Caycedo, & Medina, (2006) realizaron una conceptualización del bienestar psicológico. Por otra parte, los autores Flórez & Gallegos (2011), evaluaron la contribución de las prácticas de Biodanza, Yoga y Reiki al bienestar integral de 65 estudiantes universitarios. Para esto se buscó comprender e interpretar lo experimentado por ellos antes y después de su participación en dichas prácticas, y observar su correspondencia con los análisis energéticos del efecto Kirlian GDV. En las narrativas post-práctica sobresalieron expresiones de bienestar psicológico.

La investigación, buscará entonces ampliar la información sobre el bienestar psicológico en participantes de disciplinas de conexión mente-cuerpo. Lo anterior, teniendo en cuenta que en las investigaciones expuestas anteriormente se comprueba un efecto positivo de las técnicas alternativas sobre el bienestar psicológico, pero existe un vacío de información sobre cómo se genera el proceso de cambio hacia un mejor bienestar psicológico. Lo anterior se realizará desde un enfoque cualitativo descriptivo, en el cual los resultados se obtendrán a partir de los relatos de los participantes que experimentan y usan técnicas alternativas.

En relación a lo anterior, se busca a partir del concepto de bienestar psicológico y desde las categorías planteadas en el modelo multidimensional de Ryff (1989): control de situaciones, aceptación de sí mismo, relaciones positivas con otros, autonomía, propósito en la vida, y crecimiento personal, ver la relación con la categoría de conexión cuerpo-mente que permiten observar las tres disciplinas estudiadas (Yoga, la Biodanza y el Sudarshan Kriya Yoga). El estudio cualitativo descriptivo contará con seis participantes de tres diferentes disciplinas de

conexión cuerpo-mente como lo son el Yoga, la Biodanza y el Sudarshan Kriya Yoga, con el propósito de responder: ¿Cómo se da el proceso de cambio en el bienestar psicológico de participantes regulares de disciplinas de conexión mente-cuerpo?

2. Marco Teórico

2.1 Bienestar Psicológico.

2.1.1 Historia del concepto.

El Concepto de Bienestar psicológico es muy amplio y ha abarcado diferentes dimensiones del ser humano, como por ejemplo: estado de ánimo, calidad de vida, felicidad, satisfacción moral y afectos positivos. Se ha definido de distintas formas en la literatura, de tal manera que ha sido difícil llegar a una sola definición. A continuación, se pretende recoger algunas de las definiciones principales del concepto a lo largo del tiempo.

Desde la psicología, se ha encontrado que “la mayor parte de las influencias en la definición del concepto bienestar psicológico provienen de modelos de desarrollo y de ciclo vital, así como de modelos motivacionales y de la psicología positiva, como se observa en las construcciones teóricas de Bradburn (1969), Ryff (1989), Ryff & Keyes (1995), Vaillant (2000) y Cuadra y Florenzano (2003)” citado en Ballesteros, Caycedo, & Medina (2006).

En un principio, en 1969, Bradburn operacionalizó el bienestar en términos de afectos positivos y negativos. “Estos eran considerados una unión de sentimientos, humor y respuestas emocionales del individuo a una variedad de eventos placenteros y displacenteros de la vida cotidiana” (Páramo, Straniero, García, Torrecilla, & Escalante Gómez, 2012). Por otra parte el autor Miguel Ángel García (2002), en su estudio “*El bienestar subjetivo*”, presenta la historia de este concepto (Páramo, Straniero, García, Torrecilla, & Escalante Gómez, 2012). En 1973 el Psychological Abstracts International intento definir el concepto de “felicidad”, sin embargo como el término era tan difuso se le empezó a dar paso en el vocabulario psicológico como un concepto más operativo como es el “bienestar personal” o “satisfacción con la vida” (Fierro, 2000, citado por García, 2002). Después de esto, autores como Headey, Holmstron y Wearing (1985) propusieron modelos que complementaron estos conceptos con el de “malestar” que iban acompañados de factores que los explicaban. Por otra parte el autor Miguel Ángel García (2002), en su estudio “*El bienestar subjetivo*”, presenta la historia de este concepto, y comenta que gracias a estos nuevos conceptos como en de “malestar”, la gran

mayoría de los estudios psicológicos han orientado sus investigaciones a la indagación de los estados psicológicos mórbidos más que a los factores que favorecen el “bienestar psicológico”.

Desde esta posición, los estudios iniciales se basaron en condiciones de vida que favorecen el bienestar objetivo, el “welfare”, y de esta manera empezó a usarse el término “nivel de vida” para hablar de condiciones que en un principio fueron económicas. Este concepto tenía como marco de referencia el estado de bienestar y también políticas que se orientaban a él, después de esto se empezó a hablar de “calidad de vida”, que fue un término inicialmente cuantitativo, y que desde los setentas dio lugar a varios estudios (Fuentes y Rojas, 2001; Rogers y DeBoer, 2001, citado por García, 2002). Un ejemplo de esto es la creación de la revista *Social Indicators Research* en 1974, que se especializaba en el estudio de la calidad de vida y del bienestar personal con una tradición economicista, que tuvo una orientación objetivista. También se hicieron varias encuestas como la Encuesta de Nivel de Vida en Suecia, la Encuesta Social General en los Estados Unidos o el semestral Eurobarómetro. En términos generales, lo que medían estas encuestas eran áreas como ingresos, salud, empleo, vivienda, o condiciones del entorno (García, 2002).

Veenhoven (1994), como se cita en García (2002), plantea que la “calidad de vida” tiene dos significados: la presencia de condiciones que se consideran necesarias para una buena vida y la práctica del vivir como tal. En esta misma orientación, Lawton (1983), citado por García (2002) hizo un aporte a la perspectiva psicológica de la calidad de vida al introducir el concepto de “buena vida” o “buen vivir”, los cuales se componen por: la competencia conductual (capacidad funcional y salud adecuadas, buen comportamiento social, y funciones mentales preservadas), la percepción de la calidad de vida (la satisfacción de la persona consigo misma, con la familia y los amigos, con el trabajo y las actividades que realiza), el medio ambiente objetivo (características físicas del entorno en el cual se lleva a cabo la vida de la persona) y bienestar psicológico (congruencia entre los objetivos deseado y alcanzados, un buen estado de ánimo y óptimo nivel afectivo).

Desde esta diferenciación de la dimensión objetivo-subjetiva se intensificó el análisis individual frente al social o al estructural. Argyle (1993), citado por García (2002), afirma que el bienestar psicológico es el principal aporte de la psicología al estudio de la calidad de vida pues le agrega una medida diferente a la económica al bienestar subjetivo.

En el estudio realizado por Oramas, Santana, Vergara, Barrenechea (2006) se analizó el concepto de bienestar psicológico. Según ellos, el “bienestar” implica la experiencia subjetiva de las personas, de esta manera el término “bienestar subjetivo” es redundante y es reemplazado por “bienestar psicológico”. Así, el “bienestar psicológico” compone la parte psicológica del

“bienestar general” siendo este último un concepto que abarca muchos campos de naturalezas diferentes. En relación a esta diferenciación entre el término bienestar psicológico y el bienestar subjetivo autores como García-Viniegras & González Benítez (2000) exponen que ambos términos están estrechamente relacionados y en ocasiones se utilizan como sinónimos. El bienestar subjetivo es parte de la salud en su sentido más general y se manifiesta en todas las esferas de la actividad humana.

2.1.2 Planteamientos teóricos de Carol Ryff.

Como se mencionó anteriormente, desde la psicología positiva se empiezan a generar aproximaciones al concepto de bienestar psicológico. Se comprende el bienestar psicológico como un constructo multidimensional. Esta mirada del individuo multidimensional, es decir que permite ver las interacciones entre las diferentes dimensiones de las personas, da mayor énfasis a la posibilidad de un funcionamiento positivo mediado por el desarrollo de la capacidad individual y el crecimiento de la persona. Respecto de la multidimensionalidad del bienestar psicológico, los resultados permiten concluir que como eje central está la dimensión personal, específicamente lo relativo a un estado general de tranquilidad y a las competencias psicológicas relacionadas.

Carol Ryff, en su modelo, operacionaliza el concepto de bienestar psicológico o salud mental positiva a partir de una encuesta sobre lo que se entendía por felicidad en una muestra de adultos y ancianos (Oramas, Santana, Vergara Barrenechea, 2006). Los resultados de esta encuesta se validaron factorialmente y de ellos surgió el modelo multidimensional que incluye componentes relacionados con el desarrollo humano. El modelo de seis dimensiones de bienestar psicológico propuesto por Ryff (1989), facilita la evaluación comprensiva del individuo desde una perspectiva de funcionamiento global.

En este modelo, el bienestar psicológico se desarrolla a través del ciclo de vida, se conceptualiza como una meta y como un proceso de desarrollo dirigido a la perfección que representa el desarrollo del potencial verdadero de cada individuo (Ryff & Singer, 2001 citado en Ballesteros, Caycedo, & Medina, 2006). El modelo se basa en la concepción normativa de lo que se define por bueno, deseable y aceptable, y de esta manera no tiene en cuenta sólo los sentimientos de alegría.

Este modelo, como mencionan Ryff y Singer (2002), a diferencia de otros estudios empíricos que se han hecho en los cuales era más fácil evaluar el bienestar psicológico desde los aspectos negativos, tiene sus bases en concepciones filosóficas clásicas del bienestar como

un aspecto positivo, es decir que se evalúan las percepciones que tiene las personas sobre sí mismas y el papel regulador que este tiene de la personalidad. Es importante tener en cuenta que el sí mismo o el self, desde la perspectiva de los analistas del comportamiento, es una conducta que resulta del aprendizaje social que genera auto observación y auto concepto (Páramo, 2008).

Otro factor que antes había impedido que el bienestar psicológico se evaluara desde las dimensiones positivas de las personas era la falta de instrumentos. Por esta razón estos Ryff & Singer (2002), proponen el modelo multidimensional del bienestar psicológico desde la psicología positiva. Las seis dimensiones que proponen abarcan las características de lo que es estar “bien” teniendo en cuenta una mirada del sí mismo, del pasado, de las relaciones positivas con los otros, y los proyectos de vida. Los individuos pueden presentar más fortalezas en unas áreas que en otras. El balance no radica en el peso de cada una de las dimensiones, sino en la mirada global que se hace del bienestar psicológico.

Las dimensiones propuestas por Ryff se basan en la convergencia de las teorías de los autores humanistas Maslow, Erikson, Rogers, Allport y Jahoda. Ryff (1989) explica en qué convergen estos autores para proponer así sus seis dimensiones.

La primera dimensión es la *autoaceptación*, según ella este concepto es el más recurrente relacionado con el funcionamiento positivo de los individuos en las diferentes perspectivas de los autores humanistas que se recogerán a continuación. Dentro su discurso clínico, Maslow, se refiere a la aceptación general de la naturaleza, la aceptación de los otros y del sí mismo como una característica de la autoactualización. El autor Rogers hace énfasis en que las personas logren verse a sí mismos como personas que valen y Allport al incluir la autoaceptación en su teoría, la describe como seguridad emocional en su concepto de madurez. La forma en la que la autora dice que Jung ve la aceptación involucra el reconocimiento de varios aspectos del sí mismo como el aspecto masculino y femenino o el aspecto positivo y negativo de cada uno. Por su lado, Ryff (1989), menciona que Erikson no sólo enfatizó su teoría en la aceptación, sino también en la vida pasada de las personas, sus triunfos y derrotas. En cuanto a Jahoda, su primer criterio de salud mental refiere actitudes positivas hacia el sí mismo, lo cual incluye autoaceptación, autoconfianza y autodependencia. De esta manera, Ryff logra ver una convergencia en la teoría del funcionamiento positivo de las personas, en cuanto a la autoaceptación y lo constituye como un elemento importante para el bienestar (Ryff, 1989).

Con respecto a las relaciones positivas con los otros, en adición a la actitud positiva hacia el sí mismo, Ryff (1989) menciona que también encontró convergencias en las teorías de los autores mencionados anteriormente que resaltan la importancia de las relaciones cálidas y

de confianza. Maslow describe la importancia de tener sentimientos fuertes, empatía y afecto hacia los otros, y de ser capaces de brindar amor, amistades valiosas, y una identificación con los otros. Rogers dice que una persona completamente funcional se describe como aquel que demuestra tener confianza hacia los demás seres humanos. Allport incluye las relaciones cálidas con los otros como un criterio de madurez, describe a una persona madura como aquella que es capaz de tener intimidad y amor ya sea con familiares o amigos, y demostrar compasión, respeto y aprecio hacia los otros. El criterio de salud mental propuesto por Jahoda, enfatiza en la habilidad para amar de una forma adecuada en las relaciones interpersonales. Erikson, por su parte, incluye en las etapas del desarrollo del adulto lograr tener relaciones cercanas con otros (intimidad), y otra generosidad. Esta habilidad para lograr tener relaciones positivas con los otros, según Ryff (1989), es repartida en varias teorías del funcionamiento positivo de las personas, es por esto que se considera un componente en el modelo del bienestar psicológico.

En cuanto a la autonomía, dentro de la dimensión clínica, se describió como el mostrarse autónomamente funcional y resistente a las presiones culturales o sociales. Tiempo después, se definió como la habilidad de resistirse a las presiones sociales para pensar y actuar en ciertas maneras. Una persona completamente funcional también era descrita por Rogers como aquella que tiene un locus interno de evaluación, una persona que no se basa en la aprobación de los demás pero que se evalúa así mismo desde sus estándares personales. Jung, según reporta Ryff (1989), menciona en su teoría que el desarrollo de la personalidad supone una liberación de las convenciones en la cual la persona ya no se mantiene en los miedos colectivos, creencias y leyes de las masas. El liberarse de la evaluación de los demás, va en paralelo con ciertos aspectos del proceso de inferioridad formulados por Neugarten (Ryff, 1989). Una de las características de la inferioridad es que las personas tengan cambios de libertad de las normas que lo gobiernan cada día de su vida. Jahoda también hace énfasis en que la autonomía es un criterio de la salud mental y desde esta perspectiva, la autonomía se refiere a la autodeterminación, la independencia y la regulación del comportamiento. Según Ryff (1989), es importante resaltar la teoría de Loevinger (1976) del desarrollo del ego en la cual también se propone la autonomía como el estado final del desarrollo. Todos estos planteamientos autores del bienestar psicológico enfatizan en las cualidades de independencia y autonomía en sus modelos por lo cual se puede decir que hay efectivamente una convergencia en este aspecto.

En relación al dominio del medio ambiente, Ryff (1989) lo señala como esencial en el modelo integral, parte de apreciaciones de teóricos como las siguientes: Allport describió la persona madura como aquella que desarrolla fuertes intereses fuera de sí mismo y participa en una importante esfera de la actividad humana. Además Birren y Renner en Ryff

(1998) incluyen en sus criterios para la salud mental en el envejecimiento, el grado en que el individuo toma provecho de las oportunidades ambientales. Esta descripción es paralela a ciertos aspectos del dominio del medio ambiente formulados por Jahoda, quien él se refiere, entre otras cosas, a la capacidad de la persona a elegir o crear entornos adecuados a las condiciones psíquicas de uno. Los planteamientos ambientales permiten a Ryff determinar que la participación activa y el dominio del medio ambiente son ingredientes importantes para un modelo de bienestar psicológico integrado.

Por otra parte, frente al propósito en la vida, Ryff (1989) habló de Rogers, quien propuso un aumento de la vida existencial como el objetivo de la persona en pleno funcionamiento, es decir, que la persona viva plenamente cada momento. Allport, define que la madurez de una persona es tener una filosofía unificadora de la vida, esto se describe como una clara comprensión del propósito de la vida, un sentido de direccionalidad, y la intencionalidad. Jahoda señala que la integración del bienestar humano debe tener esta perspectiva unificadora de la vida lo que da a la persona el sentimiento de que hay un propósito y significado a la vida, lo cual. Esta perspectiva entonces contribuye a la sensación de unidad, el equilibrio y la integración en diferentes partes del yo. Por lo tanto, el propósito en la vida emerge como un componente importante de la sensación general de uno de bienestar. Ryff propone que un individuo que está funcionando positivamente tiene metas, intenciones, un sentido de direccionalidad, todos los cuales contribuyen a la sensación de significado y la integración sobre las diversas partes de la vida de uno.

Por último, en relación al constructo de crecimiento personal se parte de que aunque todos los criterios anteriores representan estados ideales de la persona en pleno funcionamiento, el desarrollo óptimo requiere no sólo que se logren estas cualidades, sino también que continúen desarrollando su potencial, para crecer y expandirse como persona. La capacidad de adaptarse a un mundo que está en constante cambio requiere un continuo cambio personal. Por ejemplo, Rogers hizo hincapié en la apertura a la experiencia como una característica de la persona en pleno funcionamiento (Ryff, 1989). Tal individuo se vuelve más consciente del mundo que lo rodea y también hace énfasis en la voluntad de estar en un constante proceso de progreso. La persona en pleno funcionamiento está en continuo desarrollo en vez de estar en un estado fijo en el que todos los problemas son resueltos. Para Maslow, según Ryff (1989) la búsqueda de la autorrealización, que encarnaba los más altos ideales de desarrollo para el individuo, era también un proceso continuo. Por lo tanto, el continuo crecimiento personal y la autorrealización reciben énfasis en las teorías revisadas, y, como tal, constituye la última dimensión de bienestar psicológico en el modelo integrador.

A partir de los resultados encontrados en las encuestas realizadas por Ryff (1989) y según las convergencias de las teorías de diferentes autores humanistas que fueron mencionados mencionadas anteriormente, Ryff (1989), presenta las siguientes definiciones de las seis dimensiones (Ryff y Singer, 2002):

la autoaceptación, desde un puntaje alto en la escala se define como el tener una actitud positiva hacia sí mismo, admite y acepta muchos aspectos de sí mismo incluyendo buenas y malas características, y tener sentimientos positivos con relación al pasado. Desde un puntaje bajo, es sentirse insatisfecho consigo mismo, decepción por lo ocurrido en el pasado, se siente afligido por ciertas cualidades personales y desearía ser diferente a lo que es.

La relación positiva con los otros se define desde un puntaje alto como tener relaciones cálidas, satisfactorias y de confianza con los otros, preocuparse por el bienestar de los demás, ser capaz de tener relaciones en las que haya empatía, donde haya intimidad y capaz de ser afectuoso, comprende que en las relaciones con los otros hay que dar y recibir. Desde un puntaje bajo, la relación positiva con los otros se define como tener pocas relaciones cercanas y de confianza con los otros, se le dificulta ser cálido, abierto, es aislado y frustrado en sus relaciones interpersonales, no desea tener compromisos que impliquen relaciones estrechas con los otros. Expone entonces que el bienestar psicológico implica poder establecer relaciones positivas con los demás, basadas en la confianza y en la capacidad de amar.

Frente a la categoría *Autonomía*, Ryff (1989) señala que para poder sostener su propia individualidad en diferentes contextos sociales, las personas necesitan asentarse en sus propias convicciones (autodeterminación), y mantener su independencia y autoridad personal (Ryff & Keyes, 1995). Las personas con autonomía son capaces de resistir en mayor medida la presión social y auto-regulan mejor su comportamiento (Ryff y Singer, 2002). Entonces, desde un puntaje alto se define como ser autodeterminante e independiente, que es capaz de soportar las presiones sociales para pensar y actuar en ciertas formas, regula su comportamiento desde adentro, se autoevalúa desde estándares personales. Desde un puntaje bajo es tener una preocupación por las expectativas y evaluaciones de los otros, depende de los juicios de los otros para tomar decisiones importantes, actúa y piensa conforme con las presiones sociales.

La cuarta dimensión, el *dominio ambiental*, la describe como la habilidad personal para elegir o crear entornos favorables para satisfacer los deseos y necesidades propias. Las personas con un alto dominio del entorno poseen una mayor sensación de control sobre el mundo y se sienten capaces de influir sobre el contexto que les rodea. En un puntaje alto es tener un sentido de competencia y de dominio del entorno, controla complejas actividades externas, usa de manera útil las oportunidades del entorno, es capaz de escoger y de crear contextos en los cuales

se benefician sus necesidades y valores. Seguidamente, en relación al *propósito en la vida*, se evidenciar a través de metas concretas y realistas, que le otorgan sentido a las experiencias pasadas y futuras. Visto desde un puntaje alto es tener metas y direcciones claras en la vida, sentir que su vida pasada y actual tiene un sentido, tener creencias que le dan a la vida un sentido objetivo para vivir. Visto desde un puntaje bajo es tener una falta de sentido y significado en la vida, no tener metas establecidas, falta de sentido de dirección, una falta de propósito sobre el pasado y/o no tener perspectiva o una creencia que le den sentido a su vida.

Finalmente, la dimensión *crecimiento personal*, desde un puntaje alto es sentir que se está en constante desarrollo, se ve a sí mismo creciendo y expandiéndose, está abierto a nuevas experiencias, siente que está explotando su potencial, ve un progreso en sí mismo y se comporta conforme avanza el tiempo, cambia de tal manera que se refleja en el autoconocimiento y en la eficacia. Desde un puntaje bajo es tener un sentimiento de estar estancado, falta de progreso y de expansión con el paso del tiempo, se siente aburrido y desinteresado por la vida, no se siente capaz de desarrollar nuevas actitudes y comportamientos.

Para medir estas dimensiones teóricas Ryff desarrolló un instrumento conocido como «Escala de Bienestar Psicológico» (Scales of Psychological Well-Being, SPWB). Una vez definidas teóricamente las seis dimensiones o escalas, tres investigadores generaron 80 ítems por dimensión. Posteriormente, todos los ítems fueron evaluados en función de su ambigüedad y su ajuste a la definición de la escala. Ryff, Lee, Essex y Schumutte (1994) desarrollaron una versión de 14 ítems por escala, seleccionados en función de sus altas correlaciones ítem-total y su ajuste al modelo teórico propuesto. Las correlaciones de estas escalas con las escalas de 20 ítems variaron entre una correlación de 0,97 y 0,98. Posteriormente, Ryff y Keyes (1995) desarrollaron una versión de 3 ítems por escala, seleccionando aquéllos que mejor se ajustaban con el modelo teórico propuesto de seis factores. Estas escalas se correlacionaron con las escalas de 20 ítems con valores comprendidos entre 0,70 y 0,89. Finalmente Ryff y Keyes (2002) desarrollaron una versión de 9 ítems por escala.

En este modelo, el bienestar psicológico se desarrolla a través del ciclo de vida, se conceptualiza como una meta en ese proceso de desarrollo dirigida a la perfección que representa el desarrollo del potencial verdadero de cada individuo (Ryff & Singer, 2001 citado en Ballesteros et al., 2006), se basa en la concepción normativa de lo que se define por bueno, deseable y aceptable, y de esta manera no tiene en cuenta sólo los sentimientos de alegría.

Oramas et al. (2006), mencionan que este modelo tiene sus bases en concepciones filosóficas clásicas del bienestar como una virtud, es decir que en la búsqueda de la excelencia personal la relación que existe entre el bienestar general y el bienestar psicológico no se puede

comprender si no se tiene en cuenta el concepto del sí mismo y el papel regulador que este tiene de la personalidad. Su mirada multidimensional nos permite ver interacciones entre las dimensiones del bienestar psicológico tal y como ocurre en la vida cotidiana de las personas. De este modo, se considera cómo las personas utilizan los recursos que tienen en cada área de formación e interactuando unos con otros. A su vez, la noción de desarrollo permite que el individuo continúe fortaleciendo áreas, sin necesariamente enfocarse en la falta o en un estado disfuncional. El bienestar psicológico no puede limitarse a una mirada lineal, lo que implica un movimiento cíclico impactado por las etapas de desarrollo humano.

A partir de esto existen datos que muestran que los adultos y ancianos que presentan niveles altos de auto aceptación, autoestima y auto eficacia son considerados como felices. Las actitudes y percepciones de los sujetos consigo mismos (self o autoconcepto) son un mecanismo autorregulador de las personas que reflejan el conocimiento que se tiene de sí mismo, esto es mediatizado por el proceso de interacción social de las diferentes áreas de relación, lo que permite interpretar experiencias, regular emociones, iniciar comportamientos y experimentar un sentido de continuidad. El sentido de continuidad es lo que va a garantizar el mantenimiento de los mecanismos de autorregulación en el momento de posibilitar el análisis de las experiencias personales en una perspectiva temporal y comparativa que se mantendrá a lo largo de la vida. Este sistema autorregulador va a moderar el bienestar psicológico, el bienestar general, el funcionamiento personal y la calidad de vida (Oramas et al., 2006).

Por otro lado, la teoría de Ryff ha sido modificada a lo largo de estos años y han surgido nuevas versiones de la escala que ella propone. Un ejemplo de esto, son los autores Castro-Solano y Díaz-Morales (2002) y Casullo (2002) quienes, basándose en este modelo consideran el bienestar psicológico “como un constructo multidimensional que comprende elementos emocionales como cognitivos y que, por tanto, abarca diversos contextos en los cuales se desempeña una persona” (Páramo et al. 2012).

Casullo (2002), basándose en las definiciones de Ryff, define el bienestar a través de cómo el sujeto asume de manera interna, las experiencias externas, teniendo en cuenta sus rasgos personales y culturales. En palabras de Casullo (2002), “lo que las personas entendemos por bienestar, lo que nos produce satisfacción y disfrute, varía de una sociedad a otra, de una época a otra, de una etapa del desarrollo social a otra y de un momento de la vida personal a otro”. En su libro “*La evaluación del bienestar psicológico*” crea la Escala de Evaluación del Bienestar Psicológico que evalúa las siguientes dimensiones del constructo: Control de situaciones, Aceptación de sí mismo, Vínculos psicosociales, Autonomía, Proyectos, las cuales

surgen a partir de las dimensiones propuestas por Ryff. La autora las evalúa como se menciona a continuación:

Control de situaciones. “Las puntuaciones altas indican que el sujeto tiene sensación de control y autocompetencia, puede crear o manipular contextos para adecuarlos a sus propias necesidades e intereses. En cambio, aquellos que presentan una baja sensación de control tienen dificultades para manejar los asuntos de la vida diaria, no se dan cuenta de las oportunidades y creen que son incapaces de modificar el ambiente” (Páramo et al., 2012). *Aceptación de sí mismo.* “Puede aceptar los múltiples aspectos de sí mismo, incluyendo los buenos y los malos. Se siente bien acerca del pasado. Si el sujeto obtiene un bajo puntaje, indica que está desilusionado respecto de su vida pasada, le gustaría ser diferente de cómo es y se siente insatisfecho consigo mismo” (Páramo et al., 2012). *Vínculos psicosociales.* “Si posee un puntaje alto, el sujeto es cálido, confía en los demás, puede establecer buenos vínculos, tiene capacidad de empatía y es afectivo. En caso contrario, tiene pocas relaciones con los demás, es aislado, se siente frustrado en los vínculos que establece y no puede mantener compromisos con los demás” (Páramo et al., 2012). *Autonomía:* “Cuando puntúa alto, el sujeto puede tomar decisiones de modo independiente, es asertivo y confía en su propio juicio. Las puntuaciones bajas indican que el individuo es emocionalmente inestable, depende de los demás para tomar decisiones y le preocupa lo que piensan los otros” (Páramo et al., 2012). *Proyectos:* “Indica que tiene metas y proyectos en la vida, considera que la vida tiene significado y posee valores que hacen que su vida tenga sentido. Las puntuaciones bajas indican que la vida carece de sentido y de significado, el sujeto tiene pocas metas y proyectos y no puede establecer propósitos” (Páramo et al., 2012).

En relación al último apartado que propone Casullos, García-Viniegras & González Benítez (2000) exponen que “En la estructura del área subjetiva de la calidad de vida tenemos, pues, como núcleo central, una dimensión psicológica la cual expresa el nivel de correspondencia entre las aspiraciones y expectativas trazadas por el sujeto y los logros que ha alcanzado o puede alcanzar a corto o mediano plazo”. Igualmente, se afirma que el bienestar es una experiencia humana que a pesar de estar directamente vinculada al presente, guarda una estrecha relación con el futuro al proyectarse, pues el bienestar se produce finalmente por el logro de metas. Asimismo, Little (1983) y Emmons (1986,1992) citado en (Páramo et al., 2012) afirman que existe una relación directa entre el bienestar, los planes personales, los objetivos y proyectos de vida. Consideran que el logro de los mismos aumenta el bienestar en la vida de las personas.

Este aspecto implica que las personas reconocen su papel activo en la consecución del bienestar, dado que identifican como competencias psicológicas la forma de verse y sentirse a sí mismas, así como su capacidad para responder y relacionarse con el mundo, de lograr metas y solucionar dificultades, lo que concuerda con autores como Ryff y Keyes (1995).

Según lo anterior se puede decir que el bienestar psicológico es un indicador positivo de las personas consigo mismos y su entorno. Es un concepto que incluye aspectos valorativos y afectivos que se ven integrados en la proyección futura y en el sentido de la vida.

2.1.3 Bienestar psicológico.

Adicional a lo ya anteriormente señalado, han sido numerosos los trabajos que han pretendido encontrar la relación que guarda el bienestar con otras variables. El autor Miguel García (2006) encontró una relación entre bienestar psicológico y las siguientes categorías: salud, variables sociodemográficas, características individuales, variables comportamentales y acontecimientos vitales.

En relación a la categoría salud el autor García (2006) destaca autores como Campbell, Converse y Rodgers (1976) quienes descubrieron que aunque la salud era valorada por los sujetos como el factor más importante para la felicidad, la satisfacción con aquella era sin embargo el octavo predictor en importancia con relación a la satisfacción con la vida. En el estudio de Mancini y Orthner (1980) citado por (García, 2006), el control de otras variables junto con la salud, como es la realización de actividades lúdicas, permitió concluir que es la influencia de la salud sobre la posibilidad de llevar a cabo este tipo de actividades lo que determina la relevancia de la salud en el bienestar subjetivo de los sujetos analizados. Zautra y Hempel (1984) citado por (García, 2006), establecen seis posibles vías en la relación entre salud y bienestar subjetivo, en la que se destacan los cambios en el estilo de vida del sujeto. Parece que la salud subjetiva presenta una importante relación con el bienestar personal, que supera considerablemente a la que aparece con la salud objetiva.

En relación a la variable sociodemográfica que mencionan (García, 2006) otros autores como García-Viniegras & González Benítez (2000) indican que las diferencias sociodemográficas, no sólo pueden producir diferentes niveles de bienestar y de salud (Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo Humano. New York. Informe 1994), sino también diferentes formas de encontrar el bienestar psicológico. En adición, Ryff citado por (Páramo et al., 2012) plantea que el bienestar depende de ciertas variables como la edad, el género y la cultura de las personas. Este autor ha determinado que, a medida que los individuos

alcanzan la edad adulta, poseen mayor autonomía, dominio del medio y perciben sentimientos positivos de crecimiento personal.

Para García (2006) se destacan el género, la edad, el estado civil, los ingresos y el nivel educativo. Respecto a la edad se encuentra que “Aunque los efectos totales y directos de la edad son triviales, la edad es un moderador importante de los efectos del estado civil, de los ingresos, y del apoyo social sobre la satisfacción vital”. En cuanto al género, la revisión de la literatura muestra escasas o nulas diferencias entre géneros en los índices de bienestar personal. Al contrario del estado civil donde se encuentran estudios que demuestran que el matrimonio es uno de los mayores predictores de bienestar subjetivo. La investigación demuestra que la importancia no es solo el hecho de estar consolidado en pareja sino la importancia que tiene la satisfacción marital tiene sobre la satisfacción global con la vida, los resultados alientan a formar pareja. Así lo evidencian los resultados del estudio longitudinal de Headey, Veenhoven y Wearing (1991 citado en (García, 2006) en el que de los seis dominios o áreas examinadas (matrimonio, trabajo, nivel de vida, ocio, amigos y salud), sólo la satisfacción marital tenía una influencia significativa sobre la satisfacción global.

Seguidamente, los autores señalan que es posible que la educación pueda ejercer otros efectos indirectos en el bienestar subjetivo a través de su papel mediador tanto en la consecución de las metas personales como en la adaptación a los cambios vitales que acontecen. Por último, en relación a los ingresos, el estudio de García (2006) señala que si existe relación y que esta se mantiene incluso cuando otras variables se controlan.

Las características individuales son otra categoría que ha demostrado relación con el constructo bienestar psicológico. Dentro de las características individuales relacionadas con el bienestar subjetivo, la personalidad ocupa un lugar destacado. Fierro y Cardenal (1996) citado por García (2006) hallan una estrecha relación entre la extraversión y el neuroticismo y uno de los componentes del bienestar subjetivo, la satisfacción personal. Otra variable intensamente relacionada con aquél es la autoestima. En este sentido, es un hecho manifiesto que la autoestima decae cuando se atraviesan períodos vitales desafortunados. Asimismo, el efecto de la autoestima está matizado por la cultura, siendo menor en las sociedades individualistas. (García, 2006). Por último, la percepción de control, así como el locus de control interno relacionado con la tendencia a atribuir resultados a uno mismo más que a causas externas, se relacionan con el bienestar psicológico (Cooper, Okamura y McNeil, 1995; Erez, Johnson y Judge, 1995) citado en (García, 2006). En este sentido, Erez et al., (1995), han demostrado que unas expectativas de control excesivamente altas pueden repercutir de

manera negativa sobre el bienestar psicológico a través de la autodecepción cuando no se consiguen alcanzar los resultados esperados.

En cuanto a las variables comportamentales es pertinente mencionar que existe vaguedad del término por lo que el autor señala que puede aplicarse a aspectos tales como: contactos sociales, actividades físicas, culturales, viajes, aficiones, participación en actos religiosos o en organizaciones formales. Entre los hallazgos encontrados se destaca que la participación social y los contactos sociales, que de ella se derivan, presentan correlaciones positivas con medidas de bienestar personal, como lo confirman diversos estudios (Bowling, 1988-1989; Haditono, 1986; Olsen, 1980).

Se ha encontrado que es la calidad (por ejemplo, la intimidad o el espíritu de compañerismo en el que se realiza), más que la frecuencia de la actividad social lo que se relaciona con el bienestar psicológico. En relación a esto el autor, García (2006), plantea que se debe profundizar más en este aspecto pues solo se ha hecho un acercamiento y sistematización cuantitativa del tema.

Por último, acorde a la categoría de acontecimientos vitales sobre lo que habla (García Martín, 2006) se ha comprobado que las personas que experimentan muchos eventos positivos y escasos negativos, presentan puntuaciones en bienestar subjetivo mayores que quienes tienen que hacer frente a muchas adversidades sin que estas se vean acompañadas de un alto número de experiencias positivas. Frente a éstos, aquellos otros que reportaron muchas o escasas vivencias de ambos signos, presentaban puntuaciones intermedias (Eronen y Nurmi, 1999)

A partir de lo anterior, es posible considerar que las variables son determinantes entre sí o al menos se presenta una correlación entre estas categorías y el bienestar psicológico. De igual manera es importante resaltar que estas categorías son dependientes del contexto en que se encuentra inmersa la persona.

Por otra parte, en los estudios realizados por Kevin, Hershberger, Russell y Market (2001) y Cutrona, Russell, Hessling, Brown y Murry (2000) (citado en Ballesteros, Caycedo, & Medina, 2006) “se establece una relación entre integración social, salud, apoyo social y bienestar, con énfasis en la importancia de tener fuentes de apoyo social consistentes, incluyendo una relación íntima y de confianza”.

Por una parte, autores como Cole, Peeke & Dolezal, 1999, citado en Ballesteros et al. (2006) definen el bienestar psicológico como la evaluación que las personas hacen de sus vidas e incluye una dimensión cognitiva (referida a la satisfacción con la vida en su totalidad o la satisfacción por áreas específicas como la matrimonial, laboral, etc.) y otra afectiva (relacionada con la frecuencia e intensidad de las emociones positivas y negativas), cuya interacción abarca

un amplio espectro de vivencias. Además, los autores Figueroa, Contini, Lacunza, Levín, y Estévez, (2005) relacionan el concepto con la ausencia o control del estrés, de la ansiedad y la depresión.

En adición, García-Viniegras y González Benítez (2000) definen el bienestar psicológico como un constructo que expresa el sentir positivo y el pensar constructivo del ser humano acerca de sí mismo, que se define por su naturaleza subjetiva vivencial y que se relaciona estrechamente

En Colombia, los autores Ballesteros, Caycedo, & Medina, (2006) realizaron una conceptualización del bienestar psicológico a partir de una encuesta realizada a un total de 138 personas, entre 8 y 56 años de edad, pertenecientes al grupo de consultantes del centro de atención psicológica de la Pontificia Universidad Javeriana de Bogotá. Las principales conclusiones se refieren a la relación entre el bienestar psicológico, definido en términos de estados emocionales y competencias psicológicas, y las condiciones de vida de la gente.

Por otra parte, los autores Flórez & Gallegos (2011), evaluaron la contribución de las prácticas de Biodanza, Yoga y Reiki al bienestar integral de 65 estudiantes universitarios. Para esto se buscó comprender e interpretar lo experimentado por ellos antes y después de su participación en dichas prácticas, y observar su correspondencia con los análisis energéticos del efecto Kirlian GDV. Se trabajó con una metodología mixta. En las narrativas post-práctica sobresalieron expresiones de bienestar psicológico. Los análisis del efecto Kirlian GDV concordaron con los cambios emocionales, físicos y energéticos reportados por los estudiantes en sus narrativas (Flórez & Gallego, 2011). Sin embargo, la investigación de Estupiñan, Gáfaró, Gomez, López, & Prada (2008) “El bienestar psicológico más allá de la psicología” indaga sobre los aspectos que hoy se tienen en cuenta en el momento de buscar y encontrar un bienestar psicológico, teniendo en cuenta las prácticas de corte tradicional y a las que últimamente se les ha dado el nombre de prácticas alternativas. La investigación de tipo cuantitativo encontró que Aunque la gente reconoce los beneficios de los tratamientos alternativos y tradicionales, son pocas las personas que los practican.

Finalmente, es importante tener en cuenta la anotación de Compton (2001) como se cita en Ballesteros, Caycedo, & Medina, (2006) sobre el reto para la psicología pues cualquier conceptualización de bienestar está atada a los valores, lo cual implica investigaciones no necesariamente empíricas, sino también históricas, hermenéuticas y fenomenológicas. Se puede concluir que el concepto de bienestar psicológico se caracteriza por su dimensión subjetiva,

evolutiva y multidimensional, incluidas las condiciones individuales y socioculturales que lo facilitan o lo dificultan.

En suma, se pueden observar que existen varias versiones del concepto de bienestar psicológico y estos incluyen diferentes variables. Las personas en su día a día viven acontecimientos, o se encuentran en estados que no son favorables para su bienestar psicológico, por esta razón pueden buscar métodos, técnicas o terapias que las ayuden a mejorar en los aspectos que les generan malestar y así lograr una mejoría en las variables de su bienestar psicológico para obtener un bienestar más integral.

2.2 Disciplinas Conexión mente-cuerpo

2.2.1 Conexión mente cuerpo.

Dentro de las técnicas que implican una conexión cuerpo-mente, se encuentran, cada vez más comunes, las técnicas alternativas que van desde las más elaboradas como la meditación y el yoga, hasta las prácticas cotidianas y “simples” que el mismo sujeto se encarga de concebir como benéficas. Al estudiar los métodos alternativos como medio novedoso para alcanzar el bienestar psicológico de los individuos, se encuentra que dichas prácticas buscan primordialmente la relajación de la mente y el cuerpo.

Payne (2005), expone que la relajación tiene una dimensión tanto física como mental, es por esto que define la relajación como un estado de comodidad física y psicológica obtenido mediante determinadas técnicas, donde el gasto energético y metabólico se reduce durante un tiempo a niveles mínimos, produciéndose un bienestar general gracias a una estimulación del sistema nervioso parasimpático y permite llegar a un estado de conciencia más elevado y, por tanto, a la antesala de la meditación (Estupiñan et al., 2008). De esta forma, la relajación puede considerarse como una pausa que debe realizarse tantas veces cuanto sea posible, pero de forma especial en situaciones donde seamos conscientes de que la tensión que hemos acumulado supera los propios niveles aceptados y nos hace perder el control sobre una determinada situación. Existen diversas técnicas y formas de conseguir relajarse. Unas físicas, mediante ejercicios, otras de concentración; otras de abstracción -personales o dirigidas, entre otras. Pero todas encuentran en común la necesidad de un control voluntario o involuntario sobre la respiración. La falta de relajación repercute en el organismo, provocando alteraciones fisiológicas, somáticas y psíquicas (Payne, 2005) citado en (Estupiñan et al., 2008).

En cuanto a la técnica, Payne (2005) como se cita en (Estupiñan et al., 2008), propone que es preciso indicar que la ausencia de tensión se manifiesta a tres niveles: fisiológico,

conductual y subjetivo. A nivel fisiológico, presenta cambios viscerales, somáticos y corticales. A nivel de conducta, se manifiesta a través de actividad, inactividad, huída, lucha y expresiones del rostro. Y por último, a nivel subjetivo, afecta a las experiencias internas del propio estado emocional: malestar, tensión o calma. A su vez, las acumulaciones de tensión o estrés, pueden producir alteraciones en dichos niveles. En lo que respecta lo fisiológico existe un aumento de adrenalina, y por tanto de la frecuencia cardíaca y respiratoria, aumento de la presión sanguínea, aumento del colesterol y de los triglicéridos, aumento del nivel de glucosa e incremento de la tensión muscular. En el aspecto emocional existe un estado constante de angustia, agresividad, cansancio, depresión, frustración o ira. En la cognición se evidencia un bloqueo intelectual con trastornos de la concentración y de la memoria. A nivel conductual, surgen trastornos alimenticios, alcoholismo, tabaquismo, inquietud en piernas, en cara, temblor, sudoración excesiva de manos y pies. Estas simples situaciones menores, justifican la necesidad de practicar la relajación diariamente, de manera sistemática, durante unos minutos, cuyos beneficios se dejarán sentir a nivel general (Payne, 2005) citado en (Estupiñan et al., 2008).. A partir de la relajación, surgen diversas técnicas que ayudan a los seres humanos a obtener su bienestar psicológico.

Teniendo en cuenta lo planteado por Payne (2005) en su libro *“técnicas de relajación”*, es importante resaltar cómo se ha evidenciado la relación entre mente-cuerpo utilizado en las diversas técnicas que surgen a partir de la relajación, como base para comprender y actuar sobre la salud de las personas, y por ende sobre su bienestar psicológico.

Por otra parte, los autores, ThordwaldDethlefsen y RüdigerDahlke (1983), hablan de salud, partiendo de la consciencia, varias funciones corporales se sincronizan produciendo un modelo armonioso. Se habla de enfermedad cuando una de estas funciones se perturba y la armonía se rompe. Según esto y lo anteriormente mencionado se puede considerar la enfermedad como la pérdida de la armonía de la consciencia ya que es el punto de partida y por consiguiente se pierde la armonía en el funcionamiento del cuerpo. El cuerpo material se considera como el escenario donde se manifiestan las imágenes de la consciencia. Si hay un desequilibrio en la consciencia este se manifestará en el cuerpo en forma de síntoma. Es un error considerar el cuerpo como enfermo ya que lo único que se puede enfermar es la consciencia. (ThordwaldDethlefsen y RüdigerDahlke, 1983).

Por otra parte se habla, al hablar de la diferencia entre lo “somático” y lo “psíquico”, esta es prácticamente el plano en el que se presenta el síntoma, sin embargo esto no sirve para explicar la enfermedad. Los planteamientos de los autores, ThordwaldDethlefsen y RüdigerDahlke (1983),, presentan la diferenciación entre enfermedad (consciencia) y síntoma

(cuerpo), de esta manera se puede comprender el todo de las llamadas “enfermedades” y la atención no queda reducida al “síntoma”.

ThordwaldDethlefsen y RüdigerDahlke (1983), definen el síntoma como “una señal que atrae la atención, interés y energía y, por lo tanto, impide la vida normal [...] Esta interrupción que parece llegar de fuera produce una molestia y desde ese momento no se tiene más que un objetivo: eliminar la molestia. El ser humano no quiere ser molestado, y ello hace que empiece la lucha contra el síntoma. La lucha exige atención y dedicación: el síntoma siempre consigue que se esté pendiente de él.” O también lo explican como “la expresión visible de un proceso invisible y con su señal pretende interrumpir nuestro proceder habitual, avisarnos de una anomalía y obligarnos a hacer una indagación.” Según esto lo que se debe eliminar no es el síntoma sino la causa y para esto hay que mirar más allá.

El síntoma muestra entonces que los individuos no están bien, que se ha perdido el equilibrio del alma, señala un defecto o una falta. Cuando los individuos logran comprender la diferencia entre enfermedad y síntoma, su actitud básica y su relación con la enfermedad se modifican inmediatamente: el síntoma no es considerado como un enemigo sino más bien como un aliado que puede ayudarle a encontrar lo que le falta y de esta forma lograr vencer la enfermedad. La función de la enfermedad según ThordwaldDethlefsen y RüdigerDahlke (1983), sería entonces “ayudarnos a subsanar nuestras “faltas” y hacernos sanos.”

Desde lo anterior es conveniente hacer la diferencia que presentan los autores entre combatir la enfermedad y transmutar la enfermedad. De acuerdo con esto la curación de la enfermedad se da solamente cuando se transmuta y nunca desde la derrota de un síntoma. Se entiende “curación” como el acercamiento a la plenitud de la consciencia que también puede ser llamada iluminación. Enfermedad y curación son conceptos que sólo se le pueden atribuir a la consciencia y no al cuerpo, en el cuerpo sólo se reflejan los estados de la consciencia.

Desde esta comprensión de los síntomas, las técnicas alternativas como el yoga, la respiración Sudarshan Kriya Yoga (SKY) o la Biodanza, buscan eliminarlos o disminuirlos gracias a una conexión entre la mente y el cuerpo, pues como se vio anteriormente lo que pasa en la mente se refleja en el cuerpo o viceversa. También estas técnicas implican un trabajo de autoconocimiento profundo y constante a través del cuerpo y de estados de concentración profundos que pueden ayudar a obtener resultados positivos en el bienestar psicológico. A continuación se explicará en qué consisten estas técnicas.

2.2.2 Biodanza.

Biodanza es un sistema que integra la dimensión afectiva, la renovación orgánica y aprendizaje de los impulsos vitales del ser humano que se basa en vivencias provocadas por la música, la danza innata, la voz y el encuentro con otras personas. Según la Biodanza se entiende como danza “nuestros gestos plenos de sentido; nos convida a salir de la mecanicidad impuesta por un estilo de vida alienante y entrar en la plenitud existencial donde el encuentro humano es el factor primordial para la revelación de nuestra identidad”. Esta técnica permite la conexión profunda de los seres humanos con lo más íntimo de su propia identidad, el vínculo con el prójimo y con la naturaleza. Esta vinculación permite acceder a la sacralidad de la vida. Sus efectos producen cambios a nivel neurofisiológico (actúa en el sistema límbico-hipotalámico modificando la función de los neurotransmisores que influyen en las emociones, pensamiento y conducta) lo cual tiene efectos terapéuticos en quien lo realice. Su objetivo principal es aprender conductas más asertivas y lograr una mayor plenitud.

Su creador, el antropólogo Rolando Toro, hace de la Biodanza un sistema que interviene en el desenvolvimiento humano y en la renovación existencial basándose en un mejor conocimiento de sí mismo y de la elevación de la autoestima. Se realiza un tránsito regresión-progresión combinando gestos, música y emoción. Esto activa el núcleo afectivo, promueve la integración del sentimiento y pensamiento en la acción del individuo. Es un ejercicio de sentir, pensar y actuar de una manera integrada. Rolando Toro plantea cinco líneas de vivencia, como son la vitalidad, la creatividad, la trascendencia, la sexualidad y la afectividad, donde afirma que debemos fortalecerlas ya que permiten y estimulan el desarrollo del potencial genético, pues lo que propone la Biodanza es que cada persona paulatinamente sea responsable de su propio crecimiento personal, que sea capaz de integrar todos estos aspectos en su vida cotidiana, que pueda crear nuevas motivaciones para vivir y sobretodo mantener un estilo de vida fundamentado en la salud y bienestar.

En este sentido, en el estudio, *La Biodanza como práctica corporal en relación con la promoción de la salud*, de Castañeda Clavijo, G. M. (2009) el “*sistema Biodanza*”, potencializa el área de desarrollo de aptitudes personales de la promoción de la salud ya que estimula principalmente la parte sana de las personas, motiva a la creación de estrategias que ayudan a la autorregulación corporal a partir del impulso de metodologías que potencian las líneas de vivencia a favor del desarrollo integral de los individuos.

Este proceso de cambio lo facilita el contacto con la música y el movimiento. El estar en un grupo tiene una función de nido ecológico, acogedor, estimulante y amoroso. El objetivo

es que en un contexto de atención y cuidado mutuo, los participantes experimenten moverse libremente por el espacio y conectarse con sus emociones. Biodanza promueve niveles de crecimiento que implican cambios biológicos, expresión de potenciales genéticos, procesos de integración, conexiones neurológicas, expansión de la consciencia y ampliación de la percepción. Sus beneficios, según la academia Biodanza hoy (S.F) son los siguientes: Aumento de la energía vital, disposición para la acción, coraje para ser solidario, elevación de la autoestima, eliminación de síntomas psicósomáticos, Integración motora: ritmo, coordinación, flexibilidad, eutonía, elasticidad, unidad y armonía de los movimientos, elevación de la energía y coraje de vivir; ampliación de la percepción de ser parte de la totalidad; conciencia y acción ecológica; defensa del medio ambiente y de las especies amenazadas, autorregulación sistémica, equilibrio neurovegetativo, aumento de la resistencia inmunológica, eliminación de los pre - conceptos y de la represión, integración entre pensamiento, sentimiento, emociones y acciones, coraje para expresar las emociones: alegría, tristeza, rabia, miedo, ternura, etc., coraje para ser creativo y feliz, para eliminar las relaciones tóxicas y coraje para crear y estimular relaciones nutritivas.

De esta manera, la Biodanza permite a quienes la practican reencontrar nuevos sentidos a la vida que les posibilitan alegría y disfrute, es decir, una posibilidad de vivir bien. Los sentidos están relacionados con el hecho de que genera bienestar interno, goce, alegría, armonía capacidad de disfrute, placer de estar vivo, para fluir y comunicarse. En estos significados se trasciende el concepto tradicional de salud que relaciona la enfermedad y se vincula con un concepto contemporáneo de bienestar (Castañeda Clavijo, G. M., 2009).

Por último, es importante señalar que en estudios como el de Flórez & Gallego (2011), se evidencio cuantitativamente que mediante las prácticas de Biodanza los estudiantes evaluados lograron mayores niveles de bienestar psicológico, “lo cual repercutió directamente según lo reportaron, en el aprendizaje de habilidades de afrontamiento del estrés, mayor autoconfianza en sus habilidades para el logro de sus objetivos, liberación de tensión, mayor vitalidad, entusiasmo por la vida, paz y conocimiento interior”.

2.2.3 Yoga.

Una de las disciplinas del oriente más antiguas y comunes es el Yoga. La palabra Yoga significa unión según, s las doctrinas Hindúes en las que se enmarca el Yoga, el ser humano es un alma encerrada en un cuerpo compuesto por varias partes: el cuerpo físico, la mente, la inteligencia y el ego falso, entonces el Yoga sería la unión de estas partes. De esta forma, la filosofía del

Yoga plantea que para llevar una vida plena es necesario satisfacer la necesidad física, la necesidad psicológica y la necesidad espiritual; al estar estas tres presentes, el ser humano consigue tener armonía. Por lo tanto, esta práctica es una sabiduría que abarca cada aspecto del ser de una persona, que enseña al individuo a evolucionar mediante el desarrollo de la autodisciplina y ofrece los medios para comprender el funcionamiento de la mente (Satyananda, 1988).

El Yoga es considerado como el eje espiritual del Oriente, es un método que tiene más de seis mil años que busca mejorar al ser humano. Se originó en India, pero se ha ido expandiendo por todo el Oriente y cada vez más en las culturas occidentales. El Yoga procura proporcionar técnicas para el auto perfeccionamiento, el bienestar integral y la evolución de la consciencia. Estos métodos liberadores han sido utilizados por distintas tradiciones como lo son el budismo Zen, el budismo tibetano, el jainismo, el tantra, el sufismo, el gnosticismo, el cristianismo oriental y otros sistemas soteriológicos. Se considera un método supra religioso por lo cual puede ser practicado por cualquier tipo de persona y así brindar autodesarrollo para todos. Varias disciplinas como la psicología, por ejemplo, se han servido de este método para el control del pensamiento, la evolución de la consciencia y el acopio de numerosas energías internas (Calle, 1999).

El Yoga es una técnica de transformación que implica que las personas que lo practican deben aplicar un número elevado de técnicas psicofísicas, psicomentales y psicoenergéticas. Estas técnicas, desarrolladas de una manera correcta son las que van a transformar a la persona. También tiene una utilidad de “desautomatizar”, de hacer consciente al practicante. De esta manera uno de los objetivos es elevar el umbral de la consciencia y así lograr una armonía entre cuerpo y la mente. La moderna ciencia psicosomática demuestra las conexiones existentes entre el cuerpo y la mente y como todo lo que afecta la mente, afecta también el cuerpo y viceversa. Se considera entonces al Yoga como una ciencia de la salud integral ya que tiene en cuenta el bienestar del cuerpo, la mente y el comportamiento y no sólo la ausencia de la enfermedad.

Teniendo en cuenta que más de un 70% de los trastornos son de carácter psicosomático, se debe entender la importancia de cuidar y ejercitar la mente para tenerla equilibrada, consciente y subyugada: “Yoga es unión y tiene mucho que ver con la palabra yugo. Por un lado, el yogui (el que busca la unión) trata de reunificar sus energías dispersas y de unirse a su naturaleza más íntima y real; por otro, se ejercita para poner la mente bajo el yugo de su voluntad y su conciencia, a fin de que la misma mente que es la que vela (cuando no está

desarrollada y purificada) sea la que desvele y proporcione una sabiduría de gran alcance tanto para la vida cotidiana como para la senda hacia lo incondicionado.” (Calle, 1999).

Es también un ejercicio para la contención del pensamiento y de la imaginación perniciosas, se exige una atención del aquí y el ahora que ayuda a la mente a conectarse con la realidad momentánea.

Calle (1999) explica, en cuanto al Yoga como trabajo interior se puede decir que es una práctica para conocer la naturaleza que está en uno mismo y para aprender a conocer y así regular la realidad interna. De esta forma se supera la ignorancia básica de la mente, se despliegan los potenciales internos y así se logra superar la desdicha, se procura un sentido de aprendizaje interior y se mejoran las relaciones con uno mismo y con los demás. Es un trabajo integral que incluye el cuerpo, el cuerpo energético, la mente y las emociones y el comportamiento. A este tipo de entrenamiento yóguico, que implica una conexión cuerpo-mente de la que se habló anteriormente, se le llama sadhana o práctica espiritual y su objetivo es la evolución consciente, el autoconocimiento y el autodesarrollo. Al practicar este tipo de Yoga se encuentran obstáculos internos como el desasosiego, la pereza, la negligencia, el descontento, la confusión, la avidez, el odio, el inconsciente desordenado, caótico y la acumulación de viejas heridas psicológicas, traumas o frustraciones. Se puede también ver como obstáculos los puntos de vista cerrados y el apego a ciertas ideas.

Por otro lado, según Calle (1999), cuando se está sometido al Yoga sadhana, la mente está dominada por tres condicionamientos: el interpretativo, el reactivo y el imaginativo. Se pueden ver como aliados para llegar a la paz interior que se deben cultivar a través del Yoga sadhana como el esfuerzo correcto, la atención vigilante, la ecuanimidad, el sosiego, el contento y la visión lúcida. Estos aliados ayudarán a vencer sobre todo el ego que desvía a la personas de su real naturaleza y al que están sometidos. Se puede ver entonces al Yoga como un método de autorealización, una ciencia de la psicósomática, como una medicina natural, o como una psicología.

Además del Yoga sadhana, actualmente existene otras modalidades de Yoga que suponen una conexión cuerpo-mente como el Gnana-yoga o yoga del discernimiento, Bhakti-yoga o yoga devocional, Karma-yoga o yoga de la acción consciente, Mantra-yoga o yoga del sonido, Kundalini-yoga o yoga de la energía cósmica, Tantra-yoga o yoga del control sobre las energías. Por otro lado, está el yoga psicofísico (hatha-yoga) que es un sistema de acción que permite la armonización sobre el cuerpo físico, sus funciones y energías. Son técnicas de purificación física y energética en las cuales la atención cumple un papel fundamental. El objetivo de estas técnicas es regular las funciones corporales, equilibrar el sistema nervioso,

estabilizar principios vitales, mejorar la coordinación de cuerpo y mente y desarrollar la consciencia.

Estas técnicas del hatha-yoga son: los asanas (o posiciones físicas), el prayama (o técnicas de control de la respiración), los mudras y bandas (técnicas de aprovechamiento de la energía y de la acción neuromuscular), y los shatkarmas (Prácticas de limpieza corporal de gran alcance). Estas prácticas tienden a mejorar el organismo y además brindan vitalidad, ordenan los campos de energía, combaten la mecanicidad y desautomatizan, además de ayudar en la contención del pensamiento incorrecto y a los estados de consciencia (Calle, 1999).

Actualmente se han hecho investigaciones sobre el bienestar psicológico en practicantes de Yoga. La investigación desarrollada por la autora Sabrina Chávez (2008), buscaba describir el bienestar psicológico desde las dimensiones presentadas por Ryff (1989) en una muestra de adultos que practicaban yoga y los resultados se compararon con los de un grupo de contraste. Se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff que fue adaptada y validada (Cubas, 2003, citado por Chávez Alcántara, Sabrina M, 2008).

La autora Chávez, (2008), delimitó la práctica del yoga, aclarando las técnicas que se utilizan como las diferentes posturas, el control de la respiración, la meditación y la relajación. Se mencionaron los efectos de esta práctica que son beneficiosos a nivel físico, fisiológico y psicológico. Chávez (2008) apuntó a describir el bienestar psicológico en los participantes que practican yoga entrelazando la teoría del bienestar psicológico y la filosofía del yoga. Su pregunta de investigación apuntó a describir el bienestar psicológico según el modelo de Ryff (1989), en practicantes de Yoga y comparar los resultados con las medidas de un grupo de contraste. Los objetivos se dirigieron a describir el bienestar psicológico de los participantes del yoga en los diferentes participantes que están subdivididos en grupos según su tipo de práctica, su edad y sexo. La conclusión de esta investigación fue que los participantes de yoga tienen un nivel de bienestar psicológico mayor al de las personas que estaban en el grupo de contraste, se observaron diferencias en algunas subescalas cuando se compararon los subgrupos que estaban divididos según el tiempo de práctica (Chávez, 2008).

2.2.4 Sudarshan Kriya Yoga.

Por último, la ciencia yóguica de la respiración tiene más de 5000 años de antigüedad que busca la promoción de la salud. El Sudarshan Kriya Yoga (SKY) es un tipo de práctica de respiración cíclica controlada con raíces en el yoga tradicional, fue creada en 1981 por el líder humanitario Sri Sri Ravi Shankar luego de un período de diez días de silencio en Shimoga, Karnataka, en la

República de la India, y hoy en día es impartido sin fin de lucro por la Fundación el Arte de Vivir. Por medio del patrón rítmico de respiración del Sudarshan Kriya Yoga los ritmos del cuerpo, la mente y las emociones se sincronizan con los ritmos de la naturaleza. (Zope & Zope, 2013)

El Sudarshan Kriya tiene cuatro componentes distintos según lo exponen Brown & Gerbarg (2005):

1. Ujjayi o "respiración victoriosa": se trata de experimentar la sensación consciente de la respiración tocando la garganta. Esta técnica de respiración lenta (2-4 respiraciones por minuto) aumenta la resistencia de las vías respiratorias durante la inspiración y la espiración y controla el flujo de aire de manera que cada fase del ciclo de respiración puede ser prolongada a un recuento exacto. La práctica de Ujjayi hace que el practicante se sienta tranquilo. El mecanismo propuesto sería un cambio en el dominio parasimpático a través de la estimulación vagal. La respiración Ujjayi aumenta la Arritmia sinusal respiratoria (RSA) mediante el aumento de las influencias parasimpáticos. (Brown & Gerbarg, 2005)

2. Bhastrika o "Breath Bellows," el aire se inhala rápidamente y con fuerza exhalado a un ritmo de 30 respiraciones por minuto. Provoca excitación seguida de calma. Bhastrika provoca la activación simpática autonómica y excitación del SNC en el electroencefalograma, con la activación de áreas corticales temporo-parietal, produciendo ritmos que son similares a las bandas de frecuencia gamma hipótesis para reflejar la sincronización de conjuntos neuronales. La experiencia subjetiva es de excitación durante Bhastrika, seguido de calmante emocional con la activación mental y el estado de alerta (Zope & Zope, 2013). (Zope & Zope, 2013). La práctica diaria de Bhastrika proporciona una estimulación simpática leve al igual que el ejercicio regular, y por lo tanto puede aumentar la capacidad del sistema nervioso simpático para responder a los factores estresantes agudos sin agotar rápidamente sus reservas. (Brown & Gerbarg, 2005)

3. Canto tres veces de "Om" con la espiración muy prolongada. Estudios científicos sobre el "Om" sugieren que la repetición mental de los resultados de "OM" es estar en estado de alerta fisiológica, aumento de la sensibilidad, así como la sincronía de ciertos biorritmos, y una mayor sensibilidad a la transmisión sensorial. (Kumar, Nagendra, Manjunath, Naveen, & Telles, 2010)

4. SudarshanKriya, que es un término sánscrito que significa "visión adecuada por acción purificadora" es una forma avanzada de la respiración rítmica, con ciclos lento, medio y rápidos. Entre los beneficios que se han registrado como resultado de la práctica del Sudarshan

Kriya se encuentra que: reduce los niveles de estrés dado que reduce el cortisol hormona del estrés, fortalece el sistema inmunológico, alivia la ansiedad y la depresión leve, moderada y severa, incrementa la concentración, la calma y la capacidad de recuperación ante estímulos estresantes, mejorar la salud, la sensación de bienestar y la paz de la mente, alivia el trastorno de estrés postraumático, aumenta el autoestima, mejora las relaciones interpersonales, y afecta el sistema mente-cuerpo a nivel molecular.

Por otra parte, Gerbarg y Brown han encontrado que SKY puede ser útil en pacientes con una amplia gama de trastornos médicos, incluyendo la fatiga crónica, dolor crónico, fibromialgia, dolor de cuello y espalda, dolor en las articulaciones, el cáncer, la diabetes, la esclerosis múltiple y asma. (Brown & Gerbarg, 2005)

En un estudio de los efectos a largo plazo de SKY en la función cerebral, se registraron cambios en el EEG entre 19 practicantes SKY y se compara con los patrones de EEG de 16 participantes que no practican SKY, yoga o meditación. Aumentos significativos en la actividad de la beta se observaron en las regiones frontal, occipital, y la línea media izquierda del cerebro en los practicantes SKY, en comparación con los controles. Estos resultados indicaron un aumento de concentración mental y una mayor conciencia en los profesionales de SKY. Los practicantes SKY muestran significativamente mayor estado de alerta mental (actividad beta) que el grupo control de los médicos e investigadores médicos. (Bhatia, Kumar, Kumar, & Pandey, 2003)

La formación SKY señala que a través de la práctica regular se facilita el manejo de emociones puesto que “en lugar de permitir que las emociones alteren la respiración (y causan cambios fisiológicos que pueden resultar poco saludables), se puede utilizar con habilidad las prácticas de respiración para transformar el propio estado emocional.” Otros estudios comprueban que el SKY incrementa el optimismo, reduce los niveles de estrés y libera la ansiedad.

En un estudio llevado a cabo utilizando “Spiritual Quotient Questionnaire” que es utilizado para cuantificar el cambio en las personas que asistieron al taller en el que se enseña SKY, se encontró en 4 días se transforma por completo la perspectiva de la gente hacia la vida. (Kaul, A. citado por Zope & Zope, 2013) Además estudios demuestran que el Prolactin, una hormona asociada al bienestar, se incrementa significativamente desde la primera sesión de Sudarshan Kriya. (Zope & Zope, 2013)

Por último, un estudio realizado por Brazier, A., Mulkins, A., Verhoef, M. (2006) en el cual se evaluó el posible efecto sobre el bienestar o del SKY en 47 personas con VIH/SIDA, se realizaron diversos test estandarizados y entrevistas cualitativa. Los resultados de los test fueron

inconclusos, ellos indican que fue debido al tipo de diseño del estudio. Sin embargo, en cuanto a las entrevistas realizadas, los autores comprobaron que hay un mejoramiento en el bienestar día a día de la vida de los practicantes.

A partir de lo anterior, se evidencia que aunque se han registrado investigaciones científicas que verifican un aumento de bienestar en niveles fisiológicos, no hay muchos estudios que registren el proceso de cambios positivos desde la subjetividad de los practicantes de esta disciplina.

En suma, su creador señala que "*La respiración es el enlace entre el cuerpo, la mente y el espíritu. Cuando la mente está libre de temor, culpa y enojo, está más centrada y puede curar al organismo de cualquier dolencia.*" (Sri Sri Ravi Shankar.)

Lo anterior muestra que los estudios revisados han indagado en los efectos que tienen las diferentes técnicas de conexión cuerpo- mente en el bienestar psicológico sin embargo ninguno de estos estudios ha desglosado cómo se da este proceso en los practicantes. Por esta razón este estudio pretende indagar sobre cómo se da este proceso en las diferentes prácticas, Yoga, Biodanza y respiración SKY.

3. Objetivos

3.1 Objetivo General.

Comprender el proceso de cambio que se da en el bienestar psicológico, con la práctica regular de disciplinas de conexión mente-cuerpo.

3.2 Objetivos específicos.

- Identificar los efectos que perciben los participantes a partir de su práctica, en las diferentes dimensiones de su bienestar psicológico.
- Analizar el proceso de cambio percibido por los participantes a través del tiempo de práctica de la disciplina.
- Comparar los procesos de cambio percibidos, por disciplina y por participante.

4. Categorías

Las siguientes categorías predefinidas se definirán desde el modelo del bienestar psicológico propuesto por Ryff (1989), adicionalmente a través de los relatos surgió una categoría emergente.

- a. *Autoaceptación*: Se define como el tener una actitud positiva hacia sí mismo, admite y acepta muchos aspectos de sí mismo incluyendo buenas y malas características, y tener sentimientos positivos con relación al pasado. Una persona que carezca de autoaceptación, es aquella que se encuentra insatisfecha consigo misma, decepciona por lo ocurrido en el pasado, se siente afligida por ciertas cualidades personales y desearía ser diferente a lo que es.
- b. *La relación positiva con los otros*: Se define como el tener relaciones cálidas, satisfactorias y de confianza con los otros se preocupa por el bienestar de los demás, capaz de tener relaciones en las que la sea empatía fuerte, donde haya intimidad y capaz de ser afectuoso, comprende que en las relaciones con los otros hay que dar y recibir. Una persona que carezca de relaciones positivas con los otros se define como aquella que tiene pocas relaciones cercanas y de confianza con los otros, se le dificulta ser cálido, abierta, es aislada y frustrada en sus relaciones interpersonales, no desea tener compromisos que impliquen relaciones estrechas con los otros.
- c. *La Autonomía*: Se define como ser auto determinante e independiente, ser capaz de soportar las presiones sociales para pensar y actuar en ciertas formas, regular el comportamiento desde adentro, se autoevalúa desde estándares personales. Una carencia de autonomía es tener una preocupación por las expectativas y evaluaciones de los otros, depender de los juicios de los otros para tomar decisiones importantes, actuar y pensar conforme con las presiones sociales.
- d. *El dominio ambiental*: Se define como tener la habilidad personal para elegir o crear entornos favorables para satisfacer los deseos y necesidades propias, poseer una mayor sensación de control sobre el mundo y sentirse capaz de influir sobre el contexto que les rodea. Es tener un sentido de competencia, controlar complejas actividades externas, usar de manera útil las oportunidades del entorno, ser capaz de escoger y de crear contextos en los cuales se beneficien sus necesidades y valores.
- e. *El propósito en la vida* se define por tener metas concretas y realistas, que le otorgan sentido a las experiencias pasadas y futuras. Visto desde un puntaje alto es tener

metas y direcciones claras en la vida, siente que su vida pasada y actual tienen un sentido, tiene creencias que le dan a la vida un sentido, apunta y objeta para vivir. Visto desde un puntaje bajo es tener una falta de sentido y significado en la vida, no tiene metas establecidas, falta de sentido de dirección, no le encuentra un propósito a su pasado, no tiene perspectiva o creencia que le den sentido a su vida.

- f. *Crecimiento personal*, se define por sentir que se está en constante desarrollo, verse a sí mismo creciendo y expandiéndose, estar abierto a nuevas experiencias, sentir que está explotando su potencial, ver un progreso en sí mismo y comportarse conforme avanza el tiempo, cambiar de tal manera que se refleja en el autoconocimiento y en la eficacia. Una carencia de crecimiento personal es tener un sentimiento de estar estancado, falta de progreso y de expansión con el paso del tiempo, sentirse aburrido y desinteresado por la vida y no sentirse capaz de desarrollar nuevas actitudes y comportamientos. (Ryff y Singer, 2002)

A partir de las entrevistas realizadas a los participantes surgieron narraciones que conectaban una mejoría en el aspecto físico que implicaba un cambio positivo en las dimensiones del bienestar psicológico. Por lo tanto, surge como categoría emergente la conexión mente – cuerpo.

- g. *Conexión cuerpo-mente*: Se entiende como la conexión existente entre las expresiones del cuerpo y el plano mental y viceversa. Se refiere, a como el cuerpo responde a la manera como se piensa, siente y actúa, así como la mente responde a lo que ocurre con el cuerpo. La ampliación de esta consciencia permite un mayor control sobre lo físico, mental y social.

5. Método

La siguiente investigación está enmarcada desde la metodología cualitativa, en la cual, según Jiménez (2004), “se tiene un contacto directo con la persona o grupo de personas, en escenarios particulares, y en los que el investigador debe familiarizarse e interactuar con la vida cotidiana del investigado, sus pensamientos, la manera de actuar y sentir”. Adicionalmente como lo menciona Rodríguez, Gil & Jiménez (1996) se utiliza este tipo de investigación pues “estudia la realidad en su contexto natural, tal y como sucede, intentando sacar sentido de, o interpretar los fenómenos de acuerdo con los significados que tienen para las personas implicadas”. Adicionalmente, no implica la recolección de información a través de datos estadísticos, sino

por medio de las narrativas, y los sentidos allí incluidos, se esta forma se le otorga un papel primordial al participante, partiendo del respeto y la subjetividad de este.

5.1 Diseño.

En esta investigación se realizó un estudio descriptivo, el cual tiene como propósito describir situaciones; es decir cómo en determinado momento se manifiesta el fenómeno de interés. “Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis, a partir de una mirada analítica y relativamente independiente de los aspectos o variables a las que se refieren” (Hernandez Sampiere, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 1991). El estudio descriptivo es ideal para esta investigación, ya que al tener una metodología cualitativa, más allá de buscar respuestas exactas y concretas, se quiere comprender el proceso de los participantes en las categorías anteriormente mencionadas, examinando su proceso de cambio en relación al bienestar psicológico a partir de su narración.

5.2 Participantes

Para la presente investigación se seleccionaron seis practicantes de tres diferentes disciplinas de conexión mente-cuerpo, Yoga, Biodanza y Respiración SKY. Los participantes debían cumplir con los siguientes requisitos: Ser practicante regular de alguna disciplina de conexión mente-cuerpo por lo menos hace dos años al día de la entrevista y no estar formados actualmente para enseñar dicha técnica. No se tuvieron en cuenta otros criterios como condiciones socioeconómicas, edad, ni características especiales individuales

Para la disciplina Yoga se contó con dos participantes, la primera participante es una mujer de 53 años soltera y con dos hijos, la cual practica Yoga hace aproximadamente doce años entre dos y tres veces a la semana, se considera una practicante regular desde hace aproximadamente diez años y se considera muy disciplinada con el Yoga pues en este tiempo nunca ha dejado de practicar. Para efectos de la investigación y con el fin de cumplir el acuerdo de confidencialidad será nombrada como EY1. La segunda es una mujer de 54 años, casada, tiene un hijo, practica Yoga hace aproximadamente veinte años, empezó con una práctica esporádica de la disciplina en particular con Ashtanga Yoga y reportó que fue un proceso largo mientras se convertía en practicante regular. Actualmente practica Atma Yoga tres o cuatro

días a la semana. Para efectos de la investigación y con el fin de cumplir el acuerdo de confidencialidad será nombrada como EY2.

Para la disciplina Biodanza, se contó con dos participantes, la primera participante es una mujer casada, que practica una vez a la semana desde febrero de 2010. Para efectos de la investigación y con el fin de cumplir el acuerdo de confidencialidad será nombrada como EB1. El segundo participante es un hombre, de 44 años, el cual practica Biodanza desde el 2007. Para efectos de la investigación y con el fin de cumplir el acuerdo de confidencialidad será nombrado como EB2.

Para la disciplina de respiración Sudarshan Kriya Yoga, se contó con dos participantes. La primera participante es una mujer de 34 años, que actualmente vive en unión libre, ella practica desde Abril de 2012 regularmente todos los días en su casa y acude una vez a la semana a la práctica larga del Sudarshan Kriya Yoga. Para efectos de la investigación y con el fin de cumplir el acuerdo de confidencialidad será nombrada como ER1. El segundo participante, es un hombre de 21 años, soltero que practica hace aproximadamente cuatro años todos los días. Para efectos de la investigación y con el fin de cumplir el acuerdo de confidencialidad será nombrado como ER2.

5.3 Instrumento.

El instrumento que se utilizó fue una entrevista semi-estructurada, dado que permite ampliar la conversación según la importancia que otorgue el entrevistado. Este tipo de instrumento permite la recolección de datos empíricos con el propósito de ser analizados, teniendo en cuenta el objetivo de indagación. En este tipo de entrevistas, aunque se efectúa con materiales preparados, no se controla al máximo la información deseada sino que, por el contrario, se busca la participación espontánea y libre de los entrevistados. Cabe resaltar que con este tipo de entrevista no se buscan respuestas correctas o incorrectas sino la reflexión de un fenómeno actual a partir de la significación que le da una persona (ver Anexo 1).

Para la construcción de la entrevista, se hizo una valoración por parte de los jueces y luego, se descartaron preguntas que no eran pertinentes o relevantes para los objetivos. De igual manera se formularon preguntas guía, que eran usadas como focos de conversación para crear el contexto donde emergiera la información que daba cuenta del proceso de cambio vivido por los participantes.

5.4 Procedimiento.

En primer lugar, a partir de la fundamentación bibliográfica se construyó la guía para la entrevista semiestructurada, la cual fue validada por tres docentes de la Pontificia Universidad Javeriana. Seguidamente se realizaron las entrevistas a los seis participantes, las cuales fueron transcritas (Anexos 2, 4, 6, 8, 10 y 12).

Posteriormente se sistematizó la información utilizando un sistema de categorización, para lo cual se construyó una matriz de intertextualidad que cruzaba las seis categorías de Ryff (1989) predefinidas (pueden definir categorización y triangulación desde autores) y los participantes, con sus momentos del proceso de cambio (antes de iniciar la práctica, a lo largo del proceso y actualmente) (Anexos 3, 5, 7, 9, 13). La matriz de intertextualidad permite crear un relato coherente, lógico, sistemático e integrado, en dónde se especifican la naturaleza de las relaciones de acontecimientos y fenómenos significativos (Lozano (2009) citado en Blanco & Fonseca, 2011). Esto permite vislumbrar las conexiones entre eventos separados y reconoce relaciones de interdependencia entre fenómenos. Desde esta perspectiva, el proceso de recopilar y sistematizar la información se orientó por los objetivos de la investigación, las categorías apriorísticas y la categoría emergente.

Para finalizar se triangularon los resultados a la luz de las categorías deductivas y emergentes que se identificaron con lo que se procedió al análisis de los mismos, así como del ejercicio investigativo. Entendiendo por proceso de triangulación “la acción de reunión y cruce dialéctico de toda la información pertinente al objeto de estudio surgida en una investigación por medio de los instrumentos correspondientes, y que en esencia constituye el corpus de resultados de la investigación.” (Cisterna, 2005). Cisterna (2005), explica el procedimiento práctico para efectuar una triangulación, lo cual se aplicó en esta investigación por medio de los siguientes pasos: selección de la información obtenida en el trabajo de campo; triangular la información por cada categoría y momento del proceso; triangular la información entre todas las disciplinas investigadas; y por última la triangulación con la información en el marco teórico.

6. Resultados

En el proceso de esta investigación se tuvo como objetivo comprender el proceso de cambio que se da en el bienestar psicológico de usuarios que practican regularmente disciplinas de conexión mente-cuerpo en seis participantes de tres diferentes disciplinas. Se usó como instrumento una entrevista semiestructurada, para intentar comprender ampliamente el proceso

de cambio que se da contrastando la información con las dimensiones del bienestar psicológico planteadas por Ryff (1989).

Todos los participantes reportan cambios en al menos 4 dimensiones de las evaluadas del bienestar psicológico. Estos cambios se reportan en las narraciones de los participantes sobre sus molestias, problema o dificultades en estas dimensiones antes de iniciar con la práctica, y se evidencian en la transformación positiva durante el tiempo que llevan practicándolo y en su percepción actual con respecto a su bienestar psicológico. Todos reportan que estos cambios se han ido consolidando a través del tiempo y que en la actualidad siguen apareciendo beneficios.

Específicamente, en la categoría cuerpo-mente se pudieron evidenciar cambios relevantes en todos los participantes. En la participante EY1, se evidenciaron cambios en la flexibilidad, pues reporta que antes sentía rigidez en su cuerpo, en la unión cuerpo-mente, es decir una consciencia de su cuerpo y sufría de dolores de cabeza. La participante reporta que hoy en día sin la práctica del Yoga su cuerpo no funciona: *“Yoga para mí hoy en día es tener consciencia, del aire que respiro, consciencia de lo que me rodea, consciencia de mi cuerpo, de mi salud, de mis pensamientos. Eso básicamente, esa unión entre cuerpo, mente y respiración, entonces como tener consciencia de eso”* De igual forma, en la participante EY2, se encontraron cambios en esta categoría en cuanto a la conexión cuerpo-mente: *“[...] es una posibilidad de salud física y emocional en total porque somos toda una cosa.”*. Era una participante que sufría de gripe y dolores de espalda continuos, pero con el Yoga aprendió a manejar estas situaciones: *“Entonces eso me hizo cambiar muchos dolores y cosas que tenía siendo muy joven, cosas que no tengo ahora con veinte años más. Entonces te vuelves más joven creo yo o más sano”*. La participante EB1 reportó que la Biodanza comenzó como una elección médica, puesto que su médico le había recomendado hacer ejercicio y la Biodanza unía su necesidad física con su pasión por la danza. Mencionó que siempre había tenido gripes y desde que se convirtió en practicante regular estos han disminuido y que los cambios en su salud se siguen dando hoy en día. El participante EB2 señala que su proceso en Biodanza le permitió: *“[...] desestructurar rigideces, y eso es muy valioso, a bajarlo a uno al cuerpo, a bajarlo de tanta racionalidad, y eso me parece muy valioso”*.

En la participante ER1 antes de iniciar la práctica se reportaron problemas en la tiroides y una afección en los riñones que más adelante con la práctica de respiración Sudarshan Kriya Yoga se fueron controlando. Notó mayor energía en su cuerpo después de convertirse en un practicante regular, su alimentación cambió pues se convirtió en vegetariana y esto hace que sea más consciente del efecto que tiene la alimentación en su cuerpo y en su mente: *“En el tema*

de salud es impresionante porque lo he estado relacionando mucho con la alimentación, todo el tema ayurveda, vegetariano, de dejar el azúcar, de ser mucho más consciente de la alimentación, siento que ha tenido un efecto muy fuerte en mi cuerpo y mente." En el participante ER2, se identificó un cambio gracias a la práctica de Sudarshan Kriya Yoga en los hábitos alimenticios positivo, hubo también un cambio en cuanto a la conexión mente-cuerpo y una consciencia de cómo su cuerpo se regulaba y cómo debía hacerlo: *"Eso por un lado cambió mucho, mi apetito se reguló mucho, generé esa consciencia de comer y como estoy haciendo deporte entonces también me dan ganas de comer"*.

En la categoría de relaciones personales positivas, la participante EY1 antes de hacer yoga no tenía en cuenta en sus relaciones personales la compasión, era más intolerante y no se ponía en la situación de los otros. Después de convertirse en una practicante regular de Yoga desarrolló una forma de ser más empática: *"Intento ser más comprensiva y más compasiva con los que están a mí alrededor."* La participante EY2 mencionó que se relacionaba con los otros de manera fuerte, sentía que era menos humilde y no respetaba tanto las opiniones del otro. El Yoga le empezó a dar una amplificación afectiva, una consciencia de su relación afectiva con las otras personas, esto se reflejaba en su relación con su hijo, con su familia y con la personas con las que trabajaba, le enseñó a ser más suave, tolerante, tranquila, respetuosa y amorosa. Hoy en día es más suave y respetuosa y esto ha hecho que su relación con su hijo fuera más suave, amorosa y tranquila: *"Sólo recibes lo que das"*. En la participante EB1, se dieron cambios a nivel de la flexibilidad en sus relaciones y en los límites. Con la Biodanza ha aprendido a ser más suave, y a regular las emociones con flexibilidad por el trabajo constante con la gente: *"Pero al mismo tiempo me da la posibilidad de poner límites, eso en las relaciones es fundamental, con suavidad y sin golpear al otro, pero decir hasta aquí llegas creo que ya fue suficiente o hasta aquí porque siento que me vas hacer daño"*. El participante EB2 señala que la Biodanza fue un soporte afectivo para un momento de dificultades en sus relaciones de pareja, además señala que *"Ha sido un proceso de preocuparse por uno y por el otro, es como un trabajo mutuo, de reafirmación en sí mismo, pero con cuidado por sí mismo y por el otro."*

En la participante ER1 se destacan cambios en las relaciones interpersonales y laborales. Se alejó de sus círculos sociales para acercarse más al estudio donde realizaba la práctica de Sudarshan Kriya Yoga, con sus familiares tuvo complicaciones relacionadas con sus cambios alimenticios, pero hoy en día la apoyan con la práctica. En sus relaciones laborales hubo un cambio pues sus compañeros notaban en ella un cambio lo cual favoreció sus relaciones: *"en la oficina me miraban como ¿Qué pasó?, y ahí los de la oficina empezaron a preguntar y*

un par fueron y hicieron el curso, hicimos un introtalk donde yo trabajado”. El participante ER2 sentía que era cortante y frío con las personas a su alrededor, juzgaba mucho al otro y ante cualquier inconveniente se alejaba sin importancia. Con la práctica de Sudarshan Kriya Yoga cuenta que al elevar su energía logra que sus relaciones difíciles fueran más fáciles de manejar, también dice que empezó a comprender la humanidad en las personas lo bueno y lo malo y eso lo hacía sentirse más tranquilo. Hoy en día intenta ser más compasivo y disminuyó su prepotencia, en cuanto a la relación con su familia destaca que aunque los conflictos han subido, porque ya no los evita, cuando estos se solucionan es para siempre y por lo tanto lo ve como algo positivo: *“Hoy en día he traído como ese poco de compasión y bajarle a esa prepotencia, eso en mí ha cambiado mucho, como empezar a escuchar lo que realmente está detrás de las palabras de las personas y esas cosas”.*

En la categoría de crecimiento personal la participante EY1 reportó tener dificultades pues sentía la necesidad de una búsqueda interior y de poder relajar la mente, actualmente siguen dándose los cambios gracias al Yoga y cuenta que muchas veces estos cambios se quedan en un proceso pero siempre intenta mejorar: *“La práctica del Yoga, te tiene que reflejar en todos los aspectos de tu vida, esto es un estilo de vida, eso no se puede quedar en la clase de Yoga, tiene que irradiar más allá, ir más allá entonces uno intenta llevar esto todos los días a tu vida diaria.”* La participante EY2, reportó que el Yoga le dio una consciencia de ella misma, de la vida que lleva y de su trabajo y le dio la facilidad para aprender otro tipo de actividades como nadar y surfear. Ha logrado dejar de pensar y ha aplicado esto a su vida en general, ha tomado el Yoga como una posición amorosa de consciencia personal y de relación con el mundo, le da una sensación de sentirse feliz por estar viva y de querer vivir muchos años más, no le teme a la vejez, aprende cosas de su cuerpo, se siente en paz, en armonía y tranquila y también aprendió a respetar mucho a la naturaleza a través de lo que come y hace en su diario vivir: *” Se vuelve algo muy general en tu vida, lo generalizas a muchas cosas. De tu cuerpo aprendes también muchas cosas. [...] Hoy en día me siento en paz, me siento en armonía, tranquilidad”.* La participante EB1, notó que la Biodanza era sanadora, era una condensación de la vida, siente que tiene un camino para seguir, se siente más madura, ha resuelto el asunto de la corporeidad que es un símbolo de lo que pasa con las emociones, con los proyectos y en la trascendencia: *“Para mí es como un símbolo de condensación de la vida, o sea ahí en Biodanza pasan muchas cosas de las que pasan afuera, entonces caigo en cuenta de muchas cosas. Entonces es un símbolo de la vida misma”.* El participante EB2, cuenta que para él la Biodanza es una herramienta que le permite ser más consciente y que sobretodo le permite trabajar en un proceso constante sobre sus emociones: *“[...] de estar presente en las emociones,*

de no racionalizar, un proceso más de dejarlas fluir más”, además señala que está en permanente cambio y que es un trabajo de constancia.

En el participante ER1 se identificó un cambio en el crecimiento personal ya que la disciplina le ha aportado técnicas para relajarse, estar más enfocada, estar más calmada, para tener energía, y para crecer espiritualmente, lo antepuesto permite ver cambios tanto en su salud física como mental, en su percepción de sí misma, en su capacidades, por esto su práctica es parte de sus herramientas de crecimiento personal. En el participante ER2 se reportó que en la práctica encontró un goce total de la vida lo que le ha permitido reír más, señala además que el crecimiento continúa todo el tiempo, que su práctica además de un reto en su vida es un continuo aprendizaje y enriquecimiento: *“La tranquilidad cada vez crece más y es lo que más se ha mantenido, lo que más se ha mantenido es el crecimiento que sigue apareciendo”*.

En la categoría autoaceptación cinco de los seis participantes reportan un proceso de cambio. La participante EY1 reporta que se fue dando cuenta del cambio a partir de lograr superar sus limitaciones físicas en la práctica del yoga, lo cual narra le permitió *“aceptarse a ella misma y a quererse”*. En cuanto a la EY2 se reporta que a partir de su práctica regular: *“sabe que no puede ir más allá de sus posibilidad y se ha dado cuenta de cómo es actualmente, no se compara con los otros”*. Por otra parte la participante de la práctica de respiración, ER1 muestra que frente a esta categoría ella pasó de describirse como alguien triste a sentirse cada vez más en paz y alegre, lo anterior se evidencia cuando cuenta *“yo antes me describía a mí misma como triste... eso sí para mí ha sido (suspiro) no sé, que felicidad no volverme a sentir triste, tan triste como me sentía, es lo máximo...cada vez me siento más en paz, no te voy a decir que este feliz todo el tiempo pero me siento mucho más equilibrada”*. El segundo participante del Sudarshan Kriya, ER2, narra que su proceso le ha traído más amabilidad consigo mismo, señala que ha sido: *“ver que inclusive esos episodios de agresividad hacen parte de mí y que también hay que honrarlo e inclinarse ante él”*. Con respecto a la practicante de Biodanza EB1 se evidencia que la práctica ha sido un aprendizaje de permitirse lo placentero y la interioridad, además de sentirse suficiente y estar en un proceso de potenciar esa suficiencia. El participante EB2 no reporta ningún cambio.

Se reportaron cambios en la categoría de autonomía en cinco de los participantes. La participante EY1, antes de iniciar su práctica se sentía sin herramientas de apoyo para enfrentar ciertas situaciones personales y tenía dificultades para tomar decisiones, en la actualidad reporta lo siguiente *“Yo creo que en el sentido de tomarme más tiempo para tomar las decisiones, para analizarlas, las cosas no son de una sola decisión, necesitan un tiempo para darse”*. La participante EY2 señala que antes era bastante impulsiva en la toma de decisiones y que su

proceso de cambio se dio al saber que la felicidad estaba en sí misma y al dar cuenta de esto señala que: *"Cuando tú te empoderas a ti mismo en tu cuerpo o en tu consciencia sabes para dónde vas y es muy fácil tomar decisiones"*. La participante EB1 señala que su proceso en la toma de decisiones *"[...] ha sido a escuchar más al cuerpo, entonces decido ya más con el cuerpo que con la cabeza."*, el participante EB2 narra que hoy en día nota un mayor manejo de las emociones, tiene más herramientas para afrontar las diferentes situaciones por él mismo. Por otra parte, ER1 muestra que antes de la práctica del Sudarshan Kriya tenía una dificultad en la toma de decisiones pues la mayoría las veía como "titánicas", pero que en la actualidad señala *"hoy en día tomo decisiones más enfrentándolas como diciendo va a estar todo bien, ya nada va a ser tan tan grave, ya hoy es más tranquilo."* El segundo participante del SKY no reporta cambios en esta categoría.

Seguidamente, en la categoría dominio ambiental cinco participantes rescatan que su práctica ha sido una herramienta que les ha permitido ser más determinantes en ciertos aspectos de su vida. Por ejemplo, la participante EY1 siente que el Yoga la ha ayudado mucho a enfocarse en momentos de dificultad del día a día, le da claridad y le permite enfocarse para poder resolver los conflictos de una manera más adecuada. EY2 rescata que el Yoga: *"Hace que tengas otra postura frente a todo"*, rescatando mayor firmeza en cómo se desenvuelve en su vida actualmente. La participante de Biodanza señala que para ella el espacio semanal de su práctica es como una condensación de la vida donde *"[...] pasan muchas cosas de las que pasan afuera, entonces caigo en cuenta de muchas cosas."*, lo anterior le ha permitido ser más consciente de cómo manejar las dinámicas cotidianas. En cuanto a los practicantes del SKY, sus narraciones convergen en que la práctica les permitió tener determinación para alejarse de personas o situaciones que no les traían bienestar o iban en contra de sus creencias, relacionadas por ejemplo a la ingesta de alcohol, lo cual actualmente rechazan tranquilamente y sin que se convierta en un problema. Además ER1 narra que en su ambiente laboral le permitió sentirse más clara y por ende más auto competente. ER2 destaca que hoy en día ve las situaciones problemáticas con más tranquilidad y se siente confiado en que siempre podrá solucionar las cosas y lo que no lo acepta con tranquilidad.

En relación a la sexta categoría, propósito en la vida propuesta por Ryff, cuatro de los participantes relataron un cambio a partir de la práctica regular. La participante EY1 reportó que antes de iniciar la práctica tenía las siguientes metas: *"planes para el futuro pues era mi familia, mi trabajo"* y que lo que le otorgó su práctica de Yoga fue ver la vida de manera amplia y con más posibilidades. La participante EY2 mencionó que antes de empezar con la práctica de Yoga tuvo una necesidad de crear su propio hogar con su hijo, de convertirse en una mujer

autosuficiente y empezó a trabajar mucho para montar su actual empresa con su hermana. En el proceso de practicar Yoga relata que empezó a desarrollar aspectos que no sabía que tenía como hacer el almacén, diseñar, construir proyectos y sueños alejándose así de la psicología la cual era su profesión; además narra que tenía mucha angustia especialmente al criar su hijo sola. Actualmente narra lo siguiente en relación a como se siente frente a su propósito en la vida: *"Muy tranquila de la fortaleza que he tenido de hacer muchos proyectos, para realizar muchas cosas que me han hecho feliz,...soy feliz"*. Por otra parte para EB1 la Biodanza le ha permitido trabajar en *"el alcanza, la posibilidad, el concretar"* lo que le ha permitido lograr muchas cosas que quería y además estar abierta a nuevas posibilidades en su futuro. El participante EB2 cuenta que antes de la Biodanza *"Era muy discursivo, mis sueños mis esperanzas"*, hoy esto ya no es así y ve la Biodanza como una ayuda en su camino personal.

Por otra parte, se encuentra convergencia en los participantes de la disciplina SKY en relación al impulso que les dio la práctica a servir a otros. Específicamente, ER1 no resalta cambios en el propósito de vida, pero en sus narraciones se demuestra gran determinación por el servicio a otros, especialmente a comunidades vulnerables desde su entorno laboral y desde su experiencia en el arte de vivir, Fundación donde aprende la técnica SKY. Por otra parte para el participante ER2, en el inicio de la práctica de esta disciplina narra lo siguiente: *"[...] me impulsó mucho que casi desde el principio me animó mucho la idea de poderme volver instructor y poder compartir mis conocimientos, poder servir y toda la cosa"*, seguidamente comenta que la práctica le permitió tener metas más claras en su vida, como se presenta en su narración: *"Empecé a saber un poco más que quería"* y relata que *"lo que he hecho es relacionar todo lo que he aprendido con las prácticas con las cosas que yo hago"*, lo relaciona con la música que es lo que actualmente estudia y con el servicio, que destaca es una actividad muy importante para él.

En cuanto al proceso de cambio, particularmente en las participantes de yoga, el proceso empieza a darse por el desarrollo de una consciencia de las posibilidades y límites del cuerpo, unido a la experiencia de calma y paz luego de la práctica, que al pasar el tiempo se transforma en un ver las posibilidades y límites que ellas mismas tienen en su vida cotidiana. Esto se evidencia en los efectos que se dan en los resultados en las dimensiones de conexión-cuerpo mente, autoaceptación, relaciones positivas con los otros y especialmente en la dimensión de crecimiento personal. EY1 reporta: *"Con el Yoga fue que me fui dando cuenta de mis limitaciones, por ejemplo, con la práctica de las posturas y te vas aceptando porque hace parte de tus limitaciones como persona y las dificultades que tenía para hacer las posturas y aceptarme entonces eso fue interesante [...] es algo integral, Yoga te empieza a servir en*

cualquier aspecto de la vida". EY2 reporta: *"Empiezas a tener más consciencia de tus células, de tu alimentación de tu salud. [...] Con el Yoga amplias tu cuerpo y le das una reestructuración corporal a tu cuerpo y eso hace que cambies muchísimo, contigo mismo y con el mundo"*. De esta manera las participantes destacan que antes del yoga la forma en la que percibían su vida, su cuerpo, sus relaciones y a sí misma era completamente diferente, eran muy cerradas, se auto exigían sin tener en cuenta sus límites y capacidades, y se limitaban en las diferentes dimensiones. Luego, dan cuenta que el Yoga es una herramienta integral y que a medida que lo practicaban les empezaba a servir en cualquier aspecto de su vida.

Adicionalmente, los participantes de Yoga reportan que el proceso de cambio ha sido continuo y en la actualidad siguen en un trabajo que les permite un progreso constante para que de esta manera logren consolidar un bienestar integral que se mantiene aún en situaciones que reconocen como difíciles. EY1 al hablar de los cambios reporta: *"[...] siguen y muchas veces se quedan en el proceso pero siempre tratando de mejorar"*, EY2 reporta: *"[...] es una práctica muy personal que va con tus capacidades actuales y vas progresando y anhelas ese progreso pero necesariamente hacer cierto tipo de cosas"*

Por otro lado, el proceso de cambio en el bienestar psicológico de los participantes que realizan el Sudarshan Kriya Yoga, se caracterizó en primer lugar por traer paz mental a los participantes y un nuevo entendimiento positivo de la vida y las personas. Se encontró que un aspecto que marca el proceso es ver que si en algún momento dejaban de practicar volvían a tener situaciones o actitudes que los afectaba negativamente en su bienestar. Lo anterior, les permitió convertirse realmente en practicantes regulares, y continuaron su proceso con una mayor conciencia de los cambios que habían estado apareciendo en su vida a partir de la incorporación de la práctica, la participante ER2 reporta: *"cumplí los 40 días haciéndola todos los días, cuando paso ya como que seguía y de pronto un día si otro día no tanto y empecé a sentir que volvía a tener episodios como de ansiedad"*. Adicionalmente destacan que durante el proceso de cambio, la consciencia sobre el cuerpo y el efecto de la mente y la alimentación sobre este fue el elemento que les permitió empezar a incorporar en su vida cotidiana las enseñanzas que traía la práctica, el participante ER2 reporta: *Por otro lado, ser un poco más consciente de otras emociones que de pronto yo antes negaba, ser más consciente que al final de cuentas están ahí y que antes las negaba y sentía que no quería hacer nada al respecto entonces hoy en día pasan muy rápido porque la verdad es esa, no se puede hacer nada al respecto pero ya las admito entonces pasan rápido"*

Otro aspecto fundamental en el proceso desde un inicio fue la posibilidad de los participantes de estar más enfocados, calmados, mayor claridad, con niveles más altos de

energía, y primordialmente la dimensión espiritual a la que los acercaba hacer la práctica. Lo antepuesto permitió ver cambios tanto en su salud física como mental esto se evidencia en la segunda cita de ER1: *“cada que regresaba de los viajes llegaba súper agotada físicamente, lo que te digo siempre he tenido muy buena salud, pero yo llegaba y era como un cansancio y eso empezó a no ser tan así, ya no me daba tanto cansancio”*. También se fueron dando cambios en su percepción de sí mismos tanto de sus aspectos negativos como positivos, en su capacidad de goce y tranquilidad sobre la vida como en la posibilidad de estar conectados con algo más allá que ellos ubican en el plano de lo trascendente según ER1: *“Mis relaciones personales suelen ser un poco difíciles entonces me he dado cuenta que si no tengo la energía alta pues repercute de una manera bruscas. Como aceptar la humanidad en esa gente reta mi ego, me ha llevado a muchos procesos en los que me hace estar tranquilo, como que la gente no ve las cosas como antes yo decía que no me parecía que era la forma. También ver como cada quien hace su camino me hace crecer mucho como persona [...] Empezar a ver que los conflictos los van a hacer a uno crecer, antes como que les estaba huyendo un resto.”*

Por último, se destaca que ambos participantes de respiración SKY cuentan que aunque ya llevan entre tres y cuatro años practicando y los beneficios han sido muchos, el crecimiento personal que les ha permitido la práctica continua todo el tiempo, les genera retos y aprendizajes continuamente, pues se contrarresta todo el tiempo con las dificultades que la vida les ha traído. ER2 reporta: *“La tranquilidad cada vez crece más y es lo que más se ha mantenido, lo que más se ha mantenido es el crecimiento que sigue apareciendo.”*

En los participantes de Biodanza, se evidenció que en la medida en que realizaban la práctica, el proceso de cambio se fue dando en el aprendizaje, mayor autoconfianza en sus habilidades para el logro de sus objetivos, liberación de tensión, mayor vitalidad, entusiasmo por la vida, paz y conocimiento interior”, la participante EB1 reporta: *“Entonces es un símbolo de la vida misma [...] Es como un momento de cosecha, pero que también uno tiene un gran camino por seguir, y creo que también hace parte de la Biodanza todo este proceso de madurez, pues creo que si uno tiene resuelto el asunto de la corporeidad pues eso es un símbolo de todo lo que pasa con las emociones, con los proyectos, con la trascendencia”*. EB2 reporta: *“Pues en Biodanza ha sido más un proceso de ser consciente, es más bien un trabajo de estar presente en las emociones, de no racionalizar, un proceso más de dejarlas fluir más”*.

Los participantes atribuyen los cambios que se han dado a lo largo del proceso a lo experimentado durante las sesiones en grupo de Biodanza. Según ellos se viven muchas situaciones que se presentan en la vida diaria y el vivir estas experiencias danzando en grupo, hizo que lo que han vivido los participantes en estas sesiones lo pongan en práctica en su vida

diaria y a sí se generaliza lo que pasa en la sesiones a su vida y a ellos mismos, EB1 reporta: ” *Para mí es como un símbolo de condensación de la vida, o sea ahí en Biodanza pasan muchas cosas de las que pasan afuera, entonces caigo en cuenta de muchas cosas.*”. Se dieron también cambios a nivel emocional, los participantes reportan tener más herramientas para afrontar sus emociones, diferentes situaciones y para relacionarse con los demás con mayor flexibilidad que antes de haber empezado con la práctica a comparación de antes, EB1 reporta: “*Por ejemplo, el tema de la fluidez, la fluidez en las relaciones, de la flexibilidad con el otro diferente como que comencé hacer unas conexiones chéveres, interesantes.... también la contención del grupo pues es fundamental, esas conexiones que también se hacen ahí de emociones, de movilizar el grupo*”, por su parte EB2 reporta: *Ha sido un proceso de preocuparse por uno y por el otro, es como un trabajo mutuo, de reafirmación en sí mismo, pero con cuidado por sí mismo y por el otro. Es decir, cuando uno se reafirma. Uno aprende a escuchar mucho más.*” Más específicamente se encontraron cambios con relación a las emociones hacia a los otros, se han convertido en personas más abiertas y dispuestas a escuchar a los demás. Por otro lado los participantes resaltaron la importancia de ser regular en la práctica para obtener beneficios y estar en un progreso constante, según EB1: “ *Este proceso se ha dado gracias a la posibilidad que tienen en las sesiones de compartir emociones, sentimientos, experiencias y diferentes tipos de contacto con lo demás*”, y EB2: “*Ahora, eso es un trabajo constante, por ejemplo cuando uno se aleja un poco de eso como que vuelve a retornar la maleza, digámoslo así, entonces es un trabajo constante de estar presente*”

Según los resultados que se encontraron, descritos anteriormente, se pueden observar ciertas similitudes y diferencias en cuanto a los efectos en el bienestar psicológico de los participantes que practican Yoga, Respiración SKY y Biodanza. A continuación se puntualizan estos hallazgos.

En los participantes que practican Yoga se evidencia un cambio notable y muy evidente en relación a la dimensión cuerpo-mente, pues gracias al Yoga lograron hacer una conexión que implicó hacerse más conscientes de su cuerpo, de su alimentación y de su salud, y de esta forma se hicieron más conscientes de sus emociones y sentimientos. Así mismo en los participantes que practican respiración sudarshan kriya yoga también notaron un cambio positivo en cuanto a la alimentación relacionada también con una consciencia del cuerpo. En cambio, en esta categoría los participantes de Biodanza notaron algunos cambios pero no fueron los más relevantes para ellos, la participante EB1 notó una mejoría en su salud y además hoy día toma las decisiones desde su cuerpo y el participante EB2 identificó un cambio a nivel emocional que se reflejó en su cuerpo.

Los dos participantes de Yoga y uno de los de respiración, lograron aceptar sus límites y sus capacidades además de mantener una búsqueda de progreso, por esta razón en la categoría de autoaceptación también se dio un cambio en estos participantes. En una de las participantes de Biodanza, los cambios a nivel de la autoaceptación se dan más a nivel emocional que físico, esto también ocurre en uno de los participantes de respiración, sin embargo no se reportaron cambios a nivel de la autoaceptación en el segundo participante de Biodanza.

En la categoría de autonomía, en los practicantes de Yoga como en los de respiración se evidenciaron cambios positivos frente a la toma de decisiones. En el Yoga hay más consciencia corporal frente a la toma de decisiones y esto se refleja en la toma de decisiones de la vida en general, hay más consciencia y empoderamiento. En la respiración SKY se encontró una mayor capacidad de afrontamiento, y en los participantes de Biodanza se encontró que uno de ellos al igual que los participantes de Yoga toma sus decisiones desde su cuerpo desde que empezó con la práctica.

La categoría de relaciones positivas con los otros es la categoría en la que los participantes reportaron más cambios de mejoría. Se desarrollaron en los participantes sentimientos de compasión, empatía, aceptación del otro, humildad, y flexibilidad

En el dominio del entorno se observa que las tres disciplinas (menos en un participante de Biodanza) les permitió a los participantes tener la capacidad de manejar su entorno de manera diferente a como lo hacían antes, reportando que esto ha sido positivo en su vida y se ha acomodado a sus creencias y necesidades. En cuanto al propósito de la vida, estas tres disciplinas les ha permitido a los participantes descubrir nuevas metas o aclarar y alcanzar las ya propuestas, al mismo tiempo que la práctica se entrelaza en ese propósito en la vida, pues todos señalan que el estar más en paz, y continuar creciendo con sus prácticas ya es parte de su cotidianidad y algo que quieren mantener en su futuro.

Finalmente, en la categoría de crecimiento personal se encontró que en las tres disciplinas, la práctica en sí ha sido la herramienta de estos participantes para lograr un crecimiento personal ya que todo lo que aprenden en ellas lo aplican en su diario vivir lo que hace que se sientan mejor y que sigan progresando cada día más.

Por último es importante señalar que los seis participantes reportaron hacer otra práctica que complementa el de Yoga, la Biodanza o respiración SKY. Muchos de ellos hacen actividades deportivas para mejorar su estado de salud, y el participante EB2, por ejemplo reporta que para él la Biodanza no es suficiente para alcanzar su bienestar y por eso lo complementa con el Yoga. Los demás participantes ven su disciplina como una opción de vida por lo cual le dan un significado muy importante a ellas. EY1 reporta: *“Me gusta caminar,*

trotar, me gusta hacer deporte.” EY2 reporta: “Sí he dejado de practicar cuando viajo, hago otro tipo de cosas porque además desde hace unos cinco años empecé con mi esposo a trotar entonces vamos a las maratones y corremos entonces hago la práctica cuatro días a la semana de Yoga y tres día corro”.EB1: “Si porque bueno, en términos de autocuidado yo hago tres cosas a la semana que es: cantar, Biodanzar y tejer, esas son las tres cosas que trato de no perderme. Pero lo propio de la Biodanza es el movimiento de las emociones, al canto le adjudicaría la comunicación de las emociones, y al tejido la concentración, el detalle, lo pequeño.” EB2: “Hago Yoga, es más individual, más físicos, de exigencia física, ellos hacen énfasis en la respiración, en la presencia.”, ER1 reporta: “Pues no, no sé si el deporte o la comida. Cómo que cuido mi mente, evito ambientes donde sé que no me siento también, pero algo regular sería el hacer deporte”. ER2 reporta: “Mucho deporte, a mí en Yoga me gusta mucho, las sasanas me parecen muy chéveres pero a veces necesito un poquito más de movimiento entonces digamos lo que he hecho es relacionar todo lo que he aprendido con las prácticas con las cosas que yo hago”.

7. Discusión

Con respecto a la pregunta de investigación, y contrastando la literatura investigada con los resultados obtenidos, se destaca el proceso de cambio dado en los seis participantes de las tres disciplinas de conexión cuerpo-mente estudiadas. De acuerdo con dichos resultados, se puede observar que los participantes reportaron haber tenido cambios en al menos tres de las dimensiones que fueron evaluadas en las diferentes etapas de su proceso en la práctica.

En un principio, a la luz de los resultados encontrados se tiene claro que las tres disciplinas estudiadas tienen efectos positivos sobre las dimensiones propuestas por Ryff en su modelo multidimensional del bienestar psicológico en los participantes. Además, las prácticas se comprenden como una herramientas de los participantes para desarrollar su potencialidad, en las diferentes dimensiones del ser humano, como la física, psicológica y social.

Teniendo en cuenta los resultados sobre el proceso de las participantes de yoga se comprueba lo que expone Chávez (2008), es decir, que el yoga genera una mejoría en el bienestar psicológico y además que se cumple con uno de los objetivos que es elevar el umbral de la consciencia y así lograr una armonía entre cuerpo y la mente (Calle, 1999). Se evidencia en el proceso de cambio de las participantes de Yoga lo propuesto por Calle (1999) que explica que el Yoga es una práctica para conocer la naturaleza que está en uno mismo y para aprender a conocer y así regular la realidad interna. Es decir, es un trabajo integral que incluye el cuerpo,

el cuerpo energético, la mente, las emociones y el comportamiento. Las participantes que practican Yoga reportan que antes buscaban la felicidad afuera de ellas mismas y la calidad de sus relaciones no eran tan buenas como lo es hoy en día, a medida que se iban involucrando con su práctica, empezaron a encontrar la felicidad en ellas mismas y esto se generalizaba a diferentes aspectos de su vida, pero siempre desde un trabajo interno.

Adicionalmente, en los practicantes del SKY se evidencia que dicha práctica permite dentro de sí misma una integración de los diferentes proyectos de su vida, permitiéndoles un mayor direccionamiento y claridad sobre su futuro, a partir de sus experiencias del pasado. Los resultados encontrados en los participantes de respiración SKY en cuanto al proceso de cambio, comprueba lo que señalan los estudios sobre la práctica Sudarshan Kriya, los cuales indican que incrementa la concentración mental, la calma y la capacidad de recuperación ante estímulos estresantes, mejorar la salud, la sensación de bienestar y la paz de la mente (Art of Living Research, 2014; Bhatia, Kumar, Kumar, & Pandey, 2003).

Además, se comprueba lo expuesto por Zope & Zope (2013) quienes indican que desde el inicio de la práctica se cambia la percepción de la vida y se eleva la percepción de bienestar, así mismo evidencia que la práctica permite un mejor manejo y aceptación de las emociones, el cual se generó a partir de la práctica en un proceso de aceptar lo bueno y malo de sí mismos. Como señala Páramo et al. (2012) frente a la categoría de autoaceptación: “Puede aceptar los múltiples aspectos de sí mismo, incluyendo los buenos y los malos” aspecto que ambos participantes señalan ha ido cambiando a medida que practican. En suma, en los participantes de respiración, como lo mencionan Kumar, Nagendra, Manjunath, Naveen, & Telles, (2010), quienes dicen que la respiración SKY trae resultados positivos en la salud, en el estado emocional y en la paz mental, se identificaron cambios significativos en lo que respecta a la conexión cuerpo- mente pues se evidenciaron cambios positivos en la salud, y en sus hábitos al mismo tiempo que hubo un cambio a nivel emocional desde que iniciaron con la práctica.

En los participantes de Biodanza, a diferencia de los estudios como el de Flórez & Gallego (2011), en el cual se evidenció que mediante la práctica de la disciplina los estudiantes evaluados lograron mayores niveles de bienestar psicológico en esta investigación se evidenciaron cambios positivos principalmente en las categorías de relaciones personales y crecimiento personal del bienestar psicológico. Lo anterior, cuestiona

Los participantes atribuyen los cambios que se han dado a lo largo del proceso a lo experimentado durante las sesiones en grupo de Biodanza. Según ellos se viven muchas situaciones que se presentan en la vida diaria como lo plantea la Escuela Colombiana de Biodanza (2013), durante el proceso de Biodanza, cada persona es responsable de su propio

crecimiento personal, es capaz de integrar todos estos aspectos en su vida cotidiana, puede crear nuevas motivaciones para vivir y sobretodo mantener un estilo de vida fundamentado en la salud y bienestar. El vivir estas experiencias danzando en grupo, hizo que lo que han vivido los participantes en estas sesiones lo pongan en práctica en su vida diaria y a sí se generaliza lo que pasa en la sesiones a su vida y a ellos mismos. Más específicamente se encontraron cambios con relación a las emociones hacia a los otros, se han convertido en personas más abiertas y dispuestas a escuchar a los demás. Lo anterior reafirma la teoría sobre los beneficios de la Biodanza de La escuela de Biodanza de Colombia (2013) cuando dicen que esta técnica trae beneficios en el desarrollo de coraje para eliminar las relaciones tóxicas y coraje para crear y estimular relaciones nutritivas. Este proceso se ha dado gracias a la posibilidad que tienen en las sesiones de compartir emociones, sentimientos, experiencias y diferentes tipos de contacto con lo demás. Por otro lado, cabe mencionar que ambos participantes de Biodanza señalan que pero de igual forma buscan complementar esta práctica con otras disciplinas, y que en la unión encuentran el bienestar integral. Frente a las cinco líneas planteadas por Rolando Toro los participantes reportaron un proceso de cambio únicamente en la línea de vitalidad, creatividad y afectividad.

Por otro lado, en la Biodanza aunque la teoría menciona que entre sus beneficios está la eliminación de síntomas psicosomáticos (Escuela de Biodanza colombiana, 2013), los participantes de este estudio no reportan haber tenido cambios relevantes en este sentido.

Según lo anterior se puede entonces decir que el Yoga y la respiración SKY, están más enfocadas a generar cambios en el cuerpo que se ven reflejados en las emociones y sentimientos; mientras que la Biodanza les permite un manejo de emociones desde lo corporal y desde el acogimiento de un grupo. También se concluye que el Yoga y la respiración trabajan más la aceptación de los límites y capacidades corporales de las personas y esto se refleja en la aceptación de su personalidad, en la Biodanza el trabajo se enfoca más hacia la aceptación del otro y de las emociones propias.

En las tres prácticas los participantes reportan haber tenido cambios en sus relaciones personales positivas, lo cual evidencia que estas prácticas que relacionan el cuerpo y la mente, tienen así mismo un efecto positivo en la manera de relacionarse con los demás. Por ejemplo, las prácticas de yoga y del Sudarshan Kriya demostraron la aparición en las relaciones con otros de la compasión, respeto y aprecio hacia los otros. Frente a lo anterior, se encuentra la posibilidad de profundizar en cómo el proceso trabajar la conexión mente-cuerpo le permite a las personas reconocerse más a sí mismas y simultáneamente ser más conscientes del otro.

Otro aspecto que se puede evidenciar en los resultados de esta investigación es que aunque se evalúe el bienestar psicológico desde las seis dimensiones planteadas por Ryff, el modelo es multidimensional, y en las narraciones de los participantes se evidenció que existen interacciones entre las dimensiones del bienestar psicológico tal y como ocurre en la vida cotidiana de las personas. De este modo, se considera como las personas utilizan los recursos que tienen en cada área de formación e interactuando unos con otros. Entonces el proceso de cambio en el bienestar psicológico de los participantes se da de manera cíclica impactando diferentes categorías en diferentes momentos de su vida, interactuando entre sí, y potenciándose según las necesidades de cada persona.

Es importante tener en cuenta la mirada multidimensional que presenta Ryff (1989) y las interacciones existentes entre las dimensiones ya que es un reflejo de lo que pasa con las personas en su diario vivir. Esto se pudo ver en los participantes, pues al obtener resultados positivos en alguna de las dimensiones de su vida gracias a sus prácticas como por ejemplo en la conexión cuerpo-mente o en el crecimiento personal, este se veía reflejado en otros aspectos ya sea en la autoaceptación, propósito en la vida, relaciones personales positivas o autonomía por ejemplo. De esta forma se considera de qué manera los participantes utilizaron recursos obtenidos a partir los cambios que obtuvieron en su proceso de cambio y así desarrollaron nuevas cualidades y formas de relacionarse con su entorno. De esta forma los participantes, como dice Oramas et al. (2006), continúan fortaleciendo sus diferentes áreas sin necesariamente enfocarse en la falta o en un estado disfuncional. De esta manera este estudio presenta una mirada del bienestar psicológico que no es lineal lo que implica un movimiento cíclico observado en los participantes, impactado por las etapas del desarrollo humano y el progreso.

Frente a la pregunta de investigación, es importante dejar explícito que a través de las entrevistas realizadas y además del marco teórico, se pudo concluir que el proceso de cambio en los participantes de las tres disciplinas cuerpo-mente se da a partir de la regularidad en la práctica. Todos los participantes destacan que es un proceso continuo, unido al trabajo y consciencia de sí mismos en su vida cotidiana. Por lo tanto, con la investigación se conoció la manera en que se da el proceso de cambio en el bienestar psicológico de los participantes, y en contraste con la literatura recogida, se comprueba lo planteado por Oramas et al. (2006), quienes dicen que el sentido de continuidad es lo que va a garantizar el mantenimiento de los mecanismos de autorregulación en el momento de posibilitar el análisis de las experiencias personales en una perspectiva temporal y comparativa que se mantendrá a lo largo de la vida. Sin embargo, en las investigaciones sobre el bienestar psicológico en relación a disciplinas alternativas, es necesario dar cuenta y profundizar en esta característica del proceso de cambio,

puesto que como destacan los participantes en el momento en que se suspenden las prácticas revisadas, se puede dar un retroceso o pérdida de los beneficios antes recibidos.

Se entiende que las prácticas les permiten a los participantes, desarrollar una ampliación de la consciencia sobre sí mismos, la cual es esencial en sus procesos de cambio. Las prácticas además potenciaron el manejo que le daban a sus relaciones y la fortaleza que el manejo de su cuerpo les daba para controlar y aceptar de una manera más positiva su entorno. Se evidencia en el proceso un incremento en la consciencia corporal de estos participantes que permitió al mismo tiempo un incremento positivo en su estado emocional. Se afirma entonces lo que plantean los autores Thordwald Dethlefsen y Rüdiger Dahlke, (1983), para desarrollar un estado de salud armonioso, es necesario ser consciente de esta conexión y de esta manera lograr estados óptimos en el plano mental, social y físico.

Thordwald Dethlefsen y Rüdiger Dahlke (1983), dicen también que si hay un desequilibrio en la consciencia este se manifestará en el cuerpo en forma de síntoma. Los participantes de Yoga y respiración SKY quienes presentaban síntomas como rigidez, dolores de espalda, inapetencia alimenticia entre otros, lograron a través del trabajo de la relajación, concentración, respiración y diferentes posturas, llegar a un estado de consciencia que permitió que los síntomas disminuyeran. Como dice Payne (2005), estas situaciones sintomáticas, justifican la necesidad de practicar la relajación diariamente, de manera sistemática, durante unos minutos, cuyos beneficios se dejarán sentir a nivel general, como lo hacen los participantes de Yoga y respiración SKY.

En suma a lo expuesto anteriormente, se puede responder que el proceso de cambio en el bienestar psicológico de participantes regulares de las disciplinas de conexión mente-cuerpo Biodanza, Yoga y la técnica SKY, está ligado en primer lugar a la continuidad en el proceso, seguido de la consciencia de cómo lo que ocurre en la práctica empieza a permear aspectos de la vida cotidiana, así como en el contraste en el tiempo que hacen los participantes de cómo se percibían antes de iniciar la práctica frente a la percepción actual. Adicionalmente, cuatro de los seis participantes relatan que durante el proceso siguen existiendo situaciones difíciles que los reta continuamente, y es allí en que dan cuenta de cómo su práctica es una herramienta para sobrellevar de una forma más tranquila y confiada estas situaciones. Sin embargo, se invita a que en futuras investigaciones, se realice un estudio longitudinal que permita dar cuenta de las especificaciones de este proceso con el fin de ampliar la información del tema y potenciar el uso de este tipo de herramientas.

Sin embargo, a partir del análisis del proceso de cambio en el bienestar psicológico de los participantes, se rescata que existe un vacío teórico en lo relacionado al bienestar

psicológico y en la espiritualidad, pues se encontró que los participantes al acercarse a lo trascendente desarrollaban nuevos aspectos positivos en su forma ser y de relacionarse con su entorno que antes no tenían. Por lo tanto para futuras investigaciones sobre el bienestar psicológico en practicantes de disciplinas de conexión cuerpo-mente se invita a indagar sobre el impacto que esa conexión con lo trascendente lograda a partir de estas técnicas generan en la subjetividad de los participantes.

Teniendo en cuenta que este estudio era cualitativo y que no se tuvo el tiempo adecuado para poder profundizar en varios aspectos, ya que se realizó bajo criterios de la institución educativa, no se tuvieron en cuenta las variables sociodemográficas que pudieron tener consecuencias en los resultados. Variables como la edad han podido influir en el estudio pues se evidenció que casi todos los participantes eran mayores de treinta años lo cual puede ser un factor que influya los efectos obtenidos a lo largo del proceso de las prácticas. Es probable que estas personas ya hayan pasado por distintas situaciones en su vida que hagan que hoy tengan cierta madurez que les permita sentirse mejor con ellos mismos en distintos aspectos de su vida. Para futuros estudios sería recomendable tener en cuenta estas variables para obtener mayor riqueza en los resultados.

En este sentido, También es importante mencionar que ninguna de las dimensiones analizadas, y tampoco ninguna de las narraciones de los participantes hacen referencia a la situación económica vivida. Sería entonces importante investigar si el nivel socio económico de las personas adicionado a la práctica de alguna de estas tres disciplinas influye en el bienestar psicológico o de qué manera influye el nivel socio económico está o no relacionado con la práctica de alguna de esta disciplina.

Por otro lado, en los resultados se evidencio que todos los participantes complementan su práctica con alguna actividad deportiva, sería entonces interesante indagar que tanto incluyen estas otras actividades que no implican una conexión cuerpo-mente, como por ejemplo el atletismo, en el modelo del bienestar psicológico propuesto por Ryff (1989).

Para los fines de esta investigación fue limitante el poco tiempo para realizarla, lo cual no permitió profundizar más tanto en la fundamentación bibliográfica como en el número de participantes o disciplina. Teniendo en cuenta, que se encontraron más participante mujeres que hombres, y en general la asistencia femenina es mayor en este tipo de disciplinas, se recomienda investigar sobre porque los hombres no recurren a estos espacios tanto como las mujeres, con el fin de identificar posibles creencias entorno a este tema por el sexo masculino.

Además, teniendo en cuenta que la edad de los participantes en la mayoría de los casos supera los 30 años, resulta importante cuestionarse sobre el uso de estas disciplinas en otros momentos del ciclo vital como la adolescencia o la adultez joven.

Para concluir, teniendo en cuenta los resultados positivos que tienen el Yoga, la Biodanza y la Respiración SKY en este estudio, es importante resaltar que el proceso de cambio que se da en los participantes se hace de manera constante y progresiva, los cambios positivos se van dando en la medida en que la practica tiene efectos en ciertas dimensiones, y como estas interactúan entre sí, se empiezan a dar cambios positivos en muchas de ellas. De esta manera este proceso de cambio puede verse como un complemento de una terapia psicológica o viceversa ya que se obtiene un proceso de cambio en diferentes dimensiones que puede que la psicología no aborde como por ejemplo la conexión cuerpo- mente, pues muchas veces no se ven las enfermedades como lo proponen los autores ThordwaldDethlefsen y RüdigerDahlke (1983), o no se tiene en cuenta los efectos de la cuerpo sobre la mente.

8. Referencias

- Art of Living Research. (2014). *Art of Living Research*. Recuperado el 25 de Octubre de 2014, de <http://www.aolresearch.org/index.html>
- Ballesteros, B. P., Caycedo, C., & Medina, A. (2006). El bienestar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en Bogotá, Colombia. *Universitas Psychologica*, 5 (2), 239-258.
- Bhatia, M., Kumar, A., Kumar, N., & Pandey, R. (2003). Evaluación electrofisiológica de Sudarshan Kriya: un EEG, BAER, estudio P300. *Indian J Physiol Pharmacol*, Vol. 47, 63-157.
- Brazier, A., Mulkins, A., Verhoef, M. (2006) Evaluating a yogic breathing and meditation intervention for individuals living with HIV/AIDS. *Am J Health Promot.* 20, 192-195.
- Calle. R. (1999). Introducción. El Gran libro del Yoga. Pp.1-4. Consultado el 15/08/2014. En [:http://www.clubqualitativelife.com/pdf/es/elgranlibrodelyoga.pdf](http://www.clubqualitativelife.com/pdf/es/elgranlibrodelyoga.pdf)
- Calle. R (1999). Primera parte. Disciplina del Yoga. P.p 5-16. Consultado el 19/08/2014. En <http://www.clubqualitativelife.com/pdf/es/elgranlibrodelyoga.pdf>
- Castañeda Clavijo, G. M. (2009). La biodanza como práctica corporal. En relación con la promoción de la salud. *Educación física y deporte*, 28(2), 81-90
- Casullo, M. M., & Solano, A. C. (2013). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología*, 18(1), 35-68.
- Chávez. S. (2008). Bienestar psicológico en practicantes de yoga. Pontificia Universidad Católica del Perú. Facultad de Letras y Ciencias Humanas. Consultado el 20/11/2014. En: <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/627>
- Chopra, D. (2010). *Cómo crear salud. Más allá de la prevención y hacia la perfección*. Bogotá: Debolsillo.
- Cisterna, F. (2005). Categorización y triangulación como procesos de validación del conocimiento en investigación cualitativa. *theoria*, 14(1), 61-71.
- Dethlefsen, T., & Dahlke, R. (1983). *La enfermedad como camino*. Debolsillo.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., & Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.
- Estupiñán, J., Gáfaró, E., Gómez, M., López, M., & Prada, S. (2008). El Bienestar Psicológico más allá de la psicología. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana.

- Figuroa, M. I., Contini, N., Lacunza, A. B., Levín, M., & Estévez Suedan, A. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina). *Anales de Psicología*, 21, 66-72
- Flórez, J., & Gallego, H. (2011). El bienestar integral en una muestra de estudiantes universitarios de Bogotá participantes de las prácticas de Biodanza, Yoga y Reiki en relación con el efecto kirlian. *Revista Vanguardia Psicología*, 2 (1), 1-30.
- Fundación Escuela Colombiana de Biodanza (2013). ¿Qué es Biodanza? Centro de desarrollo cultural. Bogotá, Colombia. Consultado el 03/10/2014 en [:http://www.biodanzacolombia.com/web/escuela/que-es-la-biodanza](http://www.biodanzacolombia.com/web/escuela/que-es-la-biodanza)
- García Martín, M. Á. (2002). El bienestar subjetivo. *Escritos de psicología*, (6), 18-39.
- García Martín, M. A. (2006). Bienestar Subjetivo. *Escritos de Psicología*, 6: 18-39.
- García-Viniegras, C. R., & González Benítez, I. (2000). La categoría de bienestar psicologico. Su relación con otras categorías sociales. . *Revista cubana de medicina general integral*, 586-592.
- Jiménez, A. (2004). El estado del arte en la investigación en las ciencias sociales. En Jimenez, A. & Torres, A. (2004). *La práctica investigativa en ciencias sociales*. (P. 28-39). Bogotá D.C: Fondo Editorial.
- Kumar, S., Nagendra, H., Manjunath, N., Naveen, K., & Telles, S. (2010). Meditación en OM: importancia de los textos antiguos y la ciencia contemporánea. *Int J Yoga*, 2-5.
- Maturana, H. (1996). Biología del fenómeno social. En H. Maturana, *Desde la biología a la psicología*. Santiago de Chile: Editorial Universitaria.
- Maturana, H. (1996). Lenguaje y realidad: el origen de lo humano. En H. Maturana, *Desde la biología a la psicología* (págs. 103-110). Santiago de Chile: Editorial Universitaria.
- Oramas, A., Santana, S., Vergara, A. (2006). El bienestar psicológico, un indicador positivo de la salud mental. *Revista Cubana de Salud y Trabajo* 2006;7(1-2):34-9. Consultado el 28/08/2014. En: <http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/insat/rst06106.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2014). *Organización Mundial de la Salud*. Recuperado el 20 de Noviembre de 2014, de http://www.who.int/topics/traditional_medicine/es/
- Páramo, P. (2010). La construcción psicosocial de la identidad y del self. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 40(3), 539-550.

- Páramo, M. d., Straniero, C. M., García, C. S., Torrecilla, N. M., & Escalante Gómez, E. (2012). Bienestar psicológico, estilos de personalidad y objetivos de vida en estudiantes universitarios. *Pensamiento Psicológico*, 7-21.
- Payne, R. (2005). *Técnicas de relajación*. Paidotribo: Argentina
- Pereyra-Elías, R., & Fuentes, D. (2012). Medicina Tradicional versus Medicina Científica ¿En verdad somos tan diferentes en lo esencial? *Acta Médica Peruana*, 62-63.
- Pontificia Universidad Javeriana. (2014). *Pontificia Universidad Javeriana*. Recuperado el 20 de Noviembre de 2014, de <http://www.javeriana.edu.co/institucional/mision>
- Ryff, C. (1989). Beyond Ponce de Leon and Life Satisfaction: New Directions in Quest of Successful Ageing. *International Journal of Behavioral Development* 1989 12 (1). P.P 35-55. Publicado por SAGE. Consultado el 20/11/2014. En: <http://jbd.sagepub.com/content/12/1/35.full.pdf+html>
- Ryff, C., y Singer, B. (2002). From social structure to biology. En C. Snyder y A. López (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 541-545). Londres: Oxford University Press. Consultado el 20/11/2014. En: <http://www.midus.wisc.edu/findings/pdfs/83.pdf>
- Rodríguez, Y., & Quiñones, A. (2012). El bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios. *Revista Griot* .
- Vera-Villaruel, P., Urzúa, A., Silva, J., Pavez, P. Y Celis-Atenas, K. (2012). *Ryff Scale of Well-Being: Factorial Structure of Theoretical Models in Different Age Groups*. Universidad de Santiago de Chile, Santiago, Chile, Universidad Católica Del Norte, Antofagasta, Chile y Universidad de La Frontera, Temuco, Chile. P.P 106-107. Consultado el 20/11/2014. En: <http://www.scielo.br/pdf/prc/v26n1/12.pdf>
- Zope, S. A., & Zope, R. A. (2013). Sudarsahn kriya yoga: Breathing for health. *International Journal of Yoga* , 4-10.

9. Anexos

ANEXO 1. Instrumento

Objetivos específicos	Categoría	Pregunta
Explorar los significados que le dan los participantes de las tres disciplinas de conexión mente- cuerpo a su práctica	Preguntas generales	1. ¿Qué razones lo llevaron a practicar esta disciplina?
1. Explorar los significados que le dan los participantes de las tres disciplinas de conexión mente- cuerpo a su práctica		2. ¿Hace cuánto tiempo práctica esta disciplina? ¿Con qué frecuencia la practica?
		3. ¿Después de cuanto tiempo, se consideró un practicante regular?
		4. ¿Qué favoreció el que se enganchara con esa práctica? Elementos externos... Elementos internos.
		5. ¿Ha dejado de practicar? ¿Hace cuánto? ¿Por cuánto tiempo? ¿Qué te llevo a dejarla y a retomarla?
2. Analizar el proceso de cambio percibido por los participantes a través del tiempo de práctica de la disciplina.	Autonomía, propósito en la vida, relaciones positivas con los otros, autoaceptación, dominio del ambiente, conexión cuerpo-mente, crecimiento personal	6. ¿Qué hace que usted actualmente decida mantenerse en esta práctica?
1. Identificar los efectos que perciben los participantes a partir de su práctica, en las diferentes dimensiones de su bienestar psicológico. 2. Analizar el proceso de	Conexión cuerpo-mente, Autoaceptación, dominio del ambiente.	7. Cuéntenos acerca de sus estados de salud antes de iniciar la práctica. ¿Qué manejo le daba a la situación?
		8. ¿Estaba viviendo algún acontecimiento importante a nivel familiar o personal?
		9. ¿Cómo se sentía respecto a esta situación? ¿Qué manejo le daba a esta situación?
		10. ¿Cómo eran sus relaciones interpersonales en ese momento?
2. Analizar el proceso de	Dominio del ambiente	11. ¿Cómo se sentía al respecto? ¿Qué manejo le daba a esta situación?

cambio percibido por los participantes a través del tiempo de práctica de la disciplina.	Autonomía, autoaceptación , relaciones positivas con los otros, dominio del ambiente.	12. Antes de iniciar, ¿hubo alguna situación que pueda contarnos, donde haya tenido dificultades que implicaran tomar decisiones?
	Autonomía, autoaceptación , relaciones positivas con los otros, dominio del ambiente.	13. ¿Puede describirnos como se dio ese proceso? ¿Cómo se sentía en el proceso? ¿Cómo se relacionaba con los demás a partir de esas emociones? ¿Con quién?
	Propósito en la vida	14. ¿Cuáles eran sus planes y proyectos en ese momento? ¿Qué manejo le daba a la situación?
1. Identificar los efectos que perciben los participantes a partir de su práctica, en las diferentes dimensiones de su bienestar psicológico. 2. Analizar el proceso de cambio percibido por los participantes a través del tiempo de práctica de la disciplina.	Autonomía, propósito en la vida, relaciones positivas con los otros, autoaceptación, dominio del ambiente, conexión cuerpo-mente, crecimiento personal.	15. ¿Qué cambios comenzó a percibir en sí mismo, como resultado de esa práctica regular?
Identificar los efectos que perciben los participantes a partir de su práctica, en las diferentes dimensiones de su bienestar psicológico.		16. ¿En qué ámbitos de su vida se fueron dando cambios?
Analizar el proceso de cambio percibido por los participantes a través del tiempo de práctica de la disciplina.	Autoaceptación, relaciones personales positivas, conexión cuerpo-mente , crecimiento personal.	17. ¿Cómo los notaba? ¿Alguien más los notaba? ¿Cómo se fueron dando esos cambios?
1. Identificar los efectos que perciben los participantes a partir de su práctica, en las diferentes dimensiones de su bienestar psicológico. 2. Analizar el proceso de cambio percibido por los participantes a través del tiempo de práctica de la disciplina.	Autonomía.	18. Con respecto a lo que nos contaba antes sobre toma de decisiones, se dio algún cambio?
	Relaciones personales positivas	19. ¿En las relaciones con las personas cercanas a ud se dieron cambios? Cuáles? Como se dieron?

<p>Analizar el proceso de cambio percibido por los participantes a través del tiempo de práctica de la disciplina.</p>	<p>Autonomía, propósito en la vida, relaciones personales positivas, autoaceptación, dominio del entorno, conexión cuerpo-mente, crecimiento personal.</p>	<p>20. ¿En la actualidad, esos cambios que se dieron, se han mantenido?¿ O han cambiado?</p>
<p>Comparar los procesos de cambio percibidos, por disciplina y por participante.</p>		<p>21. ¿Cuál es el significado que le da en la actualidad a su práctica? Qué significa en la actualidad para Ud, practicar ____?</p>
<p>Identificar los efectos que perciben los participantes a partir de su práctica, en las diferentes dimensiones de su bienestar psicológico.</p>		<p>22. ¿Actualmente cómo se siente en todas sus dimensiones?</p>
<p>Explorar los significados que le dan los participantes de las tres disciplinas de conexión mente- cuerpo a su práctica</p>		<p>23. A parte de esta práctica,¿ realiza usted alguna otra práctica en pro de su bienestar?</p>
<p>Explorar los significados que le dan los participantes de las tres disciplinas de conexión mente- cuerpo a su práctica</p>		<p>24. Si responde sí, ¿Cuál y con qué periodicidad la practica?</p>
<p>Explorar los significados que le dan los participantes de las tres disciplinas de conexión mente- cuerpo a su práctica</p>		<p>25. ¿Qué diferencias percibe en cuanto a los beneficios que cada práctica tiene para su vida?</p>
<p>Identificar los efectos que perciben los participantes a partir de su práctica, en las diferentes dimensiones de su bienestar psicológico.</p>		<p>26. ¿Qué aspectos de su vida no se han beneficiado con esta práctica?</p> <p>27. ¿La práctica regular le ha generado situaciones desfavorables en algún ámbito de su vida?¿ Ha tenido desventajas?</p>

ANEXO 2. Entrevista 1.

E: ¿Qué razones te llevaron a practicar Yoga?

A: Inicialmente buscando adquirir un poco de flexibilidad en el cuerpo y con el tiempo fui encontrando por medio de la meditación la oportunidad de bajar la tensión, de tener más concentración durante el día, y toda esta unión entre cuerpo y mente que es lo que realmente es el Yoga da un resultado muy completo en las personas.

E: ¿Y Hace cuanto practicas Yoga y con qué frecuencia lo practicas?

A: Aproximadamente hace doce años entre dos y tres veces a la semana.

E: ¿Después de cuánto tiempo te consideraste una practicante regular?

A: Hace aproximadamente diez años, soy muy disciplinada con la práctica.

E: ¿Qué elementos internos o externos hicieron que te engancharas con el Yoga?

A: Bueno elementos externos, la cercanía con un profesor de Yoga que tuve la oportunidad que el viniera a mi edificio e hizo un grupo en el mismo edificio entonces me quedo muy fácil acercarme al Yoga con él.

E: ¿E internos?

A: Búsqueda interior y consciencia del cuerpo.

E: ¿Qué hace que actualmente sigas haciendo Yoga:

A: Bueno el Yoga ya hace parte de mi vida, mi cuerpo de pronto no funciona sino practico las posturas, las Sasanas, los beneficios que tengo con impresionantes. Mentalmente me ayuda mucho a enfocarme en momentos de dificultad del diario vivir, te da como claridad, no te va a solucionar ningún problema, te enfoca para que los puedas resolver.

E: Y has dejado de practicar alguna vez Yoga_

A: No, en este tiempo no, he sido bastante regular con la práctica.

E: Y cuéntanos de tu estado de salud antes de iniciar la práctica, voy a hacerte ahora unas preguntas sobre tu estado antes de iniciar la práctica entonces tu estado de salud ¿cómo estaba?

A: Bueno sufría de muchos dolores de cabeza y mucha rigidez en el cuerpo.

E: ¿Cómo manejabas esta situación antes de empezar con el Yoga?

A: Hacía sólo ejercicios de aeróbicos, tipo de gimnasio y lo que hacía era de pronto aumentar más la rigidez del cuerpo porque sólo son ejercicios de fuerza.

E: ¿Y estabas pasando por algún acontecimiento a nivel familiar o personal?

A: Sí.

E: ¿Cómo te sentías al respecto de esta situación y cómo la manejabas?

A: Bueno, cuando tenía una dificultad familiar me sentía un poco como sin herramientas de apoyo, con el Yoga puedes, por medio de la meditación más que todo, buscar relajar la mente y poder manejar los problemas con más tranquilidad y más enfocada.

E: ¿Cómo eran tus relaciones interpersonales?

A: Antes de practicar Yoga, no tenía en cuenta en mis relaciones la compasión que trabaja mucho en la filosofía del Yoga entonces eso es un elemento también importante porque vas haciendo como algo integral, Yoga te empieza a servir en cualquier aspecto de la vida.

E: ¿Y cómo te sentía con respecto a esto y como manejabas esta situación antes de empezar el Yoga?

A: De pronto era más intolerante y no me ponía en la situación de las otras personas. Ahora por lo menos trato o intento hacerlo.

E: Antes de empezar hubo alguna situación en la cual hayas tenido problemas para tomar decisiones que te acuerdes? o Cómo te sentías con respecto a la toma de decisiones antes de empezar Yoga?

A: Sí claro, con más dificultades porque de todas maneras vuelvo y te repito, es una herramienta personal que tú tienes, que quieres, es un estilo de vida.

E: ¿Cuáles eran tus planes y proyectos en ese momento? ¿Cómo te veías en un futuro? ¿Qué proyecciones para el futuro tenías en ese momento?

A: Bueno, planes para el futuro pues era mi familia, mi trabajo pero era una manera de ver la vida no tan amplia ni con tantas posibilidades como ahora después de conocer la filosofía del Yoga.

E: Ahora vamos a hablar de lo que fue el proceso, de cuándo te fuiste enganchando con el Yoga, entonces quiero saber, cuáles fueron los cambios que se fueron dando en tu vida, que tú fuiste notando.

A: Bueno, una de las primeras cosas que a mí me paso con el Yoga fue que me fui dando cuenta de mis limitaciones, por ejemplo, con la práctica de las posturas y te vas aceptando porque hace parte de tus limitaciones como persona y las dificultades que tenía para hacer las posturas y aceptarme entonces eso fue interesante.

E: Y ¿qué cambios empezaste a percibir en ti misma aparte de esta flexibilidad y la aceptación?

A: Tomas tu cuerpo con más cuidado porque le tomas más consciencia, tu alimentación, te conectas más con tu manera de vida, de cómo duermes, como comes.

E: Puedes describirnos cómo se fue dando este proceso, cómo te sentías durante ese cambio, como te relacionabas con lo demás a partir de la emociones.

A: Durante el cambio, tuve momentos de ajustar toda esa etapa en el sentido que tenía molestias en el cuerpo mientras que el cuerpo se acostumbra. Cambios en la alimentación, a veces tú recaes pasa el día y no eres constante pero vuelves y retomas hasta que el tiempo con la práctica te va creando un estilo de vida.

E: ¿Tú sientes que alguien más notaba estos cambios?

A: Si claro, la otra gente del entorno.

E: Y con respecto a lo que nos contabas de la toma de decisiones ¿qué cambios hubo?

A: Yo creo que en el sentido de tomarme más tiempo para tomar las decisiones, para analizarlas, las cosas no son de una sola decisión, necesitan un tiempo para darse. Todo ese tipo de cosas en Yoga las pone a reflexionar.

E: ¿Tu relación con las personas cercanas cambió después de empezar a practicar Yoga o durante en proceso?

A: Pues en el sentido que intento porque esto es una cosa de todo el día, intento ser más comprensiva y más compasiva con los que están a mí al rededor.

E: Y hoy en día, ¿sientes que estos cambios siguen? ¿Se han mantenido o han cambiado?

A: Siguen y muchas veces se quedan en el proceso pero siempre tratando de mejorar.

E: ¿Cuál es el significado que le das hoy en día a tu práctica? ¿Qué significa para ti practicar Yoga hoy en día?

A: Practicar Yoga para mí hoy en día es tener consciencia, del aire que respiro, consciencia de lo que me rodea, consciencia de mi cuerpo, de mi salud, de mis pensamientos. Eso básicamente, esa unión entre cuerpo, mente y respiración, entonces como tener consciencia de eso.

E: Y si me pudieras describir cómo te sientes en todas tus dimensiones, la autonomía, los proyectos, los vínculos personales, la auto aceptación, salud, control de las situaciones, crecimiento personal, como te sientes al respecto de estas situaciones hoy en día?

A: La práctica del Yoga, te tiene que reflejar en todos los aspectos de tu vida, esto es un estilo de vida, eso no se puede quedar en la clase de Yoga, tiene que irradiar más allá, ir más allá entonces uno intenta llevar esto todos los días a tu vida diaria.

E: A parte del Yoga, practicas tu otra disciplina.

A: Me gusta caminar, trotar, me gusta hacer deporte.

E: ¿Y con qué frecuencia haces esto?

A: dos veces a la semana también.

E: ¿Qué percibes tú en cuanto a los beneficios de estas práctica, Yoga y caminar, como lo relacionas?

A: Me gusta combinarlas, creo que no hay ningún problema, me gusta caminar al aire libre o trotar para la parte cardiovascular, y me parece que las dos juntas son perfectas, no hay ningún problema.

E: ¿qué aspectos de tu vida sientes que no se han diferenciado con el Yoga, si es que hay alguno que no se ha beneficiado?

A: No, ninguno, todos se han beneficiado.

E: ¿te ha generado alguna situación desfavorable en algún ámbito de tu vida, has tenido alguna desventaja con el Yoga?

A: No absolutamente.

E: Bueno listo, muchísimas gracias, eso fue todo.

ANEXO 3. Matriz de intertextualidad entrevista 1.

	Autonomía	Auto aceptación	Relaciones Positivas con los otros	Dominio Ambiental	Conexión mente-cuerpo	Propósito en la vida	Crecimiento personal
Antes	Sin herramientas de apoyo- Con más dificultad (toma de decisiones) porque de todas maneras vuelvo y te repito, es una herramienta personal que tú tienes		No tenía en cuenta en mis relaciones la compasión que trabaja mucho en la filosofía del Yoga- De pronto era más intolerante y no me ponía en la situación de las otras personas	Poder manejar los problemas con más tranquilidad y más enfocada	adquirir un poco de flexibilidad en el cuerpo-toda esta unión entre cuerpo y mente- Búsqueda consciencia del cuerpo- sufría de muchos dolores de cabeza y mucha rigidez en el cuerpo	planes para el futuro pues era mi familia, mi trabajo pero era una manera de ver la vida no tan amplia ni con tantas posibilidades	Búsqueda interior - por medio de la meditación más que todo, buscar relajar la mente.
Durante	Por medio de la meditación la oportunidad de bajar la tensión, de tener más concentración durante el día- A veces tú recaes pasa el día y no eres constante pero vuelves y retomas hasta que el tiempo con	Con el Yoga fue que me fui dando cuenta de mis limitaciones, por ejemplo, con la práctica de las posturas y te vas aceptando porque hace parte de tus limitaciones como persona y las dificultades que tenía para hacer las posturas y aceptarme	Si claro, la otra gente del entorno (notaba cambios)		Tomas tu cuerpo con más cuidado porque le tomas más consciencia, tu alimentación, te conectas más con tu manera de vida, de cómo duermes, como comes--tuve momentos de ajustar toda esa etapa en el sentido que tenía molestias en el cuerpo		Algo integral, Yoga te empieza a servir en cualquier aspecto de la vida

	<p>la práctica te va creando un estilo de vida- Yo creo que en el sentido de tomarme más tiempo para tomar las decisiones, para analizarlas, las cosas no son de una sola decisión, necesitan un tiempo para darse</p>	<p>entonces eso fue interesante.</p>			<p>mientras que el cuerpo se acostumbra- Cambios en la alimentación</p>		
<p>Actualidad</p>			<p>Intento de tolerancia- Intento ser más comprensiva y más compasiva con los que están a mí al rededor.</p>	<p>Mentalmente me ayuda mucho a enfocarme en momentos de dificultad del diario vivir, te da como claridad, no te va a solucionar ningún problema, te enfoca para que los puedas resolver.</p>	<p>Mi cuerpo de pronto no funciona sino practico las posturas, las Sasanas-Yoga para mí hoy en día es tener consciencia, del aire que respiro, consciencia de lo que me rodea, consciencia de mi cuerpo, de mi salud, de mis pensamientos. Eso básicamente, esa unión entre cuerpo, mente y respiración, entonces como tener consciencia de eso.</p>	<p>Ver la vida de manera amplia y con más posibilidades</p>	<p>Siguen (cambios)y muchas veces se quedan en el proceso pero siempre tratando de mejorar -La práctica del Yoga, te tiene que reflejar en todos los aspectos de tu vida, esto es un estilo de vida, eso no se puede quedar en la clase de Yoga, tiene que irradiar más allá, ir más allá entonces uno intenta llevar esto todos los días a tu vida diaria.</p>

ANEXO 4. *Entrevista 2*

E: Primero que todo cuéntame qué te llevó a practicar Yoga.

A: Siempre había buscado técnicas de trabajo corporal y me invitó un amigo a un estudio en Nueva York, que se llama ... donde hacen Astanga Yoga, que es un tipo de Yoga muy fuerte, muy corporal, muy ágil y me encantó entonces empecé a practicar y encontré mi actual esposo que también practicaba Yoga y continuamos haciendo la práctica. Fuimos de Luna de Miel en Costa Rica a un workshop de Yoga y alimentación natural y vegetariana y luego continué practicando y con una vecina Adriana Arjona y con mi esposo en la casa todos los días. Luego me invitaron a dictar unas clases por la casa del teatro, estuve tres años allá con mi esposo dictando clases y ahora practico en Atma con Paula que es súper.

E: En resumen entonces cuánto tiempo llevas.

A: Comencé hace como 20 años.

E: Después que iniciaste, ¿después de cuánto tiempo te empezaste a sentir cómo una practicante regular?

A: Ese fue un proceso porque al principio, las primeras veces era muy esporádico. Creo que fue después del workshop en Costa Rica y luego en las Islas del Rosario, luego fui a Perú en Machupichu a hacer un workshop de Yoga allá y ahí ya comencé a hacerlo casi diariamente, tres o 4 veces a la semana que es lo mínimo que debes hacer para no lesionarte y tener un trabajo regular con el cuerpo, que vayas progresando.

E: ¿Qué favoreció que te engancharas con la práctica?

A: Creo que una práctica de las que había realizado no tenía tan presente el trabajo de la respiración, la base del Yoga es la respiración. Yoga es respirar, si no estás respirando bien no estás haciendo Yoga, estás haciendo gimnasia. Y esa práctica de inhalar la misma cantidad de aire que exhalas y respirar por la nariz y no por la boca como hemos estado acostumbrados en los gimnasios y en el trabajo deportivo, me dio una consciencia increíble de mis pulmones, de las costillas, de todo el torax y junto con el trabajo de las asamas, de las posturas me abrió el pecho y esto me dio una ampliación afectiva porque en el pecho se alojan todos los afectos. Me expandió muchísimo y me dio una consciencia enorme de mi misma y de muchísimas cosas. Cuando empiezas a tener más consciencia de las cosas, empiezas a tener más consciencia de tus células, de tu alimentación de tu salud, de tu relación afectiva con las demás personas, de la vida que llevas, de tu trabajo a consciencia que es obviamente una cosa muy amplia. Esto fue lo que maravilló del Yoga, y el trabajo con la respiración que me llevó a todas esas cosas.

E: ¿Hoy en día que hace que te mantengas haciendo Yoga?

A: Hay algo que pasa en el Yoga y es que por un lado te da felicidad, hay algo en el trabajo corporal en el cual vas progresando y va cambiando tu cuerpo y vas reestructurándote corporalmente. Uno aprende muchas mañas en la vida cotidiana especialmente en la adolescencia, con las posturas, con la

forma de pararse, de sentarse, de dormir que hace que tu cuerpo coja ciertas formas. Con el Yoga amplias tu cuerpo y le das una reestructuración corporal a tu cuerpo y eso hace que cambies muchísimo, contigo mismo y con el mundo. Hace que tengas otra postura frente a todo entonces realmente eso, el ejercicio acompañado de la respiración y algo fundamental que es dejar de pensar. Todo el tiempo tu estas pensando y pierdes una cantidad de oportunidades de estar contigo mismo por estar pensando en cosas cotidianas, y dejar que esos pensamientos se vayan como si fueran una nube que pasa, quedar en blanco, en un estado mental meditativo te da una felicidad enorme, una posibilidad de estar realmente de estar contigo mismo. Uno en psicología dice mucho " estar aquí y ahora" y realmente uno no sabe qué es eso, es dejar de pensar y estar contigo mismo sintiendo ese preciso momento en el que estas y disfrutarlo. Con el tiempo, con la práctica tú puedes repetir esta experiencia durante el día. Es algo que aprendes lo generalizas a tu vida, si tienes una práctica constante tienes tantos beneficios que es difícil dejar de hacerlo.

E: ¿Alguna vez has dejado de practicar?

A: Sí he dejado de practicar cuando viajo, hago otro tipo de cosas porque además desde hace unos cinco años empecé con mi esposo a trotar entonces vamos a las maratones y corremos entonces hago la práctica cuatro días a la semana de Yoga y tres días corro. Cuando viajo no tengo esa rigurosidad que tengo en la vida cotidiana.

E: Ahora te voy a hacer unas preguntas que van a estar enfocadas al momento antes de iniciar a practicar Yoga, entonces cuéntame cómo era tu estado de salud antes de empezar con la práctica.

A: Yo pensaba que divertirse era rumbeo, me encantaba bailar, y salía mucho rumbeo, fumaba, tomaba, traspasaba, etc... Entonces mi salud se afectaba mucho porque además siempre tuve unos senos muy bonitos y me gustaba mostrarlos. Me ponía unos escotes y salía de noche y el viento me daba en el pecho y vivía con gripa. Por ejemplo no tenía consciencia de que eso me producía malestar, ni que fumar me producía malestar. Siempre he tenido buena salud, nunca he sufrido de ninguna enfermedad, pero nunca había hecho ejercicio, tengo 54 años y a los 40 empecé a hacer ejercicio después de que tuve a mi hijo. Tener a mi hijo le dio un vuelco a mi vida, cuando quedé embarazada él dejó de rumbeo y quise pasar a otro estado y conocer otro tipo de cosas y estas cosas me dieron mucha más felicidad. Me separé de mi marido anterior que es un rumbero empedernido y comencé otro estilo de vida entonces me cambió muchísimo sobre todo la consciencia corporal. Tenía consciencia de que era bonita, de que era ágil de que bailaba bonito y que ect... pero realmente la consciencia de cómo funciona mi cuerpo, la capacidad que tengo para hacer ciertas cosas, de la fortaleza de mis piernas, de como puedo abrir el pecho, de como puedo arquearme, de como puedo dar botes, o de escalar o de surfear o de hacer wind surf. Cosas que nunca pensé que fuera a hacer y las vine a hacer cuando tuve una edad avanzada, no es tan avanzada porque me siento muy joven pero sí uno piensa que uno aprende esas cosas cuando es muy joven y no. Hacer Yoga se puede aprender en cualquier momento de la vida y espero seguir haciendo Yoga hasta el día de mi muerte.

E: Y estaba pasando por algún acontecimiento familiar o personal o particular antes de empezar con la práctica?

A: Sí, la separación que fue una ruptura, un sufrimiento enorme que fue terminar con ese ideal que tenemos las mujeres de la familia unida, de tener el hijo, de que el hijo crezca con el padre, de mil cosas y fue una ruptura enorme. Pero que también me sirvió para hacer un cambio de vida.

E: ¿y cómo estabas manejando esta situación antes de empezar con el Yoga?

A: Estaba bastante triste y pensaba que la felicidad estaba afuera y no adentro. ese fue un cambio enorme y que me llevó a concentrarme en el Yoga. Saber que la felicidad estaba en lo que yo hacía por mí misma y al hacerlo por mí misma se reflejaba en mi estado emocional, con mi hijo, con mi familia, con las personas con las que trabajaba.

E: Ya hablando de esto ¿Cómo eran tus relaciones interpersonales?

A: Soy Santandereana y soy una mujer fuerte y tenía una manera de relacionarme con la gente bastante fuerte y el Yoga me ha enseñado a ser más suave, más tranquila, tolerante, respetuosa, amorosa.

E: y en cuánto a la toma de decisiones, ¿cómo tomabas decisiones antes, cómo te sentías al respecto?

A: Creo que era bastante impulsiva, los santandereanos somos muy sinceros, eso es bueno porque somos francos y yo fui criada así, para decir lo que yo pienso y para decir de frente las cosas y eso también lleva a un tono fuerte, a una manera de relacionarse fuerte, impulsiva, sin pensarlo. También pienso que desde una posición autosuficiente de pensarme mejor que los demás, de pensarme más inteligente, más bonita, más capaz. En el Yoga aprendes a ser muy humilde y a entender al otro y respetarlo como es, a no meterte a decirle tus verdades al otro. Cierta tipo de cosas que pienso que también por esto terminé dejando la psicología porque te pones en una posición de la verdad y bueno quién tiene el derecho de pensar que tiene la verdad, nadie. Entonces aprendí a través del Yoga y no de la psicología a tener ese respeto por la posición del otro.

E: Y tus proyectos de vida, tus planes a futuro, ¿cómo te proyectabas en ese momento antes de empezar?

A: En ese momento tenía un hijo hermoso de año y medio y estaba separada, me sentía bastante triste y me llegó como la necesidad de hacer mi casa, un nido para mi hijo. Compré entonces con una amiga una casa en la candelaria y la restauré y me dediqué a hacerme una mujer totalmente autosuficiente en todos los sentidos. En mi trabajo, en mi relación con mi hijo, en el hogar que yo estaba formando para nosotros dos y me concentré muchísimo para trabajar. Mi familia estaba pasando por una situación económica difícil entonces montamos esta empresa con mi hermana y nos dedicamos a trabajar mucho. En la psicología yo no tenía como tener esa posibilidad económica de sostener a mi familia entonces montamos esta empresa y empecé a desarrollar algo que tal vez tampoco sabía que tenía. Porque en Bucaramanga tal vez en el círculo en el que yo estaba no tuve esa oportunidad de saber que yo tenía un potencial artístico muy grande. Comencé a hacer dirección de arte para comerciales, para televisión para cine, vestuario para teatro, para cine, televisión. Empecé a hacer este almacén, diseñar,

hacer arquitectura, construir, hacer una cantidad de cosas que no sabía que tenía porque me había dedicado más a la psicología que a otra cosa.

E: Ahora te voy a hacer unas preguntas más enfocadas a este proceso de cambio del Yoga, ¿qué cambios empezaste a percibir en ti misma más puntuales?

A: Los cambios en la consciencia de la respiración, la ampliación de mi cuerpo, la postura de mi cuerpo, yo tenía acumulada mucha tensión en la espalda, donde la mayoría de las personas acumulamos tensión en el cuello y en la espalda. Aprendí a manejar eso, yo había aprendido masaje en Brasil y le daba más poder al masaje que al poder propio de quitarse los dolores o las tensiones. Entendí que la salud está en uno mismo y a través del movimiento de las Asanas se puede mantenerse muy sano.

E: ¿En qué ámbitos de tu vida fuiste percibiendo esos cambios que me has contado, en qué se proyectaban?

A: En todo porque cuando tú tienes un bebé y el bebé es gordito lo alzas y si tienes una mala postura te lastimas. Por ejemplo a mí se me salió un huesito acá en la mano. Yo no tenía consciencia de lo que estaba haciendo y me lastimaba y era muy joven tenía 33 años y me daban dolores en la espalda porque yo doblaba la espalda como la doblamos la mayoría de las personas. Entonces eso me hizo cambiar muchos dolores y cosas que tenía siendo muy joven, cosas que no tengo ahora con veinte años más. Entonces te vuelves más joven creo yo o más sano sin darle a la juventud ese valor tan grande que se le da socialmente sino más bien a la salud corporal, a la elasticidad de tu cuerpo. Por ejemplo cuando tu practicas Yoga muy rápidamente te das cuenta que tu cuerpo cede, Cuando empecé a hacer Yoga yo no podía hacer nada, como cuando empecé a trotar, yo no podía trotar ni una cuadra. Ahora otra media maratón o 21 kilómetros. Y también el Yoga me ayudó a controlar la respiración y a ampliar la capacidad pulmonar y a hacer otras cosas, a nadar. Yo soy de la montaña y nunca había nadado, entonces nadar utilizando la respiración que aprendí en el Yoga me dio una facilidad para aprender a nadar y aprender a surfear y a hacer otro tipo de cosas.

E: ¿Alguien más notaba esos cambios?

A: Mi esposo porque es mi compañero de Yoga, de atletismo, de todos los deportes, de escalar de todo lo que hacemos. Entonces uno se da cuenta como el toro va progresando.

E: Y en cuanto a lo de la toma de decisiones que hablábamos ahorita, ¿cómo fuiste percibiendo el cambio en cuanto a esto?

A: Cuando tú te empoderas a ti mismo en tu cuerpo o en tu consciencia o en tu ser tú en aceptarte a ti mismo y quererte a ti mismo pues obviamente sabes para dónde vas y es muy fácil tomar decisiones. A mí me gustan mucho los proyectos y siempre estoy haciendo un proyecto, tiene suma proyección o un sueño que lo empiezas a construir día a día. Entonces yo me quiero parar un día en la cabeza entonces empiezas levantando la cola, caminado con los pies, y al día siguiente vas hacia la pared, al día siguiente levantas los pies, al día siguiente te quitas de la pared, al día levantas los pies y un día te das cuenta que a los cincuenta años estas parada de cabeza y que es una maravilla y que es muy fácil. Si

te levantas todos los días a hacer tu sueño lo logras, vas en esa dirección y lo logras, cualquier cosa que quieras hacer, como surfear. Nunca me había metido en el mar a nadar así, mi esposo es de Cartagena y yo dije que quería aprender esa maravilla, entonces todos los me levanto a hacer un poquito hasta que un día te paras en la tabla y estas corriendo una ola y no puedes creer que loe estás haciendo.

E: Y en cuanto a las relaciones interpersonales, ¿cómo fuiste notando ese cambio?

A: Obviamente todo lo que das siempre lo recibes, si das amor y recibes más amor, si das más dulzura recibes más dulzura. Te vas dando cuenta que entre más amoroso y dulce eres más querido eres, te das cuenta muy fácilmente porque es la consecuencia de tu relación. Sólo recibes lo que das.

E: Hoy en día, ¿estos cambios se han mantenido, transformado o has notado nuevos cambios que se estén dando?

A: Sí, hay cosas como por ejemplo, cuando estas joven no piensas mucho en tus papas sientes que es una obligación que te den, como algo natural que te den un día empiezas a sentir que hay una ley universal que es la reciprocidad, es decir que tienes que darle a ellos y te das cuenta con los años que cada día tienes que dar más. Yo no creo en que uno da sin pensar en recibir como esa cristiana, no porque uno recibe lo que da entonces en la relación con mis papás propicie un cambio enorme. En la relación con mi hijo cuando uno es padre o madre y está en una situación difícil y se estresa y el trabajo y las relaciones amorosas, es menos tolerante con los hijos también . Y aprender a ser más suave, más tolerante, más respetuoso hizo que mi relación con mi hijo también fuera más suave, mas amorosa más tranquila. Menos llena de angustia por su futuro, por el ser que yo estaba formando, por una cantidad de cosas que yo me planteaba cotidianamente, que me preocupaba especialmente por estar sola formándolo.

E: Entonces ¿cuál es el significado que le das hoy en día al Yoga, qué significa para tí?

A: El Yoga es una opción muy amorosa de consciencia personal y de relación con el mundo, es una posibilidad de salud física y emocional en total porque somos toda una cosa y para mí se ha vuelto una práctica necesaria porque el día que no hago Yoga no me siento tan feliz, me da mucha felicidad. Empiezo el día con la práctica y que delicia estar viva me da una sensación de que quiero vivir otros ochenta años, sé que voy a ser sana hasta que me muera. Sé que no tengo un pensamiento hacia la vejez como algo negativo, sé que voy a llevarme un día los pies a la cabeza y me da mucho entusiasmo poder hacer eso. Se vuelve algo muy general en tu vida, lo generalizas a muchas cosas. De tu cuerpo aprendes también muchas cosas.

E: ¿Cómo te sientes hoy en día en todas tus dimensiones?

A: Hoy en día me siento en paz, me siento en armonía, tranquilidad, muy tranquila de lo que hecho en mi vida, de la fortaleza que he tenido de hacer muchos proyectos, para realizar muchas cosas que me han hecho feliz, me siento feliz, tranquila.

E; Bueno tú me contabas que tú trotas, ¿Cómo crees que contribuye esto con el bienestar psicológico que te brinda el Yoga, cómo lo relacionas, como lo diferencias?

A: Pues es muy complementario porque trotar pienso que es una práctica milenaria porque salíamos corriendo a cazar el rinoceronte, entonces nuestro cuerpo está diseñado para correr. pero al correr también como secretas tantas químicas que te hacen perder la consciencia del momento en el que estas e inclusive a veces tienes lesiones o tienes una forma de mover el cuerpo que no te da la elasticidad necesaria para que los músculos estén completamente sanos. La práctica del Yoga es muy complementaria, otro tipo de cosas que te da es el estiramiento de los músculos o el estiramiento de esos músculos que se han tensionado al trotar entonces es complementario porque te ayuda a estar ano y listo para la próxima práctica.

E: ¿Y realizas alguna otra práctica que contribuya a tu bienestar psicológico?

A: El amor, el amor que le tengo a mi hijo, a mi esposo, a mi familia, el amor es la práctica que más le contribuye a tu vida para tu bienestar. Y a la naturaleza, el respeto por la naturaleza, soy vegetariana, respeto muchísimo a los animales, a las plantas, trato de respetar mucho a las personas. Aunque no soy perfecta, se me salta la piedra, me salgo a veces de mis casillas, pero cada vez más me doy cuenta que lo puedo controlar, que puedo estar más tranquila, que puedo ser consciente que eso que está pasando. Por ejemplo ayer nos atracaron a mi marido y a mí con un revólver y estuvimos tan tranquilos, tan sabiendo que no iba a pasar nada, que sencillamente era una necesidad que estaban teniendo esas personas. Te ayuda reaccionar inconscientemente y ya.

E: ¿Sientes que hay algún aspecto de tu vida que no se haya beneficiado con el Yoga?

A: No, todos los aspectos de mi vida. Cuando yo era joven estudie culinaria, hice Cordón Bleu, y aprendí a cocinar, después que me volví vegetariana, que lo aprendí también a través del Yoga, que era la alimentación, lo que tu comías lo que te daba la salud corporal. Y a tener consciencia de qué pasaba cuando te comías una cosa y te comía otra cosa. Cuando te comías unas verduras e inmediatamente se salía de tu cuerpo o te comías un pedazo de carne y duraba tres día dentro de tu cuerpo antes de salir en esa descomposición. Aprendí a tener conciencia de la alimentación y cuáles eran los productos de la naturaleza que le hacían bien a tu cuerpo y cuáles eran los que no te hacían bien. Yo tenía una alergia a la proteína animal y que no me hacía bien y en lugar de seguir comiendo eso, y en lugar de seguir fumando eso, y en lugar de seguir tomando eso, pues empiezas a tener consciencia de que eso que estas fumando te mata, es una cosa como bastante absurda, o seguir comiendo algo que me produce alergia, o que tengo que matar a alguien para comérmelo. No es necesario, entonces aprendía a alimentarme de otra manera más amable.

E: ¿Te ha generado alguna situación desfavorable el Yoga?

A: Ninguna, nunca he tenido lesiones a través del Yoga porque siempre he tenido una práctica tranquila y progresiva. Aprendes q no excederte y a no ir más allá de tus posibilidades, a darte cuenta que tú eres como eres actualmente y que no eres potra persona. Es una práctica tan personal que no te comparas con el de al lado. Cuando vas a un gimnasio y ves al toro alzando las pesas te comparas con esa persona, en el Yoga no, es una práctica muy personal que va con tus capacidades actuales y vas progresando y anhelas ese progreso pero necesariamente hacer cierto tipo de cosas.

ANEXO 5. Matriz de intertextualidad entrevista 2

	Autonomía	Auto aceptación	Relaciones Positivas con los otros	Dominio Ambiental	Salud	Propósito en la vida	Crecimiento personal
Antes	Era bastante impulsiva, los santandereanos somos muy sinceros, eso es bueno porque somos francos y yo fui criada así, para decir lo que yo pienso y para decir de frente las cosas y eso también lleva a un tono fuerte, a una manera de relacionarse fuerte, impulsiva, sin pensarlo	Tenía consciencia de que era bonita, de que era ágil de que bailaba bonito y que etc - -Posición autosuficiente de pensarme mejor que los demás, de pensarme más inteligente, más bonita, más capaz	Me separé de mi marido anterior que es un rumbero empedernido y comencé otro estilo de vida - La separación que fue una ruptura, un sufrimiento enorme que fue terminar con ese ideal que tenemos las mujeres de la familia unida, de tener el hijo, de que el hijo crezca con el padre, de mil cosas y fue una ruptura enorme. Pero que también me sirvió para hacer un cambio de vida- Tenía una manera de relacionarme		Siempre había buscado técnicas de trabajo corporal- No tenía tan presente el trabajo de la respiración- Yo pensaba que divertirse era rumbear, me encantaba bailar, y salía mucho a rumbear, fumaba, tomaba, trasnochaba etc.. Entonces mi salud se afectaba mucho- Vivía con gripa. Por ejemplo no tenía consciencia de que eso me producía malestar- Siempre he tenido buena salud, nunca he sufrido de ninguna enfermedad- Pero no realmente la conciencia de cómo funciona mi cuerpo- Yo tenía acumulada	La necesidad de hacer mi casa, un nido para mi hijo. Me dediqué a hacerme una mujer totalmente autosuficiente en todos los sentidos - Me concentré muchísimo para trabajar- situación económica difícil entonces montamos esta empresa con mi hermana-	Estaba bastante triste y pensaba que la felicidad estaba afuera y no adentro

			e con la gente bastante fuerte - Yoga aprendes a ser muy humilde y a entender al otro y respetarlo como es, a no meterte a decirle tus verdades al otro-		mucha tensión en la espalda, donde la mayoría de las personas acumulamos tensión en el cuello y en la espalda.		
Durante	Saber que la felicidad estaba en lo que yo hacía por mí misma y al hacerlo por mí misma- Entendí que la salud está en uno mismo y a través del movimiento de las Asanas se puede mantenerse muy sano- Cuando tú te empoderas a ti mismo en tu cuerpo o en tu consciencia- sabes para dónde vas y es muy fácil tomar decisiones	Cosas que nunca pensé que fuera a hacer y las vine a hacer cuando tuve una edad avanzada, no es tan avanzada porque me siento muy joven pero sí uno piensa que uno aprende esas cosas cuando es muy joven y no. Hacer Yoga se puede aprender en cualquier momento de la vida y espero seguir haciendo Yoga hasta el día de mi muerte-	Me dio una ampliación afectiva porque en el pecho se alojan todos los afectos- Consciencia de tu relación afectiva con las demás personas- Se reflejaba en mi estado emocional, con mi hijo, con mi familia, con las personas con las que trabajaba- El Yoga me ha enseñado a ser más suave, mapas tranquila, tolerante,	Hace que tengas otra postura frente a todo entonces realmente eso	Me dio una consciencia increíble de mis pulmones, de las costillas, de todo el tórax y junto con el trabajo de las asamas , de las posturas me abrió el pecho- Empiezas a tener más consciencia de tus células, de tu alimentación de tu salud-Hay algo en el trabajo corporal en el cual vas progresando y va cambiando tu cuerpo y vas reestructurándote corporalmente- Con el Yoga amplias tu cuerpo y le das	Empecé a desarrollar algo que tal vez tampoco sabía que tenía- Empecé a hacer este almacén, diseñar, hacer arquitectura, hacer una cantidad de cosas que no sabía que tenía porque me había dedicado más a la psicología que a otra cosa- A mí me gustan mucho los proyectos y siempre estoy haciendo un proyecto, tienes una proyección o un sueño que	Me dio una consciencia enorme de mi misma, de la vida que llevas, de tu trabajo - Yoga y es que por un lado te da felicidad- Yoga me dio una facilidad para aprender a nadar y aprender a surfear y a hacer otro tipo de cosas.

		<p>Aceptarte a ti mismo y quererte a ti mismo pues obviamente -</p>	<p>respetuosa, amorosa- Mi esposo porque es mi compañero de Yoga, de atletismo, de todos los deportes, de escalar de todo lo que hacemos. Entonces uno se da cuenta como el toro va progresando - Te vas dando cuenta que entre más amoroso y dulce eres más querido eres, te das cuenta muy fácilmente porque es la consecuencia de tu relación. Sólo recibes lo que das</p>		<p>una reestructuración corporal a tu cuerpo y eso hace que cambies muchísimo, contigo mismo y con el mundo- Aprendí a manejar eso (dolor de espalda)- Entonces eso me hizo cambiar muchos dolores y cosas que tenía siendo muy joven, cosas que no tengo ahora con veinte años más. Entonces te vuelves más joven creo yo o más sano- Cuando tu practicas Yoga muy rápidamente te das cuenta que tu cuerpo cede,</p>	<p>lo empiezas a construir día a día.</p>	
--	--	---	---	--	---	---	--

<p>Actualmente</p>	<p>es dejar de pensar y estar contigo mismo sintiendo ese preciso momento en el que estas y disfrutarlo.</p>	<p>Muy tranquila de lo que hecho en mi vida- No ir más allá de tus posibilidades, a darte cuenta que tu eres como eres actualmente - No te comparas con el de al lado,es una práctica muy personal que va con tus capacidades actuales y vas progresando y anhelas ese progreso pero necesariament e hacer cierto tipo de cosas.</p>	<p>Y aprender a ser más suave, más tolerante, más respetuoso hizo que mi relación con mi hijo también fuera más suave, más amorosa más tranquila</p>		<p>es una posibilidad de salud física y emocional en total porque somos toda una cosa</p>	<p>Menos llena de angustia por su futuro, por el ser que yo estaba formando, por una cantidad de cosas que yo me planteaba cotidianamente , que me preocupaba especialmente por estar sola formándolo- Muy tranquila de la fortaleza que he tenido de hacer muchos proyectos, para realizar muchas cosas que me han hecho feliz,</p>	<p>Capacidad que tengo para hacer ciertas cosas, de la fortaleza de mis piernas, de cómo puedo abrir el pecho, de cómo puedo arquearme, de cómo puedo dar botes, o de escalar o de surfear o de hacer wind surf- El ejercicio acompañado de la respiración y algo fundamental que es dejar de pensar. Es algo que aprendes lo generalizas a tu vida, su tienes una práctica constante tienes tantos beneficios que es difícil dejar de hacerlo- El Yoga es una opción muy amorosa de consciencia personal y de relación con el mundo-Empiezo el día con la práctica y que delicia estar viva me da una sensación de que quiero vivir otros ochenta años, se que voy a ser sana hasta que</p>
---------------------------	--	--	--	--	---	--	--

							<p>me muera. Sé que no tengo un pensamiento hacia la vejez como algo negativo- Se vuelve algo muy general en tu vida, lo generalizas a muchas cosas. De tu cuerpo aprendes también muchas cosas- Hoy en día me siento en paz, me siento en armonía, tranquilidad- Respeto por la naturaleza, soy vegetariana, respeto muchísimo a los animales, a las plantas, trato de respetar mucho a las personas. Aunque no soy perfecta, me salgo a veces de mis casillas, pero cada vez más me doy cuenta que lo puedo controlar, que puedo ser consciente que eso que está pasando.</p>
--	--	--	--	--	--	--	---

ANEXO 6. *Entrevista 3*

E: Que te llevo a iniciar con la práctica de Biodanza?

A: Una búsqueda personal, un trabajo sobre sí mismo, un trabajo sobre temores, necesidad de trabajar sobre esas cosas que tenemos guardados, y sobre todo trabajar desde lo corporal, no desde la cabeza ni el lenguaje sino desde la danza y el cuerpo.

E: ¿Cómo era tu estado de salud antes de iniciar con biodanza?

A: Bien, siempre he hecho deporte y yoga, no he ligado directamente mi salud con la Biodanza.

E: A nivel personal, estabas pasando por algún acontecimiento importantes?

A: Pues me separe de mi esposa, pues había una relación paralela y produjo mucha tristeza mucho dolor. Fueron dos rupturas simultaneas. Después digamos que en Biodanza hubo un soporte afectivo, estábamos un grupo consolidado, acudiendo regularmente y se crean relaciones.

E: Antes de iniciar con la Biodanza como estabas manejando este tipo de situaciones?

A: Con terapia, si... con bioenergética, y antes hacia Danzar la vida que es similar a la Biodanza.

E: En cuanto a tus relaciones interpersonales, ¿Cómo eran antes de iniciar con la Biodanza.

A: Ha sido un proceso de preocuparse por uno y por el otro, es como un trabajo mutuo, de reafirmación en si mismo, pero con cuidado por si mismo y por el otro. Es decir, cuando uno se reafirma. Uno aprende a escuchar mucho mas, y al haber una presencia femenina tan fuerte, uno aprende a escuchar la voz de la mujer, pues porque ellas van narrando sus experiencias, de pareja, familia, de madres, de todo. Entonces pues uno escucha, escucha mucho. La Biodanza abre mucho mas, uno tiene que relacionarse mucho más con mujeres y con hombres. Es por decirlo abrirse un poro a la dimensión yin del hombre. A mi me criaron esa parte Yang de fuerza, combate, si?, pero todos tenemos una dimensión Yin de coger, de proteger. Es como un trabajo un poco de eso.

E: En cuanto a la toma de decisiones, antes de iniciar la Biodanza como te sentías?

A: Pues en Biodanza ha sido más un proceso de ser consciente, es mas bien un trabajo de estar presente en las emociones, de no racionalizar, un proceso mas de dejarlas fluir más.

E: como se fue dando ese proceso en ti a partir de la Biodanza

Mucho mas abierto, mas afectuoso, mas cariñoso, mas como abierto a los otros. Ahora, eso es un trabajo constante, por ejemplo cuando uno se aleja un poco de eso como que vuelve a retornar la malea, digamolo asi, entonces es un trabajo constante de estar presenta. Yo creo que esto es un trabajo que si uno quiere debe mezclar cosas practica como por ejemplo la Biodanza y el yoga.

Psicoterapia, bioenergética, tai chi, bueno muchas cosas. Entones hay que toamrlo como una ayuda en un camino personal, es como un trabajo sobre si mismo.

E: en que ámbitos de tu vida se fueron reflejando estos cambios?

A: Pues en todo no?, relacionarme con amigos, con pareja, con amigas, con el trabajo, claro!, evidentemente uno no es el mismo porque uno esta en permanente cambio , insisto ha habido cambios, ha habido trabajo, pero en mi caso no es que antes de Biodanza era menos y ahora soy mas. Yo creo

que es un trabajo permanente, evidentemente ese trajo le imprimen cambios a uno, desde mi punto de vista cambios es un punto de vista relativo.

E: proyectos de vida

A: Era muy discursivo, mis sueños mis esperanzas. No se trata de que digamos si yo soy vegano vegetariano hago yoga lo que sea ahora soy inmune, no, es un trabajo continuo, ese es mi punto de vista. Ha sido un trabajo permanente, sino, el retroceso se da. Ahora, si se nota un mayor manejo de las emociones, eso si, por ejemplo si hay una tristeza ya no me agobia tanto, si se acabo una relación, no me agobia tanto. Es decir, tengo mejores herramientas para asumir una situación de estas. Es eso, si tengo mas herramientas, mas cosas, que hace mucho me hubieran agobiado.

E: Actualmente, que significado le das a la Biodanza

A: Que es bueno, me parece que es una experiencia, muy rica muy valiosa, me parece que es un buen trabajo integrado con otras disciplinas de acuerdo a su camino. Ayuda a desestructurar rigideces, y eso es muy valioso, a bajarlo a uno al cuerpo, a bajarlo de tanta racionalidad, y eso me parece muy valioso. Pero no creo que sea una disciplina que se trabaje sola.

E- Que diferencia entre las prácticas encuentras

A: En Biodanza trabajo sobre el cuerpo., pues hago Yoga, y es mas individual, mas físicos, de exigencia física, ellos hacen énfasis en la respiración, en la presencia. Ahora, es menos relacional, asi uno este en un grupo uno está en su tapete, es mucho mas individual, mas introspectiva. Se complementan.

ANEXO 7. Matriz de intertextualidad entrevista 3

	Mente-cuerpo	AUTOACEPTACIÓN	AUTONOMÍA	RELACIONES PERSONALES	DOMINIO DEL ENTORNO	PROPOSITO EN LA VIDA	CECIMIENTO PERSONAL
Antes	sobre todo trabajar desde lo corporal, no desde la cabeza ni el lenguaje sino desde la danza y el cuerpo- Bien, siempre he hecho deporte y yoga, no he ligado directamente mi salud con la Biodanza			Pues me separe de mi esposa, pues había una relación paralela-		Era muy discursivo, mis sueños mis esperanzas	A mi me criaron esa parte Yang de fuerza, combate-Una búsqueda personal, un trabajo sobre sí mismo, un trabajo sobre temores, necesidad de trabajar sobre esas cosas que tenemos guardados- me produjo mucha tristeza mucho dolor (separación).
Proceso				Después digamos que en Biodanza hubo un soporte afectivo, estábamos un grupo consolidado, acudiendo regularmente y se crean relaciones- A- Ha sido un proceso de preocuparse por uno y por el otro, es como un trabajo mutuo, de reafirmación en si mismo,			Pues en Biodanza ha sido más un proceso de ser consciente, es mas bien un trabajo de estar presente en las emociones, de no racionalizar, un proceso mas de dejarlas fluir más- evidentemente uno no es el mismo porque uno esta en permanente cambio , insisto ha habido

				<p>pero con cuidado por si mismo y por el otro. Es decir, cuando uno se reafirma. Uno aprende a escuchar mucho mas, y al haber una presencia femenina-La Biodanza abre mucho mas, uno tiene que relacionarse mucho más con mujeres y con hombres. Es por decirlo abrirse un poco a la dimensión yin del hombre. tan fuerte, uno aprende a escuchar la voz de la mujer- Mucho más abierto, más afectuoso, más cariñoso, mas como abierto a los otros- Relacionarme con amigos, con pareja, con amigas, con el trabajo, claro.</p>			<p>cambios, ha habido trabajo, pero en mi caso no es que antes de Biodanza era menos y ahora soy mas.</p>
--	--	--	--	--	--	--	---

<p>Actualidad</p>	<p>Ayuda a desestructurar rigideces, y eso es muy valioso, a bajarlo a uno al cuerpo, a bajarlo de tanta racionalidad, y eso me parece muy valioso.</p>		<p>Ahora, si se nota un mayor manejo de las emociones, eso si, por ejemplo si hay una tristeza ya no me agobia tanto, si se acabo una relación, no me agobia tanto. Es decir, tengo mejores herramientas para asumir una situación de estas. Es eso, si tengo mas herramientas, mas cosas, que hace mucho me hubieran agobiado.</p>			<p>Entonces hay que tomarlo como una ayuda en un camino personal,</p>	<p>Ahora, eso es un trabajo constante, por ejemplo cuando uno se aleja un poco de eso como que vuelve a retornar la malesa, digamolo asi, entonces es un trabajo constante de estar presenta- Es como un trabajo sobre si mismo- Yo creo que es un trabajo permanente, evidentemente ese trajo le imprimen cambios a uno, desde mi punto de vista cambios es un punto de vista relativo-</p>
-------------------	---	--	---	--	--	---	--

ANEXO 8. *Entrevista 4*

E: ¿Cómo llegaste a la Biodanza?

A: través de la universidad, de la propaganda. Ellos tienen un ciclo que se llama “ciclo... de algo consciente” y hace rato quería hacer algo de Biodanza o de danza consciente pero no es lo mismo. Danza consciente es una cosa y Biodanza es otra, me conecto más con la Biodanza.

E: ¿Ya conocías de la Biodanza cuando te llegó la propaganda?

A: Ehh... no sabía que era algo interesante pero no sabía que y si me conectó muchísimo.

E: ¿Hace cuánto la practicas?

A: Hace como cuatro años, ese día que yo arranque Rolando Toro se murió, era como un febrero de 2010. Cuatro años por los menos. Me acuerdo porque a esa clase llegó una profesora también pionera en Biodanza no Miriam Sofía otra muchacha Pilar... y le estaban supervisando la clase a Eloísa que supongo que era la que se estaba graduando de profesora... fue ese día.

E: Bueno, y ¿Qué hizo que te engancharas en la Biodanza?

A: Básicamente transar las emociones y la distinción entre baile y danza, eso me pareció muy lúcido, muy antropológico, muy cultural y muy sanador. Porque uno no tiene tiempo de sacar las emociones de moverlas, entonces esto era perfecto; y como uno va viendo la intencionalidad de cada clase, cada clase es absolutamente preparada, cada canción tiene un lugar y eso pues va haciendo ciclos. Por eso los efectos de la Biodanza se ven hasta los dos años. Y sí yo sí creo que uno va entendiendo cosas pasados los dos años, pasado cierto tiempo. Por ejemplo, el tema de la fluidez, la fluidez en las relaciones, de la flexibilidad con el otro diferente como que comencé hacer unas conexiones chéveres, interesantes.

E: ¿Hubo alguna situación que te impulsará a eso o fue el conocer la Biodanza únicamente?

A: No, pues también por una recomendación médica que siempre que iba al médico me decía bueno usted tiene que hacer ejercicio, y pues uno mira el gimnasio pero yo con el gimnasio no me conecto mucho. Uno sabe lo importante de hacer ejercicio, pero uno no viene de una cultura así de hacer deporte y el hecho que tenga sentido, el hecho que se pueda conectar con algo de sentido para mí eso es muy importante- esto se hace por esto, tiene estas repercusiones- que se haga en grupo es importante no es un asunto individual, bueno todas las razones de la Biodanza que son maravillosas, pues que no es una coreografía, que es mostrar todo lo contrario que lo importante es ser uno mismo, creo que eso con la teología tiene mucho que ver, yo he hecho conexiones de ¡Claro esto es así! Y bueno pues eso.

E: Bueno, y ¿actualmente es la misma razón por la que te mantienes o a cambiado algo en el tiempo?

A: No me mantengo porque sí he visto transformaciones en mí, creo que el movilizar las emociones le permite a uno manejarlas, entenderlas, aceptarlas, poner su lugar y también la contención del grupo pues es fundamental, esas conexiones que también se hacen ahí de emociones, de movilizar el grupo. Creo que no es lo mismo por ejemplo llorar solo que llorar acompañado, es mucho más sanador llorar acompañado o reír acompañado, se potencia, se potencia la emoción y es más fecunda creo.

E: y ¿Hay algún momento en el que la hayas dejado?

A:Lo deje si unos seis meses pero porque cambie de actividades y los horarios no me daban, pero si sentía que me hacía falta. Entonces siempre cuadro mis horarios guardando ese espacio, pero fue básicamente por temas de horario no más.

E: Bueno, entonces ahora nos gustaría conocer un poco más como ha sido ese proceso en la Biodanza. Me gustaría empezar preguntándote ¿Cómo era tu condición de salud antes de que iniciaras tu proceso en la Biodanza?

A:Pues en general yo he sido una persona saludable, en general. Creo que también sube las defensas, de pronto menos gripas después de la Biodanza. Si esa parte creo que puede influir, porque curiosamente por ejemplo la gente llega con gripa y uno dice Dios mío nos vamos a prender todos de gripa, pero no porque como es todo el grupo, hay movimiento, la intención es cuidar, entonces por eso yo creo que no se nos pierde. Pero también la gente dice “oigan perdón yo sé que tengo gripa pero tenía que venir porque lo necesito”. Pero también el grupo se permite, porque alguien también le podía decir “no nos vaya a contagiar”. Entonces a mí me parece que a nivel de salud sirve.

E: Ahora, en cuanto a tus relaciones ¿Cómo eran antes? ¿Cómo te sentías tú frente a tus relaciones?

A:Sí, yo creo que el tema de la flexibilidad ha sido una ganancia. Como varias cosas, entonces bueno flexibilidad por un lado, lo del movimiento si me voy a estrellar con esto pues no me estrello simplemente hago un movimiento para no estrellarme, eso me da la Biodanza. Pero al mismo tiempo me da la posibilidad de poner límites, porque hay sesiones que es de poner límites de me gusta tu danza pero también es importante la mía, de contemplo tu danza pero ahora la mía, eso en las relaciones es fundamental, con suavidad y sin golpear al otro, pero decir hasta aquí llegas creo que ya fue suficiente o hasta aquí porque siento que me vas hacer daño. Esas dos cosas creo que han sido la ganancia de Biodanza.

E: O sea que si ves una diferencia con antes, ¿Cómo definirías que eran antes?

A:Si claro, frente a la flexibilidad yo era más tajante, y frente a los límites contradictoriamente a veces permitía, por ejemplo cargarme de trabajo innecesariamente y uno tiene que aprender a poner límites ahí., porque es de autocuidado. Todo este tema de autocuidado creo que también lo trabaja Biodanza muchísimo, todo esto de la suficiencia, creo que hay una frase y eso... Soy más que suficiente y lo que hay es que potenciar mi suficiencia si? Entonces también frasecitas, enseñanzas, la sabiduría del grupo. Los grupos son muy sabios, y ahí va brotando unas cosas muy útiles, muy sabias.

E: Bueno, y en cuanto a los proyectos que tu tenías antes de la Biodanza, ¿Cómo te sentías frente a la posibilidad de tus proyectos?

A:Bueno, tal ves eso no es tan consciente pero si se trabaja en Biodanza el alcanzar, la posibilidad, el concretar, entonces pues yo me puedo imaginar un montón de cosas pero si yo no concreto. Entonces fluir en un montón de cosas pero moverse mas fuerte por otro, seguramente lo que me he propuesto pues si han llegado y han llegado otras cosas nuevas. Como también la apertura de dejar llegar las cosas. Aunque no es tan consciente como la fluidez y los límites creo que si.

E: Antes de la Biodanza, ¿hubo alguna situación que pueda contarnos, donde haya tenido dificultades que implicaran tomar decisiones importantes? ¿Cómo lo manejabas?

A: Bueno, creo que también por temperamento lo que decidí lo hago, en lo que no estoy clara me reservo. Lo que he aprendido con Biodanza ha sido a escuchar más al cuerpo, entonces decido ya más con el cuerpo que con la cabeza. Es decir, conectarse con lo que se siente y esa sensación de que el mismo cuerpo le está diciendo “no pare no es ahí” o yo lo siento muy acá como a nivel de vísceras., y creo que me ha funcionado. Cuando lo hago muy mental entonces hay muchas razones aparentemente es la decisión correcta, pero si a mi el cuerpo me dice que no yo paro. Eso es una ganancia también.

E: ¿Cómo te estás sintiendo tú a nivel emocional, físico contigo misma?

A: También a sido un aprendizaje de regular, regular las emociones, eso es un aprendizaje que tiene uno en Biodanza también. De “todo tiene su momento”, que hay que permitir así como se permite lo placentero también se permite la interioridad. Entonces, un aprendizaje es ese.

E: ¿En qué ámbitos de tu vida fuiste notando esos cambios que permitió la Biodanza?

A: En la parte laboral., reo que fue lo primero. Claro en el hogar también, lo que pasa es que uno en casa se permite más ser no? Entonces pues ahí ha influido pero no he visto tanto y también creo que es positivo; pero en el trabajo más por el mundo de relaciones, que además no trabajamos con un computador, nosotros aquí todo el tiempo estamos trabajando con la gente y pues si se tiene que regular en las emociones en la flexibilidad, aunque el clima laboral es muy bueno comparado con otros, excelente, pues si le ayuda a uno. Yo creo que una ganancia aparte es en la parte laboral.

E: y ¿recuerdas que alguien más lo notara?

A: No eso si no, o si lo notaron no me lo dijeron. De pronto mi esposo si me ha dicho, en positivo no.

E: ¿De estos cambios, porque crees que se han mantenido, acentuado o son diferentes?

A: Si, yo creo que por la periodicidad en la Biodanza todo el tiempo a uno le están recordando eso. Pero no es solo un recuerdo, sino sería una conferencia de oiga recuerde... sino el mismo ejercicio de volver sobre si mismo, volver a la emoción, pues le permite tener a uno continuidad en esas cosas. Yo intente hacer otras cosas como Yoga, me parecía muy pasivo hay gente para Yoga que logra niveles de meditación súper, pero pues por mi temperamento no, o estaba la antigimnasia, me parecía muy buena, muy profunda pero un poquito pasiva para mi gusto. Pero en cambio esto es la emoción movida, la emoción danzada, además con una finalidad, entonces esa lógica me encanta.

E: ¿Actualmente como te sientes en todas las esferas de tu vida?

A: Muy bien, no se si es por la edad también que uno va recogiendo cosas que ha venido cosechando, entonces uno a estas alturas también está cosechando posiciones en el trabajo, la experiencia dictando clase, hoy casualmente que tengo mis clases los jueves, que rico que la experiencia le va dando a uno seguridad. Entonces es como un momento de cosecha, pero que sienta también uno que tiene un gran camino por seguir, y creo que también hace parte de la Biodanza, todo este proceso de madurez. Por eos la recomiendo y se la recomiendo a mis estudiantes, porque nosotros trabajamos mucho con la

cabeza y descuidamos el cuerpo. Yo les digo que parecemos Bom Bombunes porque solo cabeza, cabeza y cabeza, y el día que pasa algo en el cuerpo entonces nos atortolamos.

E: Me gustaría saber, ¿Cuál es el significado que les das hoy en día a tu práctica?

A: Ah, esta bonita esa pregunta. Para mi es como un símbolo de condensación de la vida, o sea ahí en Biodanza pasan muchas cosas de las que pasan afuera, entonces caigo en cuenta de muchas cosas. Entonces es un símbolo de la vida misma. Ayer por ejemplo, la clase era de mucha contención pero de vitalidad, la fuerza de la caricia, entonces la caricia es suave pero a la vez es fuerte porque te acoge, te reconoce, hmm? Entonces creo que es la vida en chiquito, condensada. Mi significado: condensación de la vida, ¡sí, me gusta!

E: De los beneficios que me has hecho saber, ¿que le otorgas a la Biodanza?

A: Si porque bueno, en términos de autocuidado yo hago tres cosas a la semana que es: cantar, Biodanzar y tejer, esas son las tres cosas que trato de no perderme. Pero lo propio de la Biodanza es el movimiento de las emociones, al canto le adjudicaría la comunicación de las emociones, y al tejido la concentración, el detalle, lo pequeño.

E: Bueno, para terminar me gustaría saber si hay algún aspecto que crees que no se beneficie de la Biodanza, en cual si lo hay.

A: No yo creo que todos, porque las cuatro vertientes de la Biodanza son que, espiritualidad, sexualidad, creatividad y me falta una. Entonces pues es muy integral, y pues creo que si uno tiene resuelto el asunto de la corporeidad pues eso es un símbolo de todo lo que pasa con las emociones, con los proyectos, con la trascendencia. Entonces no le adjudico nada negativo, por lo abarcante que resulta no? Esa dimensión social también, es que tu podrías contratar a un profesor para que te enseñe danza pero no es lo mismo. O sea la Biodanza tiene sentido porque hay otros danzando contigo la vida y en la medida que aprendes a danzar mejor disfrutas mas la danza, la vida.

ANEXO 9. Matriz de intertextualidad entrevista 4

	MENTE CUERPO	AUTO ACEPTACIÓN	AUTONOMÍA	RELACIONES PERSONALES	DOMINIO DEL ENTORNO	PROPOSITO EN LA VIDA	CECIMIENTO PERSONAL
ANTES	... por una recomendación médica que siempre que iba al médico me decía bueno usted tiene que hacer ejercicio... Pues en general yo he sido una persona saludable, en general.		creo que también por temperamento lo que decidí lo hago, en lo que no estoy clara me reservo.	frente a la flexibilidad yo era más tajante, y frente a los límites contradictoriamente a veces permitía, por ejemplo cargarme de trabajo innecesariamente y uno tiene que aprender a poner límites ahí., porque es de autocuidado.			
PROCESO		de autocuidado creo que también lo trabaja Biodanza muchísimo, todo esto de la suficiencia, creo que hay una frase y eso... Soy más que suficiente y lo que hay es que potenciar mi suficiencia		Por ejemplo, el tema de la fluidez, la fluidez en las relaciones, de la flexibilidad con el otro diferente como que comencé hacer unas conexiones chéveres, interesantes... también la contención del grupo pues es fundamental, esas conexiones que también se hacen ahí de emociones, de movilizar el grupo. Creo que no	Para mi es como un símbolo de condensación de la vida, o sea ahí en Biodanza pasan muchas cosas de las que pasan afuera, entonces caigo en cuenta de muchas cosas.		transar las emociones y la distinción entre baile y danza, eso me pareció muy lúcido, muy antropológico, muy cultural y muy sanador.

				es lo mismo por ejemplo llorara solo que llorar acompañado, es mucho más sanador llorar acompañado o reír acompañado, se potencia, se potencia la emoción y es más fecunda creo.			
ACTUALIDAD	menos gripas después de la Biodanza ...	me mantengo porque sí he visto transformaciones en mí, creo que el movilizar las emociones le permite a uno manejarlas, entenderlas, aceptarlas, poner su lugar ... A-También a sido un aprendizaje de regular, regular las emociones, eso es un aprendizaje que tiene uno en Biodanza también. De “todo tiene su momento”, que hay que permitir asi como se	ha sido a escuchar más al cuerpo, entonces decido ya más con el cuerpo que con la cabeza. Es decir, conectarse con lo que se siente y esa sensación de que el mismo cuerpo le esta diciendo “no pare no es ahí” o yo lo siento muy aca como a nivel de vísceras., y creo que me ha funcionado.	El tema de la flexibilidad ha sido una ganancia. Como varias cosas, entonces bueno flexibilidad por un lado, lo del movimiento si me voy a estrellar con esto pues no me estrello simplemente hago un movimiento para no estrellarme, eso me da la Biodanza. Pero al mismo tiempo me da la posibilidad de poner límites, eso en las relaciones en fundamental, con suavidad y sin golpear al otro, pero decir hasta aquí llegas creo que ya fue suficiente o hasta aquí porque siento que me vas hacer daño... pero en el		si se trabaja en Biodanza el alcanzar, la posibilidad, el concretar, entonces pues yo me puedo imaginar un montón de cosas pero si yo no concreto. Entonces fluir en un montón de cosas pero moverse mas fuerte por otro, seguramente, lo que me he propuesto pues si han llegado y han llegado otras cosas nuevas. Como también la apertura de	Para mi es como un símbolo de condensación de la vida, o sea ahí en Biodanza pasan muchas cosas de las que pasan afuera, entonces caigo en cuenta de muchas cosas. Entonces es un símbolo de la vida misma... . Entonces es como un momento de cosecha, pero que sienta también uno que tiene un gran camino por seguir, y creo que también hace parte de la Biodanza, todo este proceso de madurez. pues creo que si uno tiene resuelto el asunto de la

		<p>permite lo placentero también se permite la interioridad. ... Pero lo propio de la Biodanza es el movimiento de las emociones,</p>		<p>trabajo más por el mundo de relaciones, nosotros aquí todo el tiempo estamos trabajando con la gente y pues si se tiene que regular en las emociones en la flexibilidad... O sea la Biodanza tiene sentido porque hay otros danzando contigo la vida y en la medida que aprendes a danzar mejor disfrutas mas la danza, la vida.</p>		<p>dejar llegar las cosas.</p>	<p>corporeidad pues eso es un símbolo de todo lo que pasa con las emociones, con los proyectos, con la trascendencia.</p>
--	--	---	--	---	--	--------------------------------	---

ANEXO 10. *Entrevista 5*

E: ¿Qué te llevo a practicar el Kriya?

A: Yo llevaba como un tiempo buscando algo, algo para sentirme más tranquila, más en paz; había empezado hacer yoga, empecé hace mucho tiempo. Bueno y también mi mamá hizo meditación muchos años entonces no me parecía tan raro, pero me costaba como engancharme del todo, como que me parecía que era una práctica para un ratico y entonces yo iba a yoga y era por el ratico de la clase y después cuando salía el efecto no se me quedaba. Luego tuve dos años súper movidos en mi vida, me case, me divorcie, ehh... luego mi papa tuvo una enfermedad súper fuerte, y durante esos dos años yo no hice nada. O sea yo no hice nada para estar bien, y mis mejoras amigas siempre me venían diciendo oiga haga un curso del Arte de vivir, que tal, que es súper chévere, y yo siempre decía como ahg como con poco interés, pero al mismo tiempo vivía los momentos más difíciles de mi vida, emocionalmente más movidos. Cuando ya todo se medio calmo, mi papá se mejoró, yo resolví en verdad el tema de mi divorcio, cuando en verdad lo tranquilice, hice el primer curso del arte de vivir y como que me engancho desde el primer curso ha sido muy chévere.

E: ¿Cuándo fue tu primer curso?

A: Fue en Abril del 2012, y entonces ahí realmente lo que paso fue que hice el primer curso, en esa época hice el YES+ y Ángela Losada fue al que dio ese curso. Realmente mis amigas fueron y me lo pagaron de cumpleaños y me dijeron “mire tiene que ir al siguiente curso”. Tome ese curso y empecé hacer mis prácticas y las estaba haciendo juiciosa y me sentía muy tranquila pero y ya, yo no me quería involucrar mucho más. Y bueno di tu dos semanas después me llamaron que se venía un parte dos que venía un Swami que si quería ir, yo dije como no no se, siempre el tema como de la plata. Termine yendo, y yo me acuerdo que llegue a la sede y yo decía “en que cosa me metí” y ahí sentí, hoy en día como que lo entiendo un poco más, pero yo hay sentí algo, yo no sé porque no me fui. Y Nada... después de terminar ese parte dos quede súper emocionada, seguí con mis prácticas todos los días en mi casa y yendo al kriya largo una vez a la semana. Luego como a los 6 meses después de vino Beatriz Goyoaga, y ahí me dijo “Cata tienes que estar en la junta”, yo dije en la junta de que! Yo no conozco esta fundación yo solo vengo a respirar. Ella me impulsa, y esto es que le manda un correo a Guruji diciendo estos son los candidatos con las fotos, Guruji nos mandó la bendición y ya ahí en ese momento ya, pare de contar, seguí obviamente con mis practicas pero muy involucrada en la fundación, en los proyectos de servicio y todo.

E: Bueno, y que fue eso que te “engancho”

A: Para mí la diferencia y lo que te decía un poco al principio lo que me marco es que seguía sintiendo el efecto aún después, en el trabajo, como que el efecto se mantenía. Que era algo que no había encontrado con ninguna otra práctica. Y cada que hacia los cursos, porque decidir repetir, me parecía que eran cosas muy practicas y muy aterrizadas, yo había como estado en la búsqueda y encontraba que había cosas como muy, si seres espirituales, pero que no me hablaban en vocabulario sencillo para

mí, yo había buscado mucho, y mucho es: ángeles, que las cosas del aura, la meditación zen, y como que sentía que todo estaba como muy elevado entonces el hecho de tener un impacto en mi vida diaria me engancho mucho. El hecho de ir a los cursos y ver que pucha había ciertos puntos de conocimiento que seguía pensando después del curso me gustaba mucho. Es que por ejemplo, después de mi primer parte dos yo volví y en el trabajo cosas que antes me costaba mucho comprender y encontrarles una solución ahora lo hacía mucho más fácil, ya estaba más clara. Entonces sí, para mí la práctica es el día a día. Bueno y también me ha permitido Lucia, que yo siento que yo antes me describía a mí misma como triste, yo lloraba con cualquier cosa, ciertas cosas, momentos de mi vida me hacían decir que yo era triste, yo me auto describía así. Y llegue al arte de vivir, y encontré gente muy normal, y muy feliz a pesar de tener problemas, deje de describirme a mí misma como alguien triste, eso me ayudó mucho.

E: Antes de que existiera como eran tus estados de salud?

A: De salud física, yo tuve hace por ahí unos seis años un problema de tiroides, yo en general siempre he tenido muy buena salud, pero hace seis años me empezó a pasar algo en mi cuerpo, yo estaba trabajando tantísimo, y yo nunca he ido al médico. Finalmente me hinche un montón, fui al médico y termine con un problema de tiroides con una afectación de los riñones grave y ahí bueno nada a resolver el problema. A mí siempre me ha gustado saber más, entonces empecé a ver y resulta que mi problema de tiroides era algo más autodestructivo, eso es como una baja enorme en el sistema de esa glándula que regula un montón de cosas, sobre todo a las mujeres, pero yo no estaba bien, y yo no estaba bien emocionalmente y se reflejó en la tiroides. Ahí me di cuenta que yo no estaba bien, y yo no estuve bien por lo menos un año, porque también tuve insuficiencia renal. Y para mí fue muy sorprendente porque yo nunca tengo nada, con decirte que casi ni gripas. Ahí renuncie me fui de Colombia, me case, me fui a vivir más tranquila pero mira que a pesar de eso yo no estaba bien. Yo siento que yo me fui a descansar el cuerpo, y me fui y a pesar de todo no me mejore bien. Y hoy en día pues sigo tomándome un medicamento para la tiroides pero ya súper bien de salud.

E: Y cómo te sentías tú por ejemplo frente a la toma de decisiones?

A: Yo creo que afortunadamente no he tenido que tomar decisiones complicadas, o nunca he sentido que una decisión sea más importante porque siempre he estado trabajando y siempre muy feliz en lo que he estado trabajando, y siempre como que me canso puedo tomar la decisión de cambiar. Lo que si me cambio la práctica es que hay un punto de conocimiento que dice que los opuestos son complementarios, entonces yo veía que estaba aburrida, que me iba a casar que no, que me iba de Colombia, todo me parecía como Titanico. Hoy en día me parece que son decisiones grandes, que he tomado decisiones como no se importantes de voy a comprar una casa, voy a cambiar de trabajo, me vengo a vivir con Juan, cosas que son importantes por lo menos en ese momento de mi vida, aunque sepa que no es fácil, entiendo que está bien sentir ese miedo para poder disfrutarlo. Entonces, sí, hoy en día tomo decisiones más enfrentándolas como diciendo va a estar todo bien, ya nada va a ser tan tan grave y antes si me aprecia que el mundo si se iba acabar en cada pasito, ya hoy es más tranquilo.

E: Y en tu proceso de volverte practicante regular, como empezaste a sentir estos cambios

A: Bueno la primera es que yo empecé hacer la práctica y dije bueno voy a cumplir los 40 días, y ya después puedo permitirme un poco relajarme, y cumplí los 40 días haciéndola todos los días, cuando paso ya como que seguía y de pronto un día si otro día no tanto y empecé a sentir que volvía a tener episodios como de ansiedad, sí, ha tenido un efecto en mi la práctica. Lo otro fue que también empecé a decir voy a dejar de comer carne roja, y Juan me ayudó mucho, el hecho de estar con él me ayudaba mucho. Entonces empezamos a salir, y yo empecé a decir esto como que se combina mucho con la vida real, pero lo que te digo lo que me paso fue que vi el efecto de no hacer la práctica, y eso me ayudo a ser más juiciosa en mi practica y luego me ayudó muchísimo cuando ya tome la decisión de volverme vegetariana.

E: Bueno ya me dijiste un poco como la alimentación, pero concretamente en que ámbitos de tu vida se fueron dando esos cambios?

A: En la alimentación mucho, y por ejemplo con mis amigas yo antes me la pasada todo el tiempo con ellas y aunque ellas lo conocían el arte de vivir pues iban de vez en cuando a respirar y ya, y yo como que empecé a alejarme un poco de ella, no a alejarme porque igual ellas lo conocían, pero pase de estar mucho tiempo con ellas a pasar mucho tiempo en el arte de vivir, coincidió también que todas empezar como a casarse y bueno, si es un ámbito que empezó a cambiar en mi vida. También otros amigos con los que salía y pues yo nunca he tomado mucho pero si una copa de vino, y yo empecé a decir no ya no quiero vino para comer, entonces también un poquito como alejarme ahí. En mi trabajo fue muy impresionante, porque mi trabajo, yo siempre he trabajado con población vulnerable, en proyectos sociales en diferentes regiones del país y viajaba mucho y cada que regresaba de los viajes llegaba súper agotada físicamente, lo que te digo siempre he tenido muy buena salud, pero yo llegaba y era como un cansancio y eso empezó a no ser tan así, ya no me daba tanto cansancio, y en la oficina me miraban como ¿Qué paso?, y ahí los de la oficina empezaron a preguntar y un par fueron y hicieron el curso, hicimos un introtalk donde yo trabajado y si ahí se empezó a notar. Mis papas también empezaron a notarlo.

E: y la gente que lo notaba , ¿Cómo lo hacía? ¿Cómo te lo hacía saber?

A: Va a sonar un poquito pretencioso, pero todo el mundo me decía como te ves de bonita, como que me veían distinta positivamente pero como más bonita, y yo no me considero la mujer más espectacular del planeta pero si soy una persona bien, como que soy una persona del común, y muchas personas me decían como “ Wow como esta de bonita”, y yo decía como pero bueno tengo la misma ropa tengo la misma cara como diciendo que era más la forma de expresarme, de salir. Entonces me decían mucho que como estaba de bonita y como estaba de tranquila en el trabajo. Como cosas que me molestaban terriblemente y tú no sabes Lucia como soy yo de furiosa, y esa chispa se me salía muy fácilmente antes pero hoy en día es más difícil, ya soy menos brava, sí. Bueno y lo de la tristeza, eso sí para mí ha sido (suspiro) no sé, que felicidad no volverme a sentir triste, tan triste como me sentía, es lo máximo, ¡es lo máximo! yo hago lo que sea por mantenerme en esta estado.

E: Hoy en día estos cambios se han mantenido, han cambiado, han aparecido nuevos?

A: Sí, siguen apareciendo más y cada vez mejor, no sé si es porque este muy reciente, pero como que cada vez me siento más en paz, no te voy a decir que este feliz todo el tiempo pero me siento mucho más equilibrada. Entonces sí, me siento mucho más equilibrada en términos generales, es decir, si yo dijera en una escala de beneficios, los beneficios siguen aumentando, entre más hago mis prácticas y entre más veo conocimiento, y entre más hago proyectos de servicio... cada vez son más. Y Hay una cosa que yo he sentido muy distinta cada vez más y es que cada vez es más espiritual el tema y menos físico, acabamos de volver de estar con Guruji y lo que yo sentí es algo que yo nunca me imaginé que pudiera sentir porque yo soy muy muy racional, muy los pies en la tierra, es mi forma de ser, he sido como uno más uno es dos sino demuéstreme lo contrario con pruebas científicas, entonces me costaba mucho trabajo el tema espiritual. Y en el arte de vivir me costaba inicialmente decir que tenía un maestro, mi formación en el liceo francés que es súper pragmática, y he sentido que se me ha abierto ese espacio, ese espacio a la espiritualidad a ver a Guruji como mi maestro. La semana pasada que estuve con el... en verdad me cuesta poner mucho en palabras lo que me paso, pero es como si se me hubiera prendido una luz adentro, si sintiera una conexión, una real conexión con algo más allá y que yo creo que canalizo muy bien a través de guruji, entonces para mí eso ha sido... Yo a veces digo, cuando va a parar esto!?, cada vez se vuelve más fuerte el sentimiento y el entendimiento que estoy teniendo yo de esto.

E: En la actualidad, como te sientes en las diferentes esferas de tu vida?

A: Increíble, increíble. En el tema de salud es impresionante porque lo he estado relacionando mucho con la alimentación, todo el tema ayurveda, vegetariano, de dejar el azúcar, de ser mucho más consciente de la alimentación, siento que ha tenido un efecto muy fuerte en mi cuerpo y mente. El alcohol y las drogas, pues yo no era una drogadicta pero fumaba marihuana de vez en cuando, y decía que buen sentimiento, y la bajadez que yo sentía después, fui consciente de eso ahora que nunca tengo esa bajadez después de algo, o si siento bajadez como por ejemplo cuando me tomo algo muy dulce, soy capaz de dar cuenta de cómo mi cuerpo esta reaccionado y eso me encanta, como que digo Wow , como que se me abrió esa antenita. También de tomar las decisiones con mucha más tranquilidad, cuando pasó por un momento difícil, si lloro y lo que sea pero llegaba un momento en que digo Wow sé que estoy aquí y sé que esto va a cambiar y así puedo tomar más tranquilas mis decisiones.

E: En general, estos cambios se los otorgas a la práctica regular?

A: Yo creo que una gran proporción a la práctica y otra a mi interés en hacerlo, la voluntad de mantenerlo, la personalidad... pero si en esta vida yo diría que al menos el 95% es gracias a la práctica.

E: algún otro aspecto relacionado a la práctica que te haya traigo bienestar

A: Si! Los proyectos de servicio, siento que ese es el eje diferenciador del arte de vivir con otras prácticas, es que te da el salte de la zona de confort. Pero para mí los proyectos de servicio han sido lo más emocionante. Me parece increíble, y me llenan de una manera que no te alcanzas a imaginar. Cuando yo digo la práctica me refiero a hacer la práctica todos los días en mi casa, cada ocho días en

la fundación, en repetir cursos, en ir avanzando más en los cursos. Porque no es que yo este súper evolucionada ni nada, ha sido un proceso, pero si la práctica yo siento que son todas las cosas y muy importante los proyectos de servicio.

E: ¿Qué significa para ti tu práctica?

A: Para mi es una práctica de respiración que me ayuda a relajarme, a estar más enfocada, a estar más calmada, me da energía, me ayuda a crecer espiritualmente y que me ha ayudado a estar conectada con el arte de vivir.

E: Realizas otra práctica en pro de tu bienestar?

A: Pues no, no sé si el deporte o la comida. Cómo que cuido mi mente, evito ambientes donde sé que no me siento también, pero algo regular sería el hacer deporte.

E: ya para terminar, ¿hay algún aspecto de tu vida que no se haya beneficiado o te ha generado alguna situación difícil?

A: Con mi familia un poco, con mi familia el hecho de ser vegetariana tuve momentos de medio roce, de pronto con la mirada que tenían, como de las expectativas, como que dicen que hubiera podido tener un trabajo distinto, no te ocupes tanto del arte de vivir, eso me ha implicado. Pero en términos generales, ha sido mucho más fácil que cualquier otra cosa. Algo bueno también es que ya llevo un tiempo y esto se mantiene, entonces como se ha mantenido el nivel de satisfacción y felicidad entonces ellos están considerando, mi papá va hacer le curso, mi mamá ya lo hizo. Digamos con el alcohol, pues mi familia siempre toma y pues yo antes aunque no he tomado mucho, ahora que soy abstemia pues ha sido a veces duro, pero desde que lo digo abiertamente ya no hay problema.

ANEXO 11. *Matriz de intertextualidad entrevista 5*

	CONEXIÓN MENTE CUERPO	AUTOACEPTACIÓN	AUTONOMÍA	RELACIONES PERSONALES	DOMINIO DEL ENTORNO	PRO POSITO EN LA VIDA	CECIENTO PERSONAL
Antes	hace por ahí unos seis años termine con un problema de tiroides con una afectación de los riñones grave	"Yo llevaba como un tiempo buscando algo, algo para sentirme más tranquila, más en paz; Luego tuve dos años súper movidos en mi vida, me case, me divorcie, ehh... luego mi papa tuvo una enfermedad súper fuerte, y durante esos dos años yo no hice nada... pero al mismo tiempo vivía los momentos más difíciles de mi vida, emocionalmente más movidos." "...yo siento que yo antes me describía a mi misma como triste, yo lloraba con cualquier cosa, ciertas cosas, momentos de mi vida me hacían decir que yo era triste, yo me auto describía así.	"Entonces yo veía que estaba aburrída, que me iba a casar que no, que me iba de Colombia, todo me parecía como Titanic... antes si me aprecia que el mundo si se iba acabar en cada pasito,		en el trabajo cosas que antes me costaba mucho comprender y encontrarles una solución ahora lo hacía mucho más fácil, ya estaba más clara.		
Proceso	cada que regresaba de los viajes llegaba súper agotada	Y llegue al arte de vivir, y encontré gente muy normal, y muy feliz a pesar de tener problemas, deje		por ejemplo con mis amigas yo antes me la pasada todo el tiempo con ellas			

	<p>físicamente, lo que te digo siempre he tenido muy buena salud, pero yo llegaba y era como un cansancio y eso empezó a no ser tan así, ya no me daba tanto cansancio... "luego me ayudó muchísimo cuando ya tome la decisión de volverme vegetariana."</p>	<p>de describirme a mí misma como alguien triste, eso me ayudó mucho" "cumplí los 40 días haciéndola todos los días, cuando paso ya como que seguía y de pronto un día si otro día no tanto y empecé a sentir que volvía a tener episodios como de ansiedad"</p>		<p>y aunque ellas lo conocían el arte de vivir pues iban de vez en cuando a respirar y ya, y yo empecé a alejarme,... no a alejarme porque igual ellas lo conocían, pero pase de estar mucho tiempo con ellas a pasar mucho tiempo en el arte de vivir,. "También otros amigos con los que salía y pues yo nunca he tomado mucho pero si una copa de vino, y yo empecé a decir no ya no quiero vino para comer, entonces también un poquito como alejarme ahí." "A- Con mi familia un poco, con mi familia el hecho de ser vegetariana tuve momentos de medio roce" ""en la oficina me miraban como ¿Qué paso?, y ahí los de la oficina empezaron a preguntar y un par fueron y hicieron el curso,</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--

				hicimos un introtalk donde yo trabajado "			
Actuali dad	<p>hoy en día pues sigo tomándome un medicamento para la tiroides pero ya súper bien de salud. ... En el tema de salud es impresionante porque lo he estado relacionando mucho con la alimentación, todo el tema ayurveda, vegetariano, de dejar el azúcar, de ser mucho más consciente de la alimentación, siento que ha tenido un efecto muy fuerte en mi cuerpo y mente. " por ejemplo cuando me tomo algo muy dulce, soy capaz de dar cuenta de cómo mi cuerpo esta reaccionado eso me encanta</p>	<p>"Como cosas que me molestaban terriblemente y tú no sabes como soy yo de furiosa, y esa chispa se me salía muy fácilmente antes pero hoy en día es más difícil, ya soy menos brava. .. Bueno y lo de la tristeza, eso sí para mí ha sido (suspiro) no sé, que felicidad no volverme a sentir triste, tan triste como me sentía, es lo máximo, ¡es lo máximo! yo hago lo que sea por mantenerme en este estado." "cada vez me siento más en paz, no te voy a decir que este feliz todo el tiempo pero me siento mucho más equilibrada. " "A- Para mi es una práctica de respiración que me ayuda a relajarme, a estar más enfocada, a estar más calmada, me da energía, me ayuda a crecer espiritualmente "</p>	<p>"Hoy en día me parece que son decisiones grandes, que he tomado decisiones como no se importantes de voy a comprar una casa, voy a cambiar de trabajo, me vengo a vivir con Juan, cosas que son importantes por lo menos en ese momento de mi vida, aunque sepa que no es fácil, entiendo que está bien sentir ese miedo para poder disfrutarlo." "hoy en día tomo decisiones más enfrentándolas como diciendo va a estar todo bien, ya nada va a ser tan tan grave...ya hoy es más tranquilo. "</p> <p>"También de tomar las decisiones con mucha más tranquilidad, cuando pasó por un momento difícil, si lloro y lo que sea pero llegaba un momento en que digo Wow sé que estoy aquí y sé que esto va a cambiar y así puedo tomar más tranquilas mis decisiones. "</p>	<p>Algo bueno también es que ya llevo un tiempo y esto se mantiene, entonces como se ha mantenido el nivel de satisfacción y felicidad entonces ellos están considerando, mi papá va hacer le curso, mi mamá ya lo hizo...</p>	<p>Digamos con el alcohol, pues mi familia siempre toma y pues yo antes aunque no he tomado mucho, ahora que soy abstemia pues ha sido a veces duro, pero desde que lo digo abiertamente ya no hay problema.</p>		

ANEXO 12. *Entrevista 6*

E: ¿Qué razones te llevaron a practicar el Kriya?

A: Yo desde antes estaba buscando cosas así, además curiosamente en mi colegio el profesor de literatura me hizo leer el y ely como te dije yo siempre había tenido una afinidad en con un amigo acerca de esos temas y como que habíamos buscado mucho y el mejor amigo de él le contó del Arte de Vivir y él pudo hacer los cursos de una vez me dijeron a mí que esperara hasta mis 18, entonces a mi 18 lo hice. Eso y ver un poco cuando yo era más pequeño me gustaba estar solo y me afectaba un resto ver la gente en la calle. Realmente me preguntaba un resto porqué tenía que ser así, y a raíz de esto y por andar preguntándome mucho este tipo de cosas como que empecé a tener afinidad con esos temas y muchos amigos de mi entorno y amigos del colegio empezaron a consumir drogas y siempre en mi hubo una carencia de una necesidad de eso y al contrario pensaba que uno podía llegar a eso sin necesidad de consumir nada entonces también como en busca de esas experiencias fue que me volví afín con ese tema, y ya fue por eso.

E: ¿Cuándo ya hiciste el curso, qué hizo que te engancharas?

A: Fue por lo sensorial, lo que hice me gustó, lo que me decían era información que ya sabía pero que la ponían muy clara. Era encontrar un lugar donde sentía que iba a encontrar el conocimiento, algo que yo estaba buscando hace mucho, no sólo el conocimiento sino también la forma de hacerlo me servía a mí, y además de eso como que tenía un profesor en el colegio que es muy grande entonces sentí, y él nos había contado que estuvo seis veces en la India porque él tiene su mismo camino de practica Kriya Yoga. No se llegó con una exposición de cosas muy chéveres y confirmando otras que yo ya había hablado con Diego, que yo ya había dicho que obviamente es así. Y me acuerdo mucho que justo cuando él fue a la India, eso fue hace muchos años y Guruji estaba joven y él tomó una foto Guruji caminando solo por ahí por la calle entonces me acuerdo que estábamos en la exposición con Diego y Diego dijo " Ese man es un bacán", entonces hubo dos cosas en esa presentación muy chéveres: para terminar un letrero re grande que decía "Todo sólo es amor." y en mi vibraba mucho eso. Nos hizo una meditación y desde ahí yo me iba muy profundo de una, incluyendo mi primer Kriya, mis primeras meditaciones siempre me iba muy profundo. No son repercusiones solo mentales sino como en mi actitud se reflejaban muy rápido. Yo solía ser agresivo con mis palabras entonces nada más con esas meditaciones yo asistía y vainas así, eso cambiaba muy rápido. Empezaba a quedarme más callado, encontré muchas vainas chéveres, entonces cuando ya sentí mi primer Kriya y lo sentí realmente adentro me dije que es por acá sin ninguna duda.

E: ¿Hace cuánto practicas?

A: Hace tres años tal vez 4.

E: ¿Y cada cuánto?

A: Todos los días.

E: ¿Alguna vez lo has dejado?

A: Sí, al principio del año pasado, lo dejé de hacer como tres meses y a raíz de las consecuencias fue que no lo quise dejar de hacer. Mis relaciones personales suelen ser un poco difíciles entonces me he dado cuenta que si no tengo la energía alta pues repercute de una manera bruscas. Además me impulso mucho que casi desde el principio me animó mucho la idea de poderme volver instructor y poder compartir mis conocimientos, poder servir y toda la cosa. Entonces lo primero que me dijeron es que para poder ser instructor uno debía practicar todos los días y pues me animaba tanto que me puse a hacer las prácticas todos los días.

E: ¿Y actualmente, ya más puntual que hace que te quedes?

A: Hoy, de hecho es diferente, hoy es un reto ¿porque al mismo tiempo cuando uno pasa tanto tiempo con la gente es como con la familia. La familia uno los ama, los aprecia, los quiere y se siente perteneciente y que le pertenecen a uno. Pero en algún momento a uno los padres le saben a lo peor del mundo, los hermanos son un fastidio, y es por eso, porque uno está tan cerca que uno deja de conocer sus cualidades sino todos sus defectos. Entonces literalmente hoy estoy en un proceso en el que ha comenzado a aparecer la aceptación por esa humanidad de las personas; porque cuando uno está con la energía alta, alrededor de gente con la energía alta y el conocimiento todo está bien.

Cuando uno ya conoce la humanidad de la gente hay un recordatorio de todo el mundo la tiene y a uno le toca aceptarla porque esa humanidad es lo que los ha hecho llegar como a la trascendencia en otros temas. Y la humanidad de uno es lo que le ha dado las cachetadas al ego, es la que le ha metido las patadas para hacer las otras cosas. Entonces hoy en día sigue ese sentimiento de sentir que es por ahí, también como toda esa devoción que sentí muy inmediata y seguir ahí es porque es una forma muy afín para mí de hacer servicio y a mí me interesa servir entonces veo como aceptar la humanidad en esa gente reta mi ego, me ha llevado a muchos procesos en los que me hace estar tranquilo, como que la gente no ve las cosas como antes yo decía que no me parecía que era la forma. También ver como cada quien hace su camino me hace crecer mucho como persona. Hoy en día al contrario me confronta un poco más y a no escoger lo fácil.

E: Bueno ahora la idea es ver ese proceso de cambio entonces las preguntas en de antes, ¿Cómo te sentías antes en temas de salud?

A: Tenía muy desorganizada la comida porque a mí no me daba hambre, entonces podían pasar días y a mí no me daba hambre, me daba cuenta que llevaba días en comer hasta que me daba cuenta que la boca me sabía a crema de dientes seca. Mi mamá decía que era anoréxico, y me tocó tomarme las cosas en serio y ponerme alarmas para comer. Eso por un lado cambio mucho, mi apetito se reguló mucho, generé esa consciencia de comer y como estoy haciendo deporte entonces también me dan ganas de comer. Antes hacía mucho deporte entonces la intención de poner alarmas fue porque un día antes de ir al gimnasio casi me da la pálida entonces hay cambios un poco más a como me abro a la gente. Antes yo esperaba que era paciente y escuchaba a las personas pero había muchos juicios en mí entonces esperar y escuchar no servía de nada porque los juicios estaban ahí. Pero en realidad hoy en día si escucho todo lo que quieren decir a pesar que lo digan con todas las palabras equivocadas para

mí. Y ya cambia eso, antes la gente pensaba que yo era muy amargado porque yo repelía mucho a la gente, todo el mundo me parecía estúpido. A mí me adelantaron de curso porque a mí la gente de mi curso me parecía estúpida y todo me parecía fácil y literalmente cuando me adelantaron me adelantaron a mitad de año, en todas las materias, saqué mejor nota que los del resto del salón, entonces yo pensaba que estupidez. Y era muy solo pero desde una forma cómoda, como " no me molesten porque yo soy así y punto" y no lo decía ni siquiera así, sino como que veía el drama como algo innecesario y para mí las relaciones con las mujeres eran eso. El más mínimo diagnóstico de pelea y yo ya estaba acotado para ese entonces, no me interesaba pelear con nadie, no me interesaba saber si les había gustado o no, si yo estaba tranquilo porqué me iban a molestar a mí. Hoy en día he traído como eso poco de compasión y bajarle a esa prepotencia, eso en mí ha cambiado mucho, como empezar a escuchar lo que realmente está detrás de las palabras de las personas y esas coas. Empezar a ver que los conflictos los van a hacer a uno crecer, entonces como que les estaba huyendo un resto. Mucha gente dice que antes del Artes de vivir tomaba café, pero yo ya era vegetariano, me criaron a punta de café durante muchos años entonces ya me tenía mamado el café. Nunca me gustó la Coca Cola, nunca me gustó el trago, entonces nada de eso me tocó en un cambio a mí. Me decían " tienes toda la razón" y yo decía que sí.

E: Y en cuanto a otros ámbitos de tu vida generales como Proyectos, como te veías a futuro, como tomabas decisiones so relaciones interpersonales importantes.

A: Las relaciones interpersonales eran lo que te digo, muy cortantes, era casi frio. A mí me pusieron lo cachos y el día que me lo dijeron en lo único que pensaba era en que iba tarde para un ensayo de mi banda y como que yo si sentía que era raro sólo estar pensando en eso y no sé si era como algún video como ese instinto de protegerse a uno mismo y concentrarse en otra cosa pero cuando ya afrontaba ese tipo de cosas no me importaban. Y pensaba que raro ser tan frio con eso. Hoy en día sigue siendo un poco así, hay cosas que no van a cambiar y yo no puedo hacer nada al respecto entonces las cojo de una forma muy natural sin ni siquiera haberlas pensado. Seguí derecho y entonces el video en las relaciones interpersonales era a qué es la relación personal. Antes era gente que me tocaba mamarme y era un fastidio. Yo me vi " In to the Wall" y dije " Sí se puede", y yo siempre soñé mucho con estar solo y hay muchas cosas bonitas que no han cambiado como que desde bien pequeño me di cuenta que la felicidad no estaba en otras personas. Entonces cuando encontré todo ese goce en mí como en las prácticas y todo eso era muy chévere ver como antes decía que la felicidad no está en otras personas, tampoco está en los objetos porque nunca me interesaron tantos los objetos y tampoco están en ir al colegio, porque ese es el mundo de uno en ese entonces. ¿Entonces en qué? y nunca me lo he contestado y nunca me lo contestaré y he estado con mujeres y no tenía ningún sentido. Cuando ya encontré ese goce fue genial, todo el tiempo estuvo acá, nadie me lo va a quitar nunca, y van a ir saliendo muchas cosas muy difíciles. Antes era más fácil en realidad, la gente dice que le quedaba muy difícil tal cosa y pues claro yo cortaba pijamas, no me interesaba nada en cuanto a todo. Llegaba un profesor de matemáticas que me caía mal, nos llevábamos muy mal pero yo no necesitaba tomar

apuntes sino sólo poner atención y eso era suficiente para mí para acordarme después en los exámenes y ya, no tenía que llegar a hacer tareas y era vago con las tareas por eso. Cuando llegábamos al examen, el man me decía que yo cómo quería presentar el examen porque igual sin tareas como iba a hacer entonces como que mi ego saltaba inmediatamente y le preguntaba que con cuantos puntos bien hechos yo pasaba el examen. El man me dijo que con 8, hice 8, lo firme con una carita feliz y se lo firme y se lo dejé en el pupitre así. Y entonces era así, con las personas era súper cortante, siempre he dicho las cosas muy diferente porque mi mamá es muy rígida como buena santandereana. Digamos había un época en la que tenía que madrugar para tenis y no le importaba nada y me decía que fuera porque estaba gordo entonces a raíz de eso yo resultaba siendo muy agresivo inclusive son intención. Hoy en día como que me pasa un poco pero ven en mí una tranquilidad y es como el man me lo está diciendo en la buena pero es denso lo que me está diciendo. Mucha gente choca mucho con eso, un día yo ya estaba bravo le dije a Nata " Nata no quiero hablar contigo y si sigo hablando contigo solo me voy a rayar más" y ella " pero yo no he hecho nada que no se" y me dijo un montón de vainas y además seguía escribiendo por What's App, y yo como le acabo de decir que me voy a rayar más y me escribes un parrafote y en serio creía que así iba a funcionar y ya. Si la gente se choca mucho con eso, a veces es porque mi ego salta, a veces es porque yo vivo literalmente despistado entonces a mí se me dificulta un montón todo. Cuando la conciencia se agranda tú quieres hacer todo bien, entonces ves muchos errores en muchas cosas. Empezar a nivelar las cosas es poco más difícil desde ahí a que si estas abajo y sigues subiendo. Dejé de evitar los conflictos con mis papás, entonces son conflictos al cien por cien, peor desde otro lugar cada conflicto que ya se solucionaba se solucionada para siempre y sigue siendo hoy en día así. Sigue habiendo muchos conflictos pero ya hay mucho que se solucionaron para siempre. Lo que más ha cambiado es esa consciencia. Hace poco me dijeron que todo reclamo que tenga de una persona es porque uno lo tiene en uno, entonces que uno lo tiene que resolver primero en uno y después en los otros. Entonces obviamente como tanta observación y hay como un sentido de perfección en mí que hace que eso llegue a ser más difícil.

E: A partir de cuándo empezaste a ser practicante regular ¿cómo se empezaron a dar los cambios en ti?

A: Que mi mente fuera mucho más amable conmigo. Antes mi mente era un fastidio, vuela muy rápido, entonces todo lo pensaba, era impresionante, no paraba de juzgar, la gente pensaba que yo era muy callada pero era porque yo me estaba armando una imagen entera de ellos de su pasado y su historia. En eso hoy en día en mi mente se activan cosas inmediatamente como que la gente no está haciendo eso con intención y me volví mucho más amable conmigo. Por otro lado, ser un poco más consciente de otras emociones que de pronto yo antes negaba, ser más consciente que al final de cuentas están ahí y que antes las negaba y sentía que no quería hacer nada al respecto entonces hoy en día pasan muy rápido porque la verdad es esa, no se puede hacer nada al respecto pero ya las admito entonces pasan rápido. Y entonces como que he mantenido mucho el centro, muchas personas saben que soy muy bravo y hay días en los que he perdido los estribos muy feo, por cosas muy bobas, lo chistoso es que todas estas situaciones fueron incluso después de volverme practicante regular y era

por eso, mi cabeza pensaba que las cosas no deberían ser así. Casi como que yo pensaba que era un manual y que si seguía las instrucciones entonces iba a pasar así y si no era así era porque yo lo había hecho mal entonces no estaba sólo el prejuicio mío encima porque yo lo había hecho mal sino como que no salió en el manual, nunca había aprendido a aceptar los resultados. Ya hoy en día todo empieza a ser un chiste, todo empieza a ser un juego, muy denso pero lo que más ha cambiado en mí desde que comencé a ser practicante regular es sentirme realmente cuidado y saber que pase lo que pase todo va a estar bien.

E: ¿Y esos cambios que tu notaste alguien más lo comenzó a notar? o ¿alguien te decía algo?

A: Mi hermano, mi relación con mi hermano es muy chistosa porque literalmente nos estuvimos dando en la jeta hasta los 16 años míos, hasta hace cuatro años. Él tuvo una crisis emocional porque terminó con la novia de toda la vida, con la que se va a casar ahorita y fue muy bonito porque no logró encontrar un apoyo real en los amigos y a raíz de mi crecimiento personal encontró un apoyo en mí. Nunca habíamos podido ser hermanos de verdad y desde ahí la relación empezó a ser muy buena. Mi hermano a veces me busca para que hablemos y él de por sí es una persona muy instintiva entonces hace que sea sabio entonces es chévere porque él hace también su práctica todos los días y nos pasan muchas cosas en común. Digamos, él notó tanto los cambios en mí que se estaba leyendo la autobiografía de un yogui y me dice que él lee eso y entiende muchas cosas más. Y yo decía, cuando me lo leí que no estoy loco, entonces fue chévere. Mucha gente se dio cuenta y empezaron a acercarse más a mí, mis amigos siempre como que me buscaban para distraerse para hablar sus problemas pero nunca los solucionábamos, y entonces eran más como de pedirme consejos sin que yo se los preguntara y llegaban a pedirme cosas. Y curiosamente los que menos se dieron cuenta fueron mis papás. Hay muchas cosas muy viciadas con ellos entonces al mismo tiempo ha sido soltar eso con ellos también, en algún momento ellos también soltaran todas esas cosas tan viciadas y ya. Seguí siendo callado, en la fundación la única persona que me conocía desde antes era Diego y de mis amigos igual para ellos siempre había sido callado. La única persona que realmente se dio cuenta del cambio fue mi hermano.

E: y ahora en la actualidad, como ves esos cambios que me dices que se han mantenido, han cambiado, o se ha agregado algo más?

A: Sí, arto, viene la mente a ser más amable entonces se volvía burlón, entonces saltaba el ego, creyéndose mejor que la gente, por qué hace ciertas cosas y ellos no, por la ventaja de ser un poco más callado no lo decía, nadie se daba cuenta. Pero pasaba y yo le veía mucho en mi mente. Empecé a saber un poco más que quería, como que todavía no tengo ni idea entonces ya me rio de eso. Y al empezar a averiguar un poco más que quería empecé a tener relaciones mucho más claras, inclusive más elevadas, Pero lo que se ha agregado es que muchas veces en esas relaciones que empecé a tener yo decía como hasta acá exprimí a esta persona y ya no me sirve y adiós. Resultaba siempre así, como que ya acá no tengo nada más que aprender y de ahí en adelante puede haber sólo sufrimiento porque ya no siento más, entonces me ha pasado como que al contrario empiezo a encontrar mucha más

riqueza en las personas. Por ejemplo algo que cambio mucho fue entender que uno se puede enamorar de cualquier persona, digamos mi primera novia hoy en día me parece muy fea en entonces yo tenía eso en el ego y me preguntaba como pude estar tanto tiempo con ese bagre, cuando uno ya vuelve a da la vuelta en realidad a mí me parecía divina y cuando yo estaba con ella me parecía hermosa. Y ya, ver esa verdadera belleza en la gente es muy chévere como que me ha traído muchos espacios muy afortunados, muy privilegiados como conocer un lado de las personas que la gente no conoce, conocer ambos lados de las personas me llevó a aceptar ese lado de la humanidad. Eso sí es lo que más ha cambiado y lo que más se ha mantenido, y abrir cada vez un poco más los ojos, empezar a reírse cada vez un poco más, y realmente saber que no es tan en serio. Entonces cada vez que viene un problema es como bueno viene un problema, veamos a ver como lo soluciono, de una forma tan tranquilad que no lo veo tan grave, vainas muy graves como ahorita que me carrera se desorganizó es como bueno el próximo semestre se vuelve a organizar. La tranquilidad cada vez crece más y es lo que más se ha mantenido, lo que más se ha mantenido es el crecimiento que sigue apareciendo.

E: Y en cuanto a ti mismo, ¿cómo te percibes?

A: Cada vez me percibo como a lo bien yo no era de acá. Una vez estaba hablando con Diego y me decía que las almas que realmente tienden a estar acá y les molesta la realidad son normalmente almas que suelen venir como a ayudar y entonces yo decía que tiene toda la coherencia. Yo siempre me ponía tareas muy difíciles de lo que yo puedo pero hay una percepción en mí en la que cada vez más existe eso que no se puede identificar separado de las cosas. Cada vez más veo como podría estar el cariño de las personas sea como sea, como te enriqueces en el aprendizaje. Esa percepción de mí mismo cada vez se disuelve más, es literalmente eso cada vez sientes más que esto es solo un sueño y ya, entonces mi percepción en mí es un poco rara, me deje de preocupar un poco por regular las cosas y se empezaron a regular solas. Mucho tiempo tuve el problema que dije por el peso por la alimentación y al perder esa percepción como tan "mi cuerpo" me di cuenta que de por sí ya lo cuidaba entonces el peso se reguló como se tenía que regular y vainas así. La percepción mía es ver que inclusive esos episodios de agresividad hacen parte de mí y que también hay que honrarlo e inclinarse ante él, fue tan fuerte para mí eso que al mismo tiempo se expandió.

E: ¿Hay algún aspecto de tu vida que no se haya beneficiado o que te haya traído situaciones como desfavorables con la práctica?

A: Pues es que no sería desfavorable, lo más parecido es que mis papás se rayaban mucho, me abrían la puerta y yo ahí sentado con los ojos cerrados, pero al mismo tiempo eso trajo cosas chéveres. Trajo determinación en mis acciones, no sólo en la práctica, alejarse de muchas otras personas que yo sentía antes muy cercanas, pero precisamente por eso que te digo, que ahora estoy volviendo a muchas otras cosas entonces las acepto. Ahora estoy aún más cerca, antes eran completamente diferentes a mí, que hagan todas las cosas que yo no hago, uno las siente completamente contrarias a lo que yo hago entonces eso trajo la parte de entrar un poco más en conflicto con la realidad y no fue tan chévere. Aceptar que vivo acá en Colombia y que es un mierdero, saber que la gente solo está pensando en el

otro, en que todo es bonito, todo es chévere, sales a la calle y el primer trancón entonces todo el mundo quiere adelantársele al otro, todo el mundo está pensando en cómo hacerle daño al otro. Es la misma vaina, siguen pensando en el otro, en qué pensará el otro de mí, entonces para mí eso era un choque muy grande y además desde que fui a Suiza era, cómo no! Sí puede, la gente si se puede tratar bien! Yo decía "!mano de trogloditas tercermundistas!" Pero eso no fue tan chévere, yo me devolví de Suiza triste, pero eso trajo muchos aprendizajes y que todo eso que te acabo de decir que se expandiera, se expandiera. Eso fue lo único no tan placentero que trajo. Mucha gente está muy ensimismada en lo que para ellos es la realidad, y por ejemplo que me preguntaran si por ser vegetariano soñaba con vacas, me ha traído retos de ver lo que con toda sinceridad y cariño considero estupideces de la gente como que es sencilla ignorancia, sencillamente no tienen como saber del tema entonces la estupidez es natural. Eso es lo único no tan chévere que me ha traído, pero en algún momento se voltea y es bien chévere. En realidad cuando me preguntaron eso me morí de la risa entonces eso era chévere.

E: ¿Prácticas alguna otra cosa en pro de tu bienestar?

A: Mucho deporte, a mí en Yoga me gusta mucho, las sasanas me parecen muy chéveres pero a veces necesito un poquito más de movimiento entonces digamos lo que he hecho es relacionar todo lo que he aprendido con las prácticas con las cosas que yo hago. Realmente inclusive no separar las cosas que yo hago y encontrar un espacio meditativo que me pueda traer la música. Eso es genial, hoy en día yo me siento a estudiar guitarra y si ya entré ahí me llamaban me buscan, y no me encuentran porque estoy estudiando guitarra entonces ese tipo de cosas. Tal vez la música, estar en el servicio también es otra actividad que también ha sido importante para mí. Cuándo digo mucho deporte es que estoy practicando ahora squash, y como todo es tanta acción como que me hace estar mucho en el momento presente.

ANEXO 13. Matriz de intertextualidad entrevista 6

	SALUD	AUTO ACEPTACIÓN	AUTON OMÍA	RELACIONES PERSONALES	DOMIN IO DEL ENTOR NO	PROPOSIT O EN LA VIDA	CECIMIENT O PERSONAL
Antes	Tenía muy desorganizada la comida porque a mí no me daba hambre, entonces podían pasar días y a mí no me daba hambre, me daba cuenta que llevaba días en comer hasta que me daba cuenta que la boca me sabía a crema de dientes seca. Mi mamá decía que era anoréxico, y me tocó tomarme las cosas en serio y ponerme alarmas para comer.		hay muchas cosas bonitas que no han cambiado como que desde bien pequeño me di cuenta que la felicidad no estaba en otras personas. ; amigos de mi entorno y amigos del colegio empezaron a consumir drogas y siempre en mi hubo una carencia de una necesidad de eso y al contario pensaba que uno	Antes yo esperaba que era paciente y escuchaba a las personas pero había muchos juicios en mí entonces esperar y escuchar no servía de nada porque los juicios estaban ahí.; antes la gente pensaba que yo era muy amargado porque yo repelía mucho a la gente, todo el mundo me parecía estúpido; Y era muy solo pero desde una forma cómoda, como " no me molesten porque yo soy así y punto" y no lo decía ni siquiera así, sino como que veía el drama como algo innecesario y para mí las relaciones con las mujeres eran eso. El más mínimo diagnóstico de pelea y yo ya estaba acotado para ese entonces, no me interesaba pelear con nadie, no me interesaba			Yo solía ser agresivo con mis palabras entonces nada más con esas meditaciones yo asistía y vainas así, eso cambiaba muy rápido. Empezaba a quedarme más callado, encontré muchas vainas chéveres,

			<p>podía saber si les había llegar a gustado o no, si yo eso sin estaba tranquilo necesidad porqué me iban a de molestar a mí. Las consumir relaciones interpersonales eran lo que te digo, muy cortantes, era casi frio. Antes mi mente era un fastidio, vuela muy rápido, entonces todo lo pensaba, era impresionante, no paraba de juzgar, la gente pensaba que yo era muy callada pero era porque yo me estaba armando una imagen entera de ellos de su pasado y su historia. Pero lo que se ha agregado es que muchas veces en esas relaciones que empecé a tener yo decía como hasta acá exprimí a esta persona y ya no me sirve y adiós. Resultaba siempre así, como que ya acá no tengo nada más que aprender y de ahí en adelante puede haber sólo sufrimiento porque ya no siento más,</p>			
--	--	--	--	--	--	--

<p>Proceso</p>	<p>Mucho tiempo tuve el problema que dije por el peso por la alimentación y al perder esa percepción como tan "mi cuerpo" me di cuenta que de por sí ya lo cuidaba entonces el peso se reguló como se tenía que regular y vainas así.</p>	<p>Cuando la conciencia se agranda tú quieres hacer todo bien, entonces ves muchos errores en muchas cosas; Que mi mente fuera mucho más amable conmigo. y me volví mucho más amable conmigo. Por otro lado, ser un poco más consciente de otra emociones que de pronto yo antes negaba, ser más consciente que al final de cuentas están ahí y que antes las negaba y sentía que no quería hacer nada al respecto entonces hoy en día pasan muy rápido porque la verdad es esa, no se puede hacer nada al respecto pero ya las admito entonces pasan rápido. Y entonces como que he mantenido mucho el centro, muchas personas saben que soy muy bravo y hay días en los que he perdido los estribos muy feo, por cosas muy bobas, lo chistoso es que todas estas situaciones fueron</p>		<p>Mis relaciones personales suelen ser un poco difíciles entonces me he dado cuenta que si no tengo la energía alta pues repercute de una manera bruscas. como aceptar la humanidad en esa gente reta mi ego, me ha llevado a muchos procesos en los que me hace estar tranquilo, como que la gente no ve las cosas como antes yo decía que no me parecía que era la forma. También ver como cada quien hace su camino me hace crecer mucho como persona; fue muy bonito porque no logró encontrar un apoyo real en los amigos y a raíz de mi crecimiento personal encontró un apoyo en mí. lo más parecido es que mis papás se rayaban mucho, me abrían la puerta y yo ahí sentado con los ojos cerrados, pero al mismo tiempo eso trajo cosas chéveres.</p>	<p>Trajo determinación en mis acciones, no sólo en la práctica, alejarse de muchas otras personas que yo sentía antes muy cercanas, pero precisamente por eso que te digo, que ahora estoy volviendo a muchas cosas entonces las acepto.</p>	<p>Además me impulso mucho que casi desde el principio me animó mucho la idea de poderme volver instructor y poder compartir mis conocimientos, poder servir y toda la cosa. es una forma muy afín para mí de hacer servicio y a mí me interesa servir; Empecé a saber un poco más que quería... Y al empezar a averiguar un poco más que quería empecé a tener relaciones mucho más claras, inclusive más elevadas,</p>	<p>Empezar a ver que los conflictos los van a hacer a uno crecer, antes como que les estaba huyendo un resto.</p>
-----------------------	---	---	--	--	--	--	---

		<p>incluso después de volverme practicante regular y era por eso, mi cabeza pensaba que las cosas no deberían ser así.</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--

<p>Actualidad</p>	<p>Eso por un lado cambio mucho, mi apetito se reguló mucho, generé esa consciencia de comer y como estoy haciendo deporte entonces también me dan ganas de comer;</p>	<p>Lo que más ha cambiado es esa consciencia. Hace poco me dijeron que todo reclamo que tenga de una persona es porque uno lo tiene en uno, entonces que uno lo tiene que resolver primero en uno y después en los otros. Entonces obviamente como tanta observación y hay como un sentido de perfección en mí que hace que eso llegue a ser más difícil.; Ya hoy en día todo empieza a ser un chiste, todo empieza a ser un juego, muy denso pero lo que más ha cambiado en mí desde que comencé a ser practicante regular es sentirme realmente cuidado y</p>	<p>hoy estoy en un proceso en el que ha comenzado a aparecer la aceptación por esa humanidad de las personas; . Cuando uno ya conoce la humanidad de la gente hay un recordatorio de todo el mundo la tiene y a uno le toca aceptarla porque esa humanidad es lo que los ha hecho llegar como a la trascendencia en otros temas.; Pero en realidad hoy en día si escucho todo lo que quieren decir a pesar que lo digan con todas las palabras equivocadas para mí. Hoy en día he traído como eso poco de compasión y bajarle a esa prepotencia, eso en mí ha cambiado mucho, como empezar a escuchar lo que realmente está detrás de las palabras de las personas y esas coas. Hoy en día como que me pasa un poco pero ven en mí una tranquilidad y es como el man me lo está diciendo en la buena pero es denso lo que me está diciendo. Mucha gente choca mucho con eso. Dejé de evitar los conflictos con mis papás, entonces son conflictos al cien por cien, peor desde otro lugar cada conflicto que ya se solucionaba se solucionada para siempre y sigue siendo hoy en día así. entonces me ha pasado como que al contrario empiezo a encontrar mucha más riqueza en las personas. Por ejemplo algo que cambio mucho fue</p>	<p>Entonces cada vez que viene un problema es como bueno viene un problema, veamos como lo soluciono, de una forma tan tranquilo ad que no lo veo tan grave, vainas muy graves como ahorita que me carrera se desorganizó es como bueno el próximo o semestre se vuelve</p>	<p>Tal vez la música, estar en el servicio también es otra actividad que también ha sido importante para mí. ; entonces digamos lo que he hecho es relacionar todo lo que he aprendido con las prácticas con las cosas que yo hago</p>	<p>Cuando ya encontré ese goce fue genial, todo el tiempo estubo acá, nadie me lo va a quitar nunca, y van a ir saliendo muchas cosas muy difíciles. ; Eso sí es lo que más ha cambiado y lo que más se ha mantenido, y abrir cada vez un poco más los ojos, empezar a reírse cada vez un poco más, y realmente saber que no es tan en serio. ; La tranquilidad cada vez crece más y es lo que más se ha mantenido, lo que más se ha mantenido es el crecimiento que sigue apareciendo.; Cada vez más veo como podría estar el cariño de las personas sea como sea, como te</p>
--------------------------	--	---	--	---	--	---

	<p>saber que pase lo que pase todo va a estar bien. Esa percepción de mí mismo cada vez se disuelve más, es literalmente eso cada vez sientes más que esto es solo un sueño y ya, entonces mi percepción en mí es un poco rara, me deje de preocupar un poco por regular las cosas y se empezaron a regular solas. ; La percepción mía es ver que inclusive esos episodios de agresividad hacen parte de mí y que también hay que honrarlo e inclinarse ante él, fue tan fuerte para mí eso que al mismo tiempo se expandió.</p>	<p>entender que uno se puede enamorar de cualquier persona,; ver esa verdadera belleza en la gente es muy chévere como que me ha traído muchos espacios muy afortunados, muy privilegiados como conocer un lado de las personas que la gente no conoce, conocer ambos lados de las personas me llevó a aceptar ese lado de la humanidad.</p>	<p>a organiz ar.</p>	<p>enriqueces en el aprendizaje.</p>
--	--	--	------------------------------	--------------------------------------

ANEXO 14. *Formato de Consentimiento de Informado*

FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

La presente investigación, "*Bienestar psicológico en participantes de disciplinas de conexión mente-cuerpo*" busca comprender el proceso de cambio que se da en el bienestar psicológico, con la práctica regular de disciplinas de conexión mente-cuerpo.

Esta investigación no representa ningún riesgo puesto que no hay ninguna intervención. Además de esto la herramienta que se usará es una entrevista, la cual se registrará por medio de la grabación de sonido.

Cabe aclarar que a usted se le dará la información necesaria sobre su participación en la actividad realizada, ya sean preguntas o aclaraciones sobre la investigación. También tiene la libertad de abandonar el estudio cuando lo desee y retirar su consentimiento a participar. La información obtenida, será utilizada con fines académicos y será absolutamente confidencial. Se le garantiza que en el estudio que se le brindará la información del estudio sin ningún tipo de condicionante.

Conociendo y comprendiendo lo anterior:

El la fecha...../...../..... Yo _____ identificado(a) con la cédula de ciudadanía _____ de _____, He leído el documento, entiendo las declaraciones contenidas en él y la necesidad de hacer constar mi consentimiento, para lo cual lo firmo libre y acepto voluntariamente participar en la investigación "*Bienestar psicológico en participantes de disciplinas de conexión mente-cuerpo*".

Firma participante.

Firma del investigador.

CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES
(Licencia de uso)

Bogotá, D.C., 17/02/2015

Señores
Biblioteca Alfonso Borrero Cabal S.J.
Pontificia Universidad Javeriana
Ciudad

Los suscritos:

<u>Susana Guerra Pérez</u>	, con C.C. No	<u>1020756066</u>
<u>Martha Lucia Correa Rentería</u>	, con C.C. No	<u>1020767105</u>
_____	, con C.C. No	_____

En nuestra calidad de autores exclusivos de la obra titulada:

El bienestar psicológico en participantes de Yoga, Biodanza y Sudarshan Kriya Yoga.

_____ (por favor señale con una "x" las opciones que apliquen)
Tesis doctoral Trabajo de grado Premio o distinción: Si No

cual: _____
presentado y aprobado en el año 2014, por medio del presente escrito autorizamos a la Pontificia Universidad Javeriana para que, en desarrollo de la presente licencia de uso parcial, pueda ejercer sobre nuestra obra las atribuciones que se indican a continuación, teniendo en cuenta que en cualquier caso, la finalidad perseguida será facilitar, difundir y promover el aprendizaje, la enseñanza y la investigación.

En consecuencia, las atribuciones de usos temporales y parciales que por virtud de la presente licencia se autorizan a la Pontificia Universidad Javeriana, a los usuarios de la Biblioteca Alfonso Borrero Cabal S.J., así como a los usuarios de las redes, bases de datos y demás sitios web con los que la Universidad tenga perfeccionado un convenio, son:

AUTORIZO (AUTORIZAMOS)	SI	NO
1. La conservación de los ejemplares necesarios en la sala de tesis y trabajos de grado de la Biblioteca.	x	
2. La consulta física (sólo en las instalaciones de la Biblioteca)	x	
3. La consulta electrónica - on line (a través del catálogo Biblos y el Repositorio Institucional)	x	
4. La reproducción por cualquier formato conocido o por conocer	x	
5. La comunicación pública por cualquier procedimiento o medio físico o electrónico, así como su puesta a disposición en Internet	x	
6. La inclusión en bases de datos y en sitios web sean éstos onerosos o gratuitos, existiendo con ellos previo convenio perfeccionado con la Pontificia Universidad Javeriana para efectos de satisfacer los fines previstos. En este evento, tales sitios y sus usuarios tendrán las mismas facultades que las aquí concedidas con las mismas limitaciones y condiciones	X	

De acuerdo con la naturaleza del uso concedido, la presente licencia parcial se otorga a título gratuito por el máximo tiempo legal colombiano, con el propósito de que en dicho lapso nuestra obra sea explotada en las condiciones aquí estipuladas y para los fines indicados, respetando siempre la titularidad de los derechos patrimoniales y morales correspondientes, de acuerdo con los usos honrados, de manera proporcional y justificada a la finalidad perseguida, sin ánimo de lucro ni de comercialización.

De manera complementaria, garantizamos en nuestra calidad de estudiantes y por ende autores exclusivos, que la Tesis o Trabajo de Grado en cuestión, es producto de nuestra plena autoría, de nuestro esfuerzo personal intelectual, como consecuencia de nuestra creación original particular y, por tanto, somos los únicos titulares de la misma. Además, aseguramos que no contiene citas, ni transcripciones de otras obras protegidas, por fuera de los límites autorizados por la ley, según los usos honrados, y en proporción a los fines previstos; ni tampoco contempla declaraciones difamatorias contra terceros; respetando el derecho a la imagen, intimidad, buen nombre y demás derechos constitucionales. Adicionalmente, manifestamos que no se incluyeron expresiones contrarias al orden público ni a las buenas costumbres. En consecuencia, la responsabilidad directa en la elaboración, presentación, investigación y, en general, contenidos de la Tesis o Trabajo de Grado es de nuestra competencia exclusiva, eximiendo de toda responsabilidad a la Pontificia Universidad Javeriana por tales aspectos.

Sin perjuicio de los usos y atribuciones otorgadas en virtud de este documento, continuaremos conservando los correspondientes derechos patrimoniales sin modificación o restricción alguna, puesto que de acuerdo con la legislación colombiana aplicable, el presente es un acuerdo jurídico que en ningún caso conlleva la enajenación de los derechos patrimoniales derivados del régimen del Derecho de Autor.

De conformidad con lo establecido en el artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, "Los derechos morales sobre el trabajo son propiedad de los autores", los cuales son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables. En consecuencia, la Pontificia Universidad Javeriana está en la obligación de RESPETARLOS Y HACERLOS RESPETAR, para lo cual tomará las medidas correspondientes para garantizar su observancia.

NOTA: Información Confidencial:

Esta Tesis o Trabajo de Grado contiene información privilegiada, estratégica, secreta, confidencial y demás similar, o hace parte de una investigación que se adelanta y cuyos resultados finales no se han publicado. Si No

En caso afirmativo expresamente indicaré (indicaremos), en carta adjunta, tal situación con el fin de que se mantenga la restricción de acceso.

NOMBRE COMPLETO	No. del documento de identidad	FIRMA
Susana Guerra Pérez	1020756066	<i>Susana G.</i>
Lucía Correa Rentería	1020767105	<i>Lucía Correa</i>

FACULTAD: Psicología

PROGRAMA ACADÉMICO: Psicología

**BIBLIOTECA ALFONSO BORRERO CABAL, S.J.
DESCRIPCIÓN DE LA TESIS O DEL TRABAJO DE GRADO
FORMULARIO**

TÍTULO COMPLETO DE LA TESIS DOCTORAL O TRABAJO DE GRADO						
El bienestar psicológico en participantes de Yoga, Biodanza y Sudarshan Kriya Yoga						
SUBTÍTULO, SI LO TIENE						
AUTOR O AUTORES						
Apellidos Completos			Nombres Completos			
Guerra Pérez			Susana			
Correa Rentería			Martha Lucía			
DIRECTOR (ES) TESIS O DEL TRABAJO DE GRADO						
Apellidos Completos			Nombres Completos			
Arévalo Carrascal			Beatriz Amanda			
FACULTAD						
Psicología						
PROGRAMA ACADÉMICO						
Tipo de programa (seleccione con "x")						
Pregrado	Especialización	Maestría	Doctorado			
X						
Nombre del programa académico						
Psicología						
Nombres y apellidos del director del programa académico						
Sandra Juliana Plata						
TRABAJO PARA OPTAR AL TÍTULO DE:						
Psicólogo						
PREMIO O DISTINCIÓN (En caso de ser LAUREADAS o tener una mención especial):						
CIUDAD		AÑO DE PRESENTACIÓN DE LA TESIS O DEL TRABAJO DE GRADO			NÚMERO DE PÁGINAS	
Bogotá		2015			111	
TIPO DE ILUSTRACIONES (seleccione con "x")						
Dibujos	Pinturas	Tablas, gráficos y diagramas	Planos	Mapas	Fotografías	Partituras
		x				
SOFTWARE REQUERIDO O ESPECIALIZADO PARA LA LECTURA DEL DOCUMENTO						
Nota: En caso de que el software (programa especializado requerido) no se encuentre licenciado por la Universidad a través de la Biblioteca (previa consulta al estudiante), el texto de la Tesis o Trabajo de Grado quedará solamente en formato PDF.						

MATERIAL ACOMPAÑANTE					
TIPO	DURACIÓN (minutos)	CANTIDAD	FORMATO		
			CD	DVD	Otro ¿Cuál?
Vídeo					
Audio					
Multimedia					
Producción electrónica					
Otro Cuál?					
DESCRIPTORES O PALABRAS CLAVE EN ESPAÑOL E INGLÉS					
Son los términos que definen los temas que identifican el contenido. <i>(En caso de duda para designar estos descriptores, se recomienda consultar con la Sección de Desarrollo de Colecciones de la Biblioteca Alfonso Borrero Cabal S.J en el correo biblioteca@javeriana.edu.co, donde se les orientará).</i>					
ESPAÑOL			INGLÉS		
Bienestar Psicológico			Psychological well-being		
Yoga			Yoga		
Biodanza			Biodance		
Sudarshan Kriya Yoga			Sudarshan Kriya Yoga		
Proceso			Process		
Mente-Cuerpo			Mind-body		
Cambio			Change		
RESUMEN DEL CONTENIDO EN ESPAÑOL E INGLÉS (Máximo 250 palabras - 1530 caracteres)					
<p>En la presente investigación, de carácter cualitativo, se indagó sobre el proceso de cambio que se da en el bienestar psicológico en participantes de las disciplinas de conexión mente cuerpo, Yoga, Biodanza y Sudarshan Kriya Yoga, según las dimensiones plantadas por Ryff, en su modelo del Bienestar Psicológico. Esta indagación se realizó por medio de una entrevista semiestructurada realizada a seis participantes de los cuales dos fueron participantes de Yoga, dos de Biodanza y dos de la técnica Sudarshan Kriya Yoga. Todos contaban con un mínimo de dos años de práctica regular y ninguno tenía formación como instructor de la práctica. Se hizo un análisis de las diferentes etapas del proceso de cambio (antes, durante, actual) y al mismo tiempo se hizo una comparación de las dimensiones analizadas por participante y por práctica.</p> <p>Los resultados corroboraron que estas técnicas alternativas tienen un efecto positivo en el bienestar psicológico de los sujetos. Además, se evidenció que el proceso de cambio está ligado, en primer lugar, a la continuidad en el proceso, en segundo lugar a la consciencia de cómo lo que ocurre en la práctica empieza a permear aspectos de la vida cotidiana, y finalmente a cómo los participantes contrastan la forma en que se percibían antes de iniciar la práctica frente a la percepción actual.</p>					

The current qualitative research project delves into the process of change that results from the psychological wellbeing of participants in the mind body disciplines. The focus is mainly on Yoga, Bio-dance, and Sudarshan Kriya Yoga, according to the theories proposed by Ryff in his Psychological Wellbeing models. This research was done through a semi-structured interview done towards six participants, two of whom were Yoga practitioners, two in Biodance, and the other two in the Sudarshan Yoga technique. All of them had a minimum of two years of regular practice, and none had any sort of training as instructors in the field. An analysis was done concerning the different stages of the change process (before, during, and current), while comparing the different dimensions per participant and per type of practice.

The results support that these alternative techniques have a positive effect on the psychological wellbeing of subjects. Furthermore, it was proven that the process of change is directly linked to firstly, the continuity of the process, and secondly, the recognition of how what occurs in the practice of these methods affects all aspects of daily life. Finally, there is a direct link to the comparisons that participants make between their lives before initiating practice, and their current perceptions.