



UNIVERSIDAD DE OTAVALO

CARRERA DE INGENIERÍA EN DESARROLLO SOCIAL Y CULTURAL

Tema:

INFLUENCIA DE LA PRÁCTICA DEL YOGA EN LA SALUD DE LOS USUARIOS DE LA UNIVERSIDAD DE OTAVALO

TRABAJO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE INGENIERO EN DESARROLLO SOCIAL Y CULTURAL

Autor:

DIEGO FERNANDO SAMANIEGO QUIÑONEZ

TUTOR:

Msc. LEDYS HERNÁNDEZ

Otavalo, Agosto 2017

DECLARACIÓN

Yo, DIEGO FERNANDO SAMANIEGO QUIÑONEZ, declaro que este trabajo es de mi total autoría, que no ha sido previamente presentado para grado alguno o calificación profesional.

La Universidad de Otavalo puede hacer uso de los derechos correspondientes, según lo establecido por la Ley de Propiedad Intelectual, por su reglamento y por la normativa institucional vigente.

(Firma)

DIEGO SAMANIEGO

C. I. 0802868109

CERTIFICACIÓN DE AUTOR

Certifico que el proyecto de investigación titulado INFLUENCIA DE LA PRÁCTICA DEL YOGA EN LA SALUD DE LOS USUARIOS DE LA UNIVERSIDAD DE OTAVALO bajo mi dirección y supervisión, constituye el trabajo de titulación para aspirar al título de INGENIERIA EN DESARROLLO SOCIAL Y CULTURAL del estudiante DIEGO FERNANDO SAMANIEGO QUIÑONEZ, y cumple con las condiciones requeridas por el Reglamento de Trabajos de Titulación (Arts. 16 y 25).

Msc. LEDYS HERNÁNDEZ

C.I. 1716053333

RESUMEN

El presente trabajo aborda la temática de la salud como parte de la gestión social. La calidad de vida es uno de los objetivos fundamentales en el acompañamiento de los actores sociales, por lo que resulta un aspecto fundamental para el abordaje investigativo. Partiendo de un proyecto de vinculación implementado por la carrera de Desarrollo Social y Cultural sobre la práctica de yoga, surgió la pregunta investigativa, la cual se enmarcó en las consecuencias para la salud que tiene esta práctica milenaria y la posibilidad de insertarla en la vida cotidiana de la comunidad otavaleña. A partir de ello se elaboró el diseño metodológico basado en la aplicación de un instrumento estandarizado como es la Escala de Osgood, el cual permitió recopilar la información necesaria sobre la salud de los usuarios en dos momentos determinados de la práctica de yoga. Inicialmente se tomó como población a todos los usuarios pero al medirse el indicador determinado para la variable independiente, la muestra investigativa se redujo a 28 sujetos que cumplían un 90% de asistencia regular a clases. Utilizando la prueba estadística de t de student, se determinó el nivel de significancia para los eventos evaluados con el instrumento, de manera que la hipótesis investigativa fue aceptada, llegando a la conclusión de que la práctica de yoga sí tiene una influencia directa en la salud de los usuarios. Finalmente, el documento presenta recomendaciones dirigidas tanto a los procesos sustantivos de la universidad, la promoción de la práctica del yoga para mejorar la salud y calidad de vida de las personas y la utilización de métodos estadísticos como herramienta de análisis de datos en el marco de las investigaciones sociales.

ABSTRACT

This paper deals with health issues as part of social management. The quality of life is one of the fundamental objectives in the accompaniment of the social actors, reason why it is a fundamental aspect for the investigative approach. Partition of a project of linkage implemented by the race of Social and Cultural Development on the practice of yoga, the research question was created, which was framed in the consequences for the health that has the practice and the possibility of inserting it in the life daily life of the Otavaleña community. Based on this, the methodological design was developed based on the application of a standardized instrument such as the Osgood Scale, which allowed to compile the necessary information about the health of the users in two determined moments of the practice of yoga. Initially the population was taken to all users, but when the indicator was adjusted, the independent sample was reduced to 28 subjects who completed 90% of regular attendance. Using the statistical test of the student, determined the level of significance for the events evaluated with the instrument, in the way that the research hypothesis was accepted, concluding of the practice of yoga does have a direct energy in the health of the users. Finally, the document presents recommendations aimed at both the university's substantive processes, the promotion of yoga practice to improve people's health and quality of life, and the use of statistical methods as a data analysis tool within the framework of social research.

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	9
CAPÍTULO I: APROXIMACIONES TEÓRICAS SOBRE LA PRÁCTICA DEL YOGA COMO HERRAMIENTA PARA LA SALUD	17
1.1. BREVE HISTORIA DE LOS PARADIGMAS FILOSÓFICOS ORIENTALES	17
1.1.1. PRINCIPALES CORRIENTES FILOSÓFICAS DE ASIA.....	18
1.1.2. PRINCIPALES CORRIENTES FILOSÓFICAS DE MEDIO ORIENTE	21
1.2. CONSIDERACIONES ACERCA DE LA SALUD	25
1.2.1. LA SALUD EN EL MARCO LEGAL INTERNACIONAL	28
1.2.2. LA SALUD EN EL CONTEXTO ECUATORIANO	29
1.2.3. LA SALUD HUMANA EN EL MARCO DE LAS FILOSOFÍAS ORIENTALES.....	30
1.3. EL YOGA COMO PRINCIPIO DE LA FILOSOFÍA HINDÚ.....	31
1.3.1. EL YOGA Y SU RELACIÓN CON LA SALUD HUMANA.....	34
1.3.2. ALBORES DE LA PRÁCTICA DE YOGA EN OCCIDENTE	37
1.3.3. EXPANSIÓN DE LA PRÁCTICA DEL YOGA EN OCCIDENTE	38
1.3.4. ACTUALIDAD DE LA PRÁCTICA DE YOGA EN OCCIDENTE	39
1.4. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS ACERCA DE LA PRÁCTICA DE YOGA COMO HERRAMIENTA PARA LA SALUD HUMANA	40
CAPITULO II. DESARROLLO METODOLÓGICO.....	43
2.1. PARADIGMA INVESTIGATIVO	43
2.2. MATERIALES Y MÉTODOS.....	44
2.3. VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO	45
2.4. UNIVERSO POBLACIONAL	46
CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE RESULTADOS	47
3.1. VARIABLE SALUD FÍSICA	47
3.1.1. INDICADOR: FRECUENCIA DE ENFERMEDADES COMUNES	47
3.2. INDICADOR: POSTURA CORPORAL	49
3.3. INDICADOR: EQUILIBRIO FÍSICO	51
3.4. INDICADOR: FLEXIBILIDAD FÍSICA	53
3.5. INDICADOR: DOLOR MUSCULAR.....	55
3.6. INDICADOR: HÁBITOS ALIMENTICIOS	57
3.7. INDICADOR: PESO CORPORAL	59

3.2.1. INDICADOR: CONCENTRACIÓN MENTAL.....	61
3.10. INDICADOR: ESTRÉS	63
3.11. INDICADOR: CALIDAD DEL SUEÑO.....	65
CONCLUSIONES.....	68
RECOMENDACIONES	69
BIBLIOGRAFÍA.....	70
ANEXOS.....	80
ANEXO I.....	81
ESCALA DE OSGOOD.....	81

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Resultados obtenidos para el indicador frecuencia de enfermedades comunes.	47
Tabla 2. Prueba t para el indicador de enfermedades comunes.....	49
Tabla 3. Resultados obtenidos para el indicador postura corporal.....	49
Tabla 4. Prueba t para el indicador postura corporal.	51
Tabla 5. Resultados obtenidos para el indicador equilibrio físico.....	51
Tabla 6. Prueba t para el indicador equilibrio físico.....	53
Tabla 7. Resultados obtenidos para el indicador flexibilidad.....	53
Tabla 8. Prueba t para el indicador flexibilidad.....	55
Tabla 9. Resultados obtenidos para el indicador Dolor muscular.	55
Tabla 10. Prueba t para el indicador dolor muscular.....	57
Tabla 11. Resultados obtenidos para el indicador hábitos alimenticios.	57
Tabla 12. Prueba t para el indicador hábitos alimenticios.	59
Tabla 13. Resultados obtenidos para el indicador peso corporal.....	60
Tabla 14. Prueba t para el indicador peso corporal.....	61
Tabla 15. Resultados obtenidos para el indicador nivel de concentración mental.	61
Tabla 16. Prueba t para el indicador concentración mental.	63
Tabla 17. Resultados obtenidos para el indicador nivel de estrés.	63

Tabla 18. Prueba t para el indicador nivel de estrés.	65
Tabla 19. Resultados obtenidos para el indicador calidad del sueño.....	66
Tabla 20. Prueba t para el indicador calidad del sueño	67

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Ilustración 1. Comparación de eventos 1 y 2 para el indicador frecuencia de enfermedades comunes.	48
Ilustración 2. Comparación de eventos 1 y 2 para el indicador postura corporal.....	50
Ilustración 3. Comparación de eventos 1 y 2 para el indicador Equilibrio físico.....	52
Ilustración 4. Comparación de eventos 1 y 2 para el indicador flexibilidad.	54
Ilustración 5. Comparación de eventos 1 y 2 para el indicador dolor muscular.	56
Ilustración 6. Comparación de eventos 1 y 2 para el indicador hábitos alimenticios. ..	58
Ilustración 7. Comparación de eventos 1 y 2 para el indicador peso corporal.....	60
Ilustración 8. Comparación de eventos 1 y 2 para el indicador nivel de concentración mental.....	62
Ilustración 9. Comparación de eventos 1 y 2 para el indicador nivel de estrés.....	64
Ilustración 10. Comparación de eventos 1 y 2 para el indicador calidad del sueño....	66

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo I.	81
---------------	----

INTRODUCCIÓN

La salud es un componente integral y esencial de la vida. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud: “Es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (p.34). Esto significa que el estado saludable de la persona abarca todas las dimensiones de su relación con el mundo y consigo mismo.

En la Constitución ecuatoriana (2008), se hace mención a la calidad de vida como derecho ciudadano y, dentro de ella, se incluyen aspectos relacionados al bienestar (art. 12, 14, 30,31 y 32). Todos ellos reflejados en el concepto de “Sumak Kawsay” o “Buen Vivir”. Las garantías planteadas en la Constitución tienen su nivel ejecutivo en el Plan Nacional del Buen Vivir, específicamente a través del tercer objetivo, que cita: “mejorar la calidad de vida de la población” (pág. 56). Dentro de este objetivo se plantean diversas políticas y metas que incluyen el mejoramiento de hábitos de vida de las personas, la integración de la salud alternativa, la promoción de actividades físicas y el desarrollo integral del individuo (SENPLADES, 2013).

Por otro lado, la práctica de Yoga ha sido declarada por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), como patrimonio inmaterial de la Humanidad (UNESCO, 2016) por considerar que “ha influido en numerosos aspectos de la sociedad, que van desde la salud y la medicina hasta la educación y las artes” (pág.2). También la “unificación de la mente, el cuerpo y el alma para mejorar el bienestar mental, físico y espiritual de las personas que lo ejercitan” (pág.2).

Varios estudios científicos Robinson & Berezowjy (2016); Mao (2016); Serwacki & Cooch Cotone (2015), Pilaluisa (2015) han demostrado los beneficios a corto, mediano y largo plazo que proporciona la práctica del yoga en la salud. Según los resultados, mejora las funciones intelectuales como la concentración, atención, memoria,

pensamiento abstracto. También se obtienen resultados positivos en aspectos emocionales y de formación de la personalidad como la autorregulación de la conducta, autoestima, inteligencia interpersonal y relaciones interpersonales.

De igual manera se relaciona al yoga con la salud social y laboral. Hoy las empresas e instituciones han entendido que invertir en la persona y sus potencialidades trae réditos positivos altos para el desarrollo empresarial. La práctica del yoga mejora las relaciones y tensiones entre los empleados, la comunicación, impulsa las capacidades de liderazgo, el rendimiento productivo, favorece la claridad mental, el humor y las actitudes y, en general, disminuye el estrés y oxigena la sinergia dentro de las organizaciones (Saizar, 2006); (Saizar, 2005); (Vidal, 2015); (Pérez Santiago, 2007).

La práctica regular de yoga ayuda a mejorar la salud física y mental. A través de distintas posturas, el yoga trabaja sobre la relajación del cuerpo y la mente de quienes lo practican. El yoga no solo trae beneficios individuales para cada uno de los practicantes sino también grupales, ya que el ejercicio realizado en grupo ayuda a mejorar la conexión entre los integrantes del mismo y a bajar cierto nivel de presión que puede existir; ya que se trata de una disciplina de relajación no competitiva que ahuyenta los pensamientos negativos.

Según Raynaud de la Ferriere (1992), el Yoga es una línea de vida, un sistema de experiencia y de realización, llegando a ser una forma concreta de estudio para el control de las perturbaciones físicas y psicológicas mediante la aplicación de ocho elementos básicos en la conducta humana: Yama (abstinencias), Niyama (reglas de vida), Ásanas (posiciones del cuerpo), Pranayama (control de la respiración), Pratyahara (control de percepciones corporales orgánicas), Dharana (meditación), Dhyana (concentración) y Samadhi (identificación). A través de ellas, la práctica del Yoga potencia la energía vital universal o fuerza vital, es energía que adopta diversas formas estando presente en todo lo que tiene vida, es la esencia de quienes somos como seres humanos.

La presente investigación nace en el marco del programa de vinculación con la comunidad de la Universidad de Otavalo. Se ha puesto en práctica un proyecto de

vinculación desde la carrera de Desarrollo Social y Cultural para realizar yoga comunitario con las familias aledañas a la institución. Existen una infinidad de proyectos comunitarios con la práctica de yoga que han logrado un giro total en la construcción del colectivo social de estas comunidades. El proyecto luciérnaga (2017), desarrollado en Colombia; el proyecto IMY (2013), en México; el proyecto de yoga comunitario en Uruguay (2010); el proyecto Sumak Yoga (2014), en Ecuador; la Asociación de Profesores de Yoga Comunitarios (APYC), en Salamanca (2014); son apenas una ínfima muestra de la proliferación de grupos y organizaciones que actualmente brindan a la sociedad el servicio de la práctica del yoga como herramienta de bienestar y salud social.

En el análisis de la situación externa se evaluó la incidencia que ha tenido de manera directa la Universidad de Otavalo en la comunidad otavaleña durante los últimos cinco años. Actividades culturales son las que con mayor medida se ha desarrollado en beneficio de la comunidad, pero estas han sido esporádicas y no han tenido una sistematicidad. Se ha considerado que brindar un servicio de Yoga para la ciudadanía otavaleña permitirá consolidar vínculos de fraternidad y servirá de enlace directo con entidades educativas, sociales y de salud en la ciudad.

La Universidad de Otavalo cuenta actualmente con una planta laboral de 72 trabajadores, entre docentes a tiempo completo y parcial, y el personal administrativo y de servicios. Sumado a ello, actualmente se encuentran matriculados 438 estudiantes de todos los niveles en las siete carreras que ofrece la institución. Esto resulta un total de 510 personas que conforman la comunidad universitaria.

Factores como el rendimiento académico, situaciones emocionales propias de la formación de la personalidad en las edades universitarias, la necesidad de interrelación entre los estudiantes y con los docentes, afectan de manera directa el desempeño académico de los estudiantes. En el caso de los trabajadores, tanto docentes como administrativos son presa del estrés laboral, el cansancio mental, la baja productividad y la falta de motivación.

Una encuesta realizada por el Departamento de Talento Humano de la Universidad de Otavalo en el mes de enero puso de manifiesto que existen insatisfacciones entre los trabajadores de la institución en cuanto al clima laboral. La variable midió indicadores como tiempo para realizar su trabajo, relación con el jefe inmediato, relación con autoridades institucionales, relación entre compañeros, satisfacción laboral, trabajo en equipo, ambiente de trabajo y compromiso con la organización. Dichos indicadores debieron ser evaluados por los 53 trabajadores encuestados en una escala de frecuencia: excelente/ bueno/ aceptable/ cuestionable/ inaceptable. Los resultados del análisis de la variable demuestran que el clima laboral tiene una valoración principalmente como aceptable, con un 21% de selección por parte de los encuestados. Esto significa que es un aspecto que amerita un análisis y atención por parte de las autoridades institucionales.

Con respecto a los estudiantes, el período de matriculación para el año 2016 mostró una deserción del 8,86%, cuyas causas fueron principalmente económicas, de acuerdo a la indagación realizada por los Directores de Carrera. Sin embargo, los estudiantes matriculados muestran claros indicios de estrés académico y desmotivación, el cual se refleja en los resultados evaluativos y en las ausencias a clases.

Finalmente, la zona principal de incidencia de la Universidad de Otavalo es la ciudadela IOA. Comprendida desde la Universidad hasta el mercado Imbaya, es habitada por 1736 familias. Un estudio exploratorio permitió determinar que el 47% de las familias tienen algún miembro que se ocupa de las labores del hogar. El 39% tiene algún miembro en la familia que asiste a algún centro de estudios y el 81% tiene algún miembro que labora fuera de casa. El 76% de los encuestados se mostró deseoso de recibir algún servicio comunitario relacionado al mejoramiento de su salud y bienestar. El 53% coincidió en aceptar la Universidad de Otavalo como un lugar adecuado para brindar este servicio.

El problema científico, hipótesis y/o ideas a defender es:

Para Palella (2012), puede afirmarse que un problema es “una situación entre fenómenos o situaciones” (pág48). A partir de esta afirmación, la presente investigación se plantea el siguiente problema científico:

¿Cómo influye la práctica de yoga en la salud de los usuarios de la comunidad universitaria?

A partir del cual se deriva la siguiente hipótesis investigativa, de carácter descriptivo (Palella, 2012):

Ho: La práctica de yoga no influye en la salud de los usuarios de la comunidad universitaria.

Hi: La práctica de yoga influye en la salud de los usuarios de la comunidad universitaria.

Los objetivos de la investigación son:

General:

Evaluar la influencia de la práctica de yoga en la salud de los usuarios de la Universidad de Otavalo.

Específicos:

1. Elaborar la fundamentación teórica de la investigación acerca de la práctica de yoga y su relación con la salud de las personas.
2. Analizar la influencia de la práctica de yoga en la salud de los usuarios de la Universidad de Otavalo mediante la aplicación de un instrumento estandarizado.
3. Comprobar la hipótesis mediante una prueba estadística.

Siguiendo la metodología de Rojas (2012), se han determinado las variables de la presente investigación:

- Variable independiente: práctica de Yoga.
- Variable dependiente: salud de los usuarios

La variable independiente se midió mediante el indicador:

Asistencia a las clases de yoga: tomando en cuenta los registros de asistencia, se consideró el 90% de asistencia.

La variable dependiente se desglosó en los siguientes indicadores:

Enfermedades comunes: este indicador se refiere a la frecuencia con la cual los usuarios padecen enfermedades comunes de carácter viral, principalmente, demostrando la respuesta inmunológica del sujeto a los efectos del ambiente (Ministerio de Salud, 2016).

Postura corporal: Este indicador se refiere a la relación entre las articulaciones del cuerpo y las extremidades con respecto al tronco (Ministerio de Salud, 2016).

Equilibrio físico: Este indicador se refiere a la capacidad del individuo de mantener el cuerpo en estado de equilibrio respecto a una posición, lo cual depende de la fortaleza del Sistema Nervioso Central (Ministerio de Salud, 2016).

Flexibilidad física: Este indicador se refiere a la capacidad del individuo de doblar su cuerpo sin que haya riesgo de lesiones (Ministerio de Salud, 2016).

Dolor muscular: Este indicador se refiere a la sensación de dolor relacionada a músculos, ligamentos, tendones y fascia (Ministerio de Salud, 2016).

Hábitos alimenticios: Este indicador se refiere a las costumbres adquiridas con respecto a la alimentación en cuanto al tipo, frecuencia, horario y cantidad (Unicef, 2016).

Peso corporal: Este indicador se refiere a la relación entre el peso del individuo y los estándares médicos de salud (Ministerio de Salud, 2016).

Concentración mental: Este indicador se refiere a la capacidad voluntaria del individuo de focalizar toda su atención sobre un estímulo determinado (Díaz J. , 2015).

Estrés: Este indicador se refiere a la sensación de tensión física o emocional que experimenta el sujeto (Naranjo Pereira, 2011).

Calidad del sueño: Este indicador se refiere a la sensación de descanso que tiene el individuo respecto a las horas de sueño y su rendimiento diurno (Fontana, 2017).

Objetivo	Variable	Dimensión	Indicadores	Instrumento
Analizar la influencia de la práctica de yoga en la salud de los usuarios de la Universidad de Otavalo mediante la aplicación de un instrumento estandarizado.	Salud	Bienestar	Frecuencia de enfermedades comunes	Cuestionario escala de Osgood
			Postura corporal	
			Equilibrio físico	
			Flexibilidad física	
			Dolor muscular	
			Hábitos alimenticios	
			Peso corporal	
			Concentración mental	
			Estrés	
Calidad del sueño				

Fuente: (Posso, 2012)

La presente investigación se enmarca en el paradigma cuantitativo para las Ciencias Sociales. Para Palella (2012), la investigación cuantitativa: “Requiere el uso de instrumentos de medición y comparación, que proporcionan datos cuyo estudio necesita la aplicación de modelos matemáticos y estadísticos” (p.46). El mismo autor refiere que el método cuantitativo es aquel en el cual se recogen y analizan datos cuantitativos sobre las variables.

La técnica a utilizar para la recolección y análisis de datos será el diferencial semántico o Escala de Osgood. Según Palella (2012), este método consiste en una serie de adjetivos extremos que califican al objeto de estudio, ante los cuales se solicita la reacción del sujeto.

El instrumento que se elaborará es un cuestionario. Para garantizar la validez del instrumento se aplicará el método de validez de criterio (Palella, 2012) y para garantizar su confiabilidad, se aplicará el método de test/retest (Palella, 2012). Para la

comprobación de la hipótesis se aplicará la prueba de t de student (Spiegel & Stephens, 2014).

Con la presente investigación, se espera generar aportes en los siguientes ámbitos:

Aporte científico: La presente investigación presentará datos relevantes acerca de la influencia de la práctica de yoga en la salud, dentro del universo seleccionado como sujeto de estudio. La población correspondiente a la comunidad universitaria no ha experimentado anteriormente los efectos del yoga como herramienta para el bienestar físico y emocional.

Aporte en la salud: Los resultados obtenidos a través del presente estudio permitirán evaluar de manera objetiva los beneficios en la salud que obtiene las personas que practican yoga en la comunidad universitaria, ofreciendo así una metodología para realizar seguimientos posteriores en el campo de la salud y el bienestar físico y emocional.

Aporte en lo social: La presente investigación conllevará a la divulgación de esta práctica como alternativa para el uso de espacios de uso público y privado en favor del bienestar de la ciudadanía y la presencia de la Universidad de Otavalo como promotora de este tipo de acciones comunitarias.

La estructura capitular será la siguiente:

En el **Capítulo I** se desarrolla la fundamentación teórica de la investigación, exponiendo la historia y concepción de la práctica de yoga, los principales beneficios que recoge la literatura, las investigaciones actualizadas de mayor incidencia y la pertinencia de su aplicación en el contexto ecuatoriano y del cantón Otavalo.

En el **Capítulo II** Se describe la metodología utilizada para la aplicación del instrumento en la medición de la variable.

En el **Capítulo III** Se analizan los resultados obtenidos para las variables de investigación, utilizando la prueba estadística chi cuadrado (χ^2) para la comprobación de la hipótesis por grado de significancia. Al final, se presentan conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO I: APROXIMACIONES TEÓRICAS SOBRE LA PRÁCTICA DEL YOGA COMO HERRAMIENTA PARA LA SALUD

1.1. BREVE HISTORIA DE LOS PARADIGMAS FILOSÓFICOS ORIENTALES

La filosofía oriental tiene origen principalmente en China e India y es un estudio de algunas problemáticas sobre la existencia, el conocimiento, la verdad, la moral, la belleza, la mente y el lenguaje, con una interpretación mística de la realidad. Esta filosofía interpreta las necesidades y sentimientos humanos.

La influencia de la filosofía y las tradiciones espirituales orientales sobre el pensamiento occidental se puede remontar al menos hasta el neoplatonismo de Plotino, e incluso hasta la obra de Platón y otros filósofos de la Grecia clásica, influencia que pudo llegar a través de Egipto. En el siglo XX, los intereses por la filosofía oriental iban aumentando y se quería profundizar acerca de las tradiciones y prácticas espirituales. En este contexto, algunos maestros de las diferentes tradiciones espirituales crearon organizaciones, institutos y centros de enseñanza para difundir sus ideas y los filósofos, psicólogos y lingüistas comenzaron a traducir, analizar y comentar obras de estas tradiciones (Puente, 2011).

Ribera (2001) por su parte plantea que los defensores de la filosofía oriental se pueden hallar en los filósofos alejandrinos, quienes acusaron a los griegos de ser simples transmisores de una sabiduría milenaria y en los padres apologistas del cristianismo como Taciano, quien en su discurso contra los griegos planteaba una imitación de los filósofos griegos de las doctrinas milenarias de otros pueblos. En Oriente es sumamente importante la búsqueda del equilibrio en la relación del ser humano con la naturaleza y destaca el respeto por el mundo natural.

Las religiones Orientales ven al hombre como parte de la naturaleza con un poder potencial dentro de sí mismo, mientras que la filosofía occidental lo separó de ella

privilegiando a la razón. Esta filosofía considera a la realidad como un proceso mental que puede ser alterado con la mente por medio de la meditación (Panikkar, 1997).

En la filosofía oriental se plantean 3 ideas puntuales que son: (Puente, 2011)

- La realidad es cambio.
- El universo es unidad armoniosa donde todo se corresponde.
- El hombre es capaz de transformarse por el yoga.

Uniendo estas ideas se podría considerar que las bases de la filosofía oriental pueden ser: Somos cambio, venimos de la unidad, vamos a ella por el yoga.

Existen muchos dioses en la India: de río, de la montaña, de plantas y animales. Cada comunidad tiene su Dios y en cada uno de sus hogares se colocan altares para adorarlo. Se puede decir en este punto que tienen un democratismo religioso extremo porque cada quien decide su religión y cómo y cuándo hacer los rituales. El hinduismo se presenta, así como abigarrada multiplicidad de cultos y creencias, a menudo contrastantes y hasta contrapuestas, desde las de misticismo y vida ascética, hasta las tántricas de chocante sensualidad que rozan lo orgiástico (Puente, 2011).

En la filosofía oriental se pueden encontrar tradiciones espirituales y cosmovisiones muy diferentes entre sí que posteriormente se convierten en las principales escuelas filosóficas como el budismo, el taoísmo, el hinduismo, y prácticas como el yoga, la meditación zen, la meditación vipassana, etc (Ribera, 2001).

1.1.1. PRINCIPALES CORRIENTES FILOSÓFICAS DE ASIA

La filosofía antigua supone una práctica, más que una reflexión y en muchos casos es una forma de vivir, sobre todo entre confucianos y taoístas, en la que se planteaba una perspectiva muy diferente a la forma de pensar habitual (Palero, 2008).

La libertad de culto es un derecho constitucional de cada ciudadano en el país asiático, ya que se rigen por la Constitución de China en donde está contemplado que los ciudadanos de la República Popular de China son libres de profesar creencias

religiosas y ningún organismo del Estado, organización social o individuo puede obligar a un ciudadano a profesar una religión o dejar de practicarla (Palero, 2008).

Respecto al tema Segura (2007) expone que a pesar de que en Asia hay muchas culturas y formas religiosas, se mantiene un pensamiento filosófico común. Existe una concepción del mundo totalitario que define las modalidades asiáticas del pensamiento y las caracteriza claramente. Entre las corrientes filosóficas más importantes de Asia se destacan el confucianismo y el hinduismo, las cuales se presentan a continuación: (Yao, 2001).

Confucianismo

El confucianismo es la principal ideología en China y se originó durante la dinastía, hasta la actualidad se considera como un importante elemento de la cultura en el extremo oriente. Confucio fue un ejemplo de moralidad y su propósito fue el de reemplazar los antiguos preceptos religiosos por valores morales. El camino del Tao, enfatiza la práctica de la benevolencia, así como el respeto y el esfuerzo personal.

Está una doctrina dogmática formada por el conjunto de enseñanzas y doctrinas del filósofo chino Confucio, quien consideraba al cielo como un Dios y planteaba la unidad del cosmos que regula tanto la vida animal y vegetal como el ser humano y las estaciones. Esta fue la religión oficial del imperio chino hasta el Siglo VII después de Cristo, y se basa en los principios de la práctica del bien, la sabiduría empírica y las propias relaciones sociales (Yao, 2001).

Confucio estableció un sistema de moral, social, político, religioso y de enseñanza, que se basaba en las antiguas tradiciones chinas y en los términos de racionalismo. Según este filósofo todo ser humano tiene la inteligencia necesaria para modificar medios al transformar las condiciones arbitrarias surgidas en la vida.

Esta doctrina dio origen a valores como la disciplina, el orden, la conciencia política, el trabajo y la valoración del estudio en cuanto a la formación intelectual. La humanidad es el núcleo del confucianismo, ya que considera que todos los seres humanos somos naturalmente buenos gracias a la educación. El Confucianismo podía compararse con

el Budismo y el Taoísmo, pero se impuso como doctrina oficial del Estado Chino por decenas de siglos (Arnaiz, 2004).

El confucianismo se basa en la organización social, el sentido común y el conocimiento práctico, porque la compleja estructura del sistema educativo chino y las normas sociales, con el culto a los antepasados, constituyen la base ética para la familia tradicional.

Los que siguen esta doctrina ven el cosmos como algo armónico que regula las estaciones, la conducta de los animales, la vida vegetal y la humana, y si se produce alguna alteración en él puede traer graves consecuencias. Por esto, el hombre debe de estar supeditado al cosmos o al Cielo, gracias a realización de una serie de ritos y ceremonias (Arnaiz, 2004).

Hinduismo

El hinduismo se originó en la India en el 1750 a.C. y no tiene un único fundador. Las personas que siguen esta filosofía son politeístas, es decir, rinden culto a múltiples imágenes o representaciones de dioses en múltiples formas como Brahamán, Visnú, Shiva, Sarasvati, Indra, Lakshmi, Kali y Krishna (Preciado, 2010).

En esta religión se cree en el karma, ya que se contempla que al morir el alma reencarna y vuelve a nacer en otro cuerpo superior, según su comportamiento en la vida pasada. El hinduismo es una combinación de diversas tradiciones y creencias, y se basa en los siguientes temas: (Carrasco, 2009).

- Dharma: Se refiere a la moralidad y los deberes.
- Samsara: La reencarnación.
- Karma: La acción (o inacción) y sus consecuencias.
- Moksha: la liberación.

Los hindúes creen fielmente en la reencarnación, en donde cada persona que muere se reencarna en otro y el ciclo se repite eternamente. Se puede dar el caso de que alguien reencarne en persona perteneciente a una casta inferior si su comportamiento en la vida anterior fue malo, pero de lo contrario, reencarnaría en una vida mejor con nuevos

lujos y beneficios. Estas personas aceptan su suerte resignadamente sin siquiera pensar en revelarse, porque por un lado no pueden recordar la vida pasada y por el otro comprenden que lo que les tocó es su propia responsabilidad (Preciado, 2010).

Esta doctrina cree en la verdad, la honestidad, la no violencia, el celibato, la limpieza, la satisfacción a través del equilibrio, los rezos, la austeridad, la penitencia, entre otros. Los hindúes ven la vida del ser humano dividida en cuatro etapas desde el nacimiento hasta la muerte con rituales específicos que se denominan Samskara.

1.1.2. PRINCIPALES CORRIENTES FILOSÓFICAS DE MEDIO ORIENTE

La cultura oriental tiene una visión naturalista del mundo, no le tienen miedo a nada y no viven de preocupaciones porque saben que luego tendrán otra vida. Para ellos la vida presente no es definitiva porque se puede volver después de la muerte, esto se podía ver evidenciado en la India con la idea de Samsara y el renacer constante.

La filosofía india se basa en las enseñanzas de los Vedas, que son unos libros sagrados, escritos en prosa y en verso, recopilados según la tradición por el sabio Vyāsa. Los Vedas son considerados literatura revelada, aunque no en el sentido de la revelación de un Dios personal al ser humano, porque no tienen autor, ni humano ni divino, sino que existen desde toda la eternidad revelándose periódicamente a los ṛṣis, o videntes, al comienzo de cada proceso creativo del universo (Ribera, 2001).

La Filosofía de la India puede dividirse, por lo tanto, en Filosofía *religiosa*, que es la contenida en los libros tenidos por sagrados en la India, y la Filosofía *racional*, que es la que debe su origen a la especulación científica, sin perjuicio de ser ortodoxa o heterodoxa, según que entraña o no conformidad con el contenido de los libros indicados.

Entre los libros de la filosofía religiosa se encuentran los siguientes: (Ponce, 2004)

- a) Los cuatro Vedas, o sea el Rig-Veda, el Yajur-Veda, el Sama-Veda y el Atharva-Veda. Contienen, entre otras cosas, ciertos poemas metafísicos, llamados upanichadas.

- b) La composición de los Puranas o poemas, en número de diez y ocho, destinados a narrar los diferentes hechos, transformaciones y encarnaciones de la teogonía índica.
- c) El Mahabaratha, que son poemas épicos en que se narran las guerras que tuvieron lugar entre los Pandos y los Kurus, y en el cual se halla también el famoso episodio denominado Bhagavat-gita, o sea el canto de Bhagavan o Krichna, una de las encarnaciones de Vichnu. El otro gran poema épico, titulado Ramayana, es debido a Valmiki.
- d) La colección de las leyes de Manú, o sea Mana-vadharna-sastra, forma la cuarta clase o serie de los libros considerados como sagrados por los pueblos de la India, y constituyen lo que se pudiera apellidar la biblia del Brahmanismo (Quiles, 2009).

Al respecto es necesario resaltar que entre las escuelas filosóficas del medio oriente se encuentran el Budismo, Lokaiata, Legalismo, Taoísmo y Mohísmo (Mora, 2000).

Budismo

El budismo es una religión antigua de 2.500 años de experiencia que niega explícitamente el concepto de un dios creador y que, según lo que plantea, nos lleva a lo que se conoce como Iluminación o Budiedad (Quiles, 2009).

Esta doctrina es un poco difícil de catalogar, ya que podría de cierta manera considerarse como una filosofía porque sus enseñanzas representan una visión completa y lógica, pero no puede explicar las cosas en el nivel formal de las palabras e ideas, sino con las personas. Asimismo, tampoco puede considerarse una ciencia, porque plantea que el mundo que se experimenta a través de los sentidos no es suficiente para explicar la condición humana.

En el budismo, el factor para la transformación es la mente, por lo que se han desarrollado muchos métodos para trabajar con ella. Este es el caso de la meditación, en donde se utilizan los estados mentales más positivos caracterizados por calma, concentración, conciencia y emociones como la amistad, ecuanimidad y felicidad para tener una mayor comprensión de uno mismo, de los demás y de la vida misma (Kelsang, 2011).

El budismo en realidad no es una religión, porque esta doctrina propone una meta principal en esta vida que es llegar al autoconocimiento. Reconoce la existencia de un Dios inmanente, es decir dentro de cada uno de nosotros, que solamente se puede vislumbrar conociéndose a sí mismo (Hernández, 2008).

Lokaiata

El fundador de esta filosofía es Chárvaka, un ateo que propuso un sistema de ética basado en el pensamiento racional que vivió en el siglo VII a. C. y fundó una escuela de filosofía abiertamente ateísta y empírica llamada Lokāyata o chárvaka, que tuvo seguidores por lo menos hasta 1578. Su doctrina ha sobrevivido a través de textos jainistas, budistas e hinduistas a pesar de ser prohibida por varios religiosos (Arnau, 2008).

Este filósofo veía el mundo como algo cambiante y pensaba que la meta de la humanidad era la búsqueda de la felicidad y la anulación del sufrimiento. Para él sólo existe éste mundo sin más vidas en las cuales reencarnar, y rechaza el sufrimiento que utilizan algunos para ser recompensados en otra vida, así como el pensamiento de que el cuerpo y alma son cosas diferentes.

Chárvaka no cree en ideas metafísicas y duda de la eficacia de los ritos religiosos porque si su finalidad fuese llegar al cielo, lo harían con ellos mismos y no con animales. Este filósofo piensa que el único camino es aumentar el bienestar de las personas y de la sociedad, con todos los medios posibles (Arnau, 2008).

Legalismo

El legalismo en la antigua China era una creencia filosófica desarrollado por el filósofo Han Feizi que sostenía que las personas estaban inclinadas a hacer el mal porque estaban motivados exclusivamente por interés personal. El legalismo es una escuela de pensamiento que tiene un corte político porque plantea que para que el Estado funcione correctamente, debe cumplir una serie de leyes positivas cambiantes que se adecuan al curso natural de las cosas. Para que los ciudadanos sigan estas leyes existen los castigos y las recompensas, ya que las personas están acostumbradas a acercarse al placer y alejarse del dolor (Menjivar, 1999).

El Rey de esta doctrina es un Wu Wei quien representa la unión entre el cielo y la tierra y debe manipular con castigos y recompensas para que los objetivos se cumplan. Bajo este pensamiento, la dureza traía obediencia, mientras que el amor traería deterioro. En resumen, esta filosofía representa el uso excesivo e inapropiado de la Ley.

Taoísmo

El taoísmo es una filosofía conocida también como daoísmo, en donde se combina en sí mismo los principios del yin y el yang. El taoísta se preocupaba por alcanzar la inmortalidad, y para esto desarrollaron la alquimia y los métodos de meditación. En esta doctrina el Ser Supremo o la verdad última está más allá de las palabras o del entendimiento conceptual y no cree en la existencia de un Creador (Rivera, 2007).

Los taoístas rechazan el tema del bien contra el mal porque ven la interdependencia de todas las dualidades como el concepto de los opuestos del yin y el yang, en donde toda acción tiene un lado negativo y uno positivo. Aquí se manejan tres valores fundamentales para vivir que son la compasión, la moderación y la humildad.

La acupuntura, el feng shui, el Zen y el arte marcial Tai Chi se guían por esta filosofía. En el ritual taoísta el objetivo es para transformar a la persona tanto mental como físicamente y brindarle armonía con el Tao, estos incluyen purificación, meditación y ofrendas a las múltiples deidades (Verdú, 2012).

A pesar de que la filosofía del Tao y la concepción del cielo como una deidad son inspiradas en el confucianismo, la doctrina del taoísmo buscaba denunciar un aspecto que planteaba Confucio "Si se doblega a los hombres con los ritos y se les debilita con la música, se les protege con la virtud y se les controla con la justicia, se corrompe su naturaleza original". Se podría decir entonces, que el fin último del taoísmo es representar la grandeza de China con la vida satisfactoria y el bienestar de su población (Ribera, 2001).

Mohismo

Mo Di es el primer pensador importante después de *Confucio* y fue el fundador del Mohismo. Esta filosofía intentaba remodelar la forma de pensar de la gente para que el mundo se basara en el amor universal y todo lo que se hiciera fuera por el bienestar de la humanidad (Herranz, 2008).

Herranz (2008) expone que Mo Di creía que para diferenciar las acciones buenas y malas se necesitaba un criterio que permitiera definir las, para ello se debía hacer lo que el Cielo deseara ya que era visto como un Dios, y la voluntad del cielo era un amor universal e incondicional entre todos los ciudadanos del mundo. Se planeaba que el cielo ofrecía por igual su luz y su oscuridad, y nosotros debíamos hacer lo mismo.

Mo Di también planteaba que las personas inteligentes necesitaban de la razón para entender y aplicar el principio del amor universal, ya que era la única manera de comprender que el bien repercute y amplía el bien a nuestro alrededor, mientras que hacer el mal solo impulsa el dolor y el sufrimiento que no hacen bien a nadie (Ribera, 2001).

Si bien es cierto que esta filosofía estaba basada en el amor, también hay que destacar que aquellos que no podían seguir esta idea del amor universal se les debía persuadir recurriendo a miedos religiosos o castigos.

1.2. CONSIDERACIONES ACERCA DE LA SALUD

En el presente acápite se analizarán los conceptos fundamentales que son materia de la investigación. Entre ellos, el concepto de salud, visto tanto en el contexto científico, legal y en el marco ecuatoriano. También se analiza el concepto de yoga y su relación con la salud.

El concepto de salud ha sido pródigamente analizado, y su definición ha ido cambiando en función de las creencias, los valores y las propias tradiciones, los cuales interpretan dicho concepto de modo singular y le dan sentidos distintos partiendo de las

condiciones de vida, los conocimientos grupales y las más disimiles ideologías. En este punto es notorio que la precepción individual de la necesidad de salud también cambia en dependencia del contexto y momento de la historia en que este ubicado, y esa precepción es precisamente guiada por el grupo social al que se pertenezca y su concepción sobre salud-enfermedad (Ashton & Seymour , 1990).

Martín (2011) expone que la salud es un estado de bienestar o de equilibrio que podría analizarse desde dos niveles; el nivel subjetivo en el que el ser humano encuentra admisible el estado general en que se encuentra; y el nivel objetivo en el que el sujeto verifica la ausencia de enfermedades o factores de daño.

Por su parte García (2007) presenta la idea de Feldenkrais de que la salud es medida por el impacto que una persona puede recibir sin que se comprometa su sistema de vida, y de este modo dicho sistema de vida se convierte en criterio de salud.

Para la mejor comprensión del tema se hace necesario abordar la salud desde el punto de vista histórico, y es que la evolución del concepto de esta, viene guiado no solo por la capacidad de expresar este fenómeno, sino también por la extensión social que caracteriza la variabilidad del valor atribuido a la misma. Dicha variación se encuentra dividida en dos aspectos, por un lado, la interpretación antropológica de la salud y por otro lado los cambios económicos y sociales experimentados a lo largo de la historia.

Teniendo en cuenta estos aspectos debe resaltarse que la epidemiología histórica establece tres épocas en la relación entre salud, enfermedad y sociedad: (Martín , 2011).

La primera época se marcada hasta finales del siglo XVIII, la cual distinguida por epidemias de enfermedades de tipo infectocontagiosas y una incapacidad de exponer las causas y mecanismos de producción de la misma.

La segunda época centrada en el siglo XIX y las primeras décadas del siglo XX, la cual se caracterizó por el conocido proceso de industrialización, el desarrollo económico y social y la aparición de enfermedades infectocontagiosas de tipo crónico, de la mano del surgimiento de la epidemiología y la prevención de salud.

La tercera época se enmarca en el siglo XX y se identificó por las enfermedades sociales agnadas a los estilos de vida no saludables y la interpretación de la salud como un fenómeno supranacional, debido a elementos como: el incremento de la educación sobre la salud y sus causas; el desarrollo de los conocimientos y tecnologías médicas lo cual supone la posibilidad de la prevención de enfermedades; los cambios en los sistemas sociales que han traído consigo innumerable avances en los derechos de las personas; y la difusión de los conocimientos debido tanto a la movilidad geográfica de las personas como a los medios de comunicación.

Este análisis histórico facilita comprender que desde el campo de la conceptualización hasta mediados del siglo XX la salud era considerada la ausencia de enfermedad y limitaciones, adoptándose así un concepto en términos negativos.

Al respecto Bennassar (2006) plantea que para definir la salud desde una perspectiva negativa primeramente es necesario determinar el límite entre lo normal y la medida y modelos de salud patológicos, entre lo que es enfermedad y lo que no lo es. Por lo que es probable que en muchos casos no sea posible establecer un claro límite entre lo que es normal y lo que no lo es.

En contraposición a esto Sigerist (1943) definió la salud no solo como la ausencia de enfermedad sino como algo positivo que representa la aceptación optimista de las responsabilidades que el individuo tiene a lo largo de su vida.

Dubos (1956) por su parte propone un concepto de salud bidimensional, estableciendo diferencias entre el bienestar físico y mental, llegando a plantear que la esta es un estado físico y mental razonablemente libre de incomodidad y dolor, que facilita a la persona el desarrollo de actividades en el ambiente en el que se desenvuelve y por el mayor tiempo posible.

Stampar (1946) presenta su definición de salud que incluye de modo simple las dimensiones orgánica o física, psicológica y social, al presentarla como un estado de completo bienestar tanto físico como mental y social, y no solo como la ausencia de afecciones o enfermedades. Cabe destacar que esta definición ha sido universalmente

reconocida e incluso recogida por la Organización mundial de la Salud en su Carta Funcional del 7 de abril de 1946.

Por su parte Lalonde (1974) en su definición expone que la salud es el resultado de la interacción de distintos factores que interrelacionan con el individuo, y expone que estos factores son denominados determinantes de la salud, entre ellos se encuentra: la biología humana; el medio ambiente; los estilos de vida; los servicios de salud.

Analizando todas las definiciones antes expuestas y el contexto en el que fueron expresadas cada una de ellas puede decirse que la salud es el equilibrio homogéneo entre los aspectos físicos, sociales y psicológicos y que del balance entre estos tres aspectos dependerá el desarrollo del individuo.

1.2.1. LA SALUD EN EL MARCO LEGAL INTERNACIONAL

Desde hace algún tiempo la lucha por la defensa de los derechos humanos ha tomado mucha más importancia en todo el mundo. Existe un cierto vínculo entre el derecho a la protección de la salud, el derecho asistencial y el de la seguridad social, pero como ahora está incluido en los textos constitucionales, ahora tiene más autonomía en los derechos sociales.

La declaración universal de los derechos humanos firmada por los miembros de la ONU en su artículo 25 expresa que todas las personas tienen derecho a un buen nivel de vida con la salud, alimentación, y vivienda garantizada; sin dejar de lado los seguros en caso de desempleo, enfermedad, invalidez, viudez u otras situaciones que dichas personas no puedan manejar (Cano, 2001).

En la recopilación de las observaciones generales y recomendaciones generales adoptadas por órganos creados en virtud de tratados de derechos humanos en su artículo 12, plantean que la salud es un derecho indispensable y que todas las personas deben gozar del nivel más alto de salud que los lleve a vivir dignamente. Para lograr esto, se deben considerar procedimientos como implantar políticas en materia de salud, aplicar los programas de salud diseñados por la OMS o adoptar instrumentos jurídicos concretos.

El derecho a la salud no significa estar sano, implica libertades como controlar la propia salud y el cuerpo, la libertad sexual, el derecho a no padecer injerencias y a no ser sometido a tratamientos médicos no consensuales, etc. El objetivo principal es conseguir un sistema de protección de la salud que pueda garantizar a las personas oportunidades iguales para disfrutar del más alto nivel posible de salud (Instrumentos Internacionales de Derechos Humanos, 2001).

En el pacto internacional de los derechos económicos, sociales y culturales, en su artículo 12, se reconoce el derecho de salud física y mental de las personas y se sostiene que se deben asegurar aspectos como la reducción de la mortalidad infantil, el mejoramiento de la higiene en el trabajo, la prevención y el tratamiento de las enfermedades epidémicas y la creación de medidas que aseguren la asistencia médica y los servicios médicos (Cámara de Senadores del Congreso de la Unión, 1981).

1.2.2. LA SALUD EN EL CONTEXTO ECUATORIANO

Para controlar los sistemas de salud en Ecuador existen dos sectores que son el público y privado. Dentro de las instituciones que tiene el sector público se encuentran el MSP que es el Ministerio de Salud Pública, el MIES que es el Ministerio de Inclusión Económica y Social, algunos servicios de salud de las municipalidades y las instituciones de seguridad social como el IESS: Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social; el ISSFA: Instituto de Seguridad Social de las Fuerzas Armadas; y el ISSPOL: Instituto de Seguridad Social de la Policía Nacional. Estos organismos tienen programas y establecimientos de salud con atención gratuita.

El sector privado, por su parte, está conformado por establecimientos con fines de lucro como hospitales, clínicas, farmacias, empresas de medicina prepagada, etc. Solamente el 3% de la población tiene acceso a seguros y estas personas son las de ingresos medios y altos. También se pueden encontrar consultorios médicos particulares en donde se realizan pagos directos al momento de recibir la atención (Lucio, Villacrés, & Henríquez, 2011).

Los entes de salud en Ecuador eran muy débiles y no podían cumplir en totalidad con las funciones esenciales de los sistemas de salud señalados por la Organización

Mundial de la Salud, pero con el gobierno de Rafael Correa se tomaron decisiones claves para transformar el deficiente sistema de salud que fueron la inversión y la reforma institucional, cuyo resultado fue el aumento de presupuesto del Ministerio de Salud Pública de 486 millones en el 2006 a 2.570 millones en el 2015.

Ecuador reforzó el nivel de atención porque eliminó la barrera del costo de los servicios públicos y determinó parámetros de calidad en términos de salud. Para garantizar un servicio óptimo, se creó la Agencia de Aseguramiento de la Calidad de los Servicios de Salud y Medicina Prepagada y se desarrollaron normativas que permitieran cubrir gastos de enfermedades catastróficas, raras y huérfanas (Quevedo , 2017).

1.2.3. LA SALUD HUMANA EN EL MARCO DE LAS FILOSOFÍAS ORIENTALES

La ciencia de la vida ha sido un tema muy relevante en el hinduismo. A la prevención de enfermedades y curas con hierbas se le denominada Aryurveda, técnicas que se fueron especializando hasta llegar a ser especialidades médicas. En el hinduismo se quería potenciar la salud como requisito para el desarrollo y prácticas espirituales. El campo de la cirugía en esta época era muy famoso, ya que era necesaria para los heridos en las frecuentes guerras (Brandwajn, 2008).

Dentro de la cura aryurvédica, los vaidyas diagnosticaban a las personas de forma integral, evaluando diferentes aspectos como el entorno, la historia y las condiciones de vida del paciente. El tratamiento consistía en incluir elementos de la medicina cosmopolita en la clínica ayurvédica, que en algunas ocasiones eran traídos por los pacientes. La utilización de instrumentos biomédicos modernos, dentro de los principios ayurvédicos, les permitían una mejor medición y diagnóstico para lograr la completa y correcta sanación (Junge, 2012).

Además de los métodos mencionados anteriormente, para combatir las enfermedades en el hinduismo, se hacían una serie de oraciones, exorcismos, rituales mágicos y amuletos, que están reflejados en los primeros textos religiosos de la literatura hindú: los Veda (Junge, 2012).

En la actualidad se suele realizar prácticas de yoga que están muy vinculadas con la medicina ayurvédica, ya que se pueden realizar distintas actividades ajustadas a las necesidades de las diferentes constituciones o configuraciones de los alumnos de acuerdo a las tres doshas que son Vata, que regula el movimiento, Pitta, que regula el metabolismo, y Kapha, que regula la estructura. Asimismo, se plantea que la aplicación de distintas presiones sobre los marmas o puntos vitales son necesarios para estimular la energía e incrementar la salud (Brandwajn, 2008).

1.3. EL YOGA COMO PRINCIPIO DE LA FILOSOFÍA HINDÚ

Para comprender al yoga como principio de la filosofía hindú primeramente es necesario tener claro que el Yoga tiene sus raíces en los Upanishads, libros sagrados de la religión hinduista, anteriores al año 1000 AC (Manjackal, 2010).

El término hinduismo por su parte suele ser asociado a una religión, pero está demostrado que no es solamente eso, sino que es también una cultura en sentido amplio y un sistema filosófico, y por lo tanto un modo de pensar y de vivir. El hinduismo no cuenta con un fundador establecido, ni posee jerarquías, ni ritos comunes, en cada parte de la India se entiende de disimiles maneras, aunque todas tienen en común un determinado visión de la vida. En este aspecto se establece que las bases del hinduismo son la Vedas, textos antiguos que en la propia época hinduista ya estaban establecidas y las filosofías fundamentales las aportan las Upanishads antes mencionadas.

Las escuelas filosóficas de la India o darshanas suelen dividirse en dos grandes grupos, reconocidos mundialmente como ortodoxos (astika) y Heterodoxos (nastika). Los sistemas ortodoxos se muestran de acuerdo con la autoridad de los Vedas, mientras que los heterodoxos por su parte rechazan dicha autoridad (Ranganathan, 2012).

En la época hinduista desarrollada después de las Upanishads, se constituyen los seis sistemas filosóficos ortodoxos, que en su momento fueron transmitidos en forma de sutras o aforismos a modo de recordatorios, y normalmente se van a agrupar de dos en dos. Entre estos sistemas se encuentran: Nyaya y Vaisheshika, Samkhya y Yoga, Mimansa y Vedanta.

Cada una de estas escuelas tiene un texto adecuado, que en su conjunto son una colección de sutras, y sus respectivos maestros, aunque es necesario resaltar que era común que los seguidores fueran añadiendo comentarios de gran importancia a los textos, los cuales por lo general creían en la naturaleza dolorosa de la existencia y además que la liberación solo será alcanzada por medio del conocimiento, por lo que es necesaria la comprensión de que el esfuerzo de estas escuelas tenía dicha finalidad (Copleston, 1983).

Enfocados en el estudio del yoga como principio de la filosofía hindú, es necesario resaltar que el yoga no puede considerarse como una disciplina filosófica, ya que sus enseñanzas tienen fundamento total e indiscriminado en la práctica mucho más que en los propias ideas y conceptos, aunque tiene una fuerte influencia de otra de las seis escuelas antes mencionadas y de la cual forma parte y es precisamente las más antigua Samkhya, la cual aun después de haber desaparecido su práctica ha dejado una enorme influencia en la cultura y la filosofía de muchas de las escuelas de hinduismo.

En el sistema yoga, la fe en Dios es considerada como un elemento de la cosmovisión teórica y condición de una práctica eficiente enfocada en liberar al hombre de los sufrimientos. Es necesario conocer que una parte de los medios que recomienda dicho sistema para alcanzar la liberación es precisamente la práctica de ascetismo, la otra parte recomienda los principios de la ética fundada en el respeto a todas las y variedades de la vida (Brandwajn, 2008).

Sin embargo, existen en el sistema yoga algunas prescripciones racionales y en gran medida comprobadas relativamente al entrenamiento físico y respiratorio, así como al régimen de alimentación. Y por otro lado prescribe la adoración de Dios, siendo precisamente en este aspecto donde radica la diferencia fundamental entre el yoga y el Sankhya.

Son muchas las religiones que utilizan el yoga, cada una a su manera, lo cual quiere decir que el yoga puede ser utilizado por personas de cualquier creencia, e incluso por aquellos que no reconocen la existencia de Dios. Aunque parezca una contradicción,

pero está comprobado que es posible tener una vida espiritual plena sin comprender a Dios y su naturaleza. A respecto independientemente de que el yoga clásico menciona un creador, no se enfoca en explicarlo o tratar de definirlo (Manjackal, 2010).

El Yoga es uno de los seis Darshanas, lo cual quiere decir que se encuentra dentro de los seis sistemas filosóficos que forman parte de las doctrinas tradicionales de India. Quien recogió, ordeno y sistematizó la práctica de Yoga, fue Patanjali, mediante su obra “Yoga Sutras” la cual está compuesta por 185 aforismos, subdivididos en 4 capítulos.

Jnaneshvara (2011) en su artículo Yoga Nidra: Conscious Deep Sleep Meditation plantea que en la obra de Patanjali se entrega una definición del yoga que lo presenta como la capacidad de dirigir la mente hacia un objeto exclusivamente y mantener esa dirección sin ninguna distracción.

Es importante aclarar que Yoga es una palabra sánscrita que proviene de la raíz “yug”, y mediante ellas se expresan tanto los procesos y las prácticas que son denominadas yoga como las metas que son de nombradas del mismo modo, aunque es necesario comprender que para referirse a la meta la palabra yoga es equivalente a la palabra Samadhi, o lo que es lo mismo, la profunda y trascendente realización de la realidad suprema o la verdad (Jnaneshvara , 2011).

Al respecto Lozoya (2004) presenta que partiendo de los orígenes de la palabra yoga en el idioma sánscrito, esto significa ligadura, conexión, unión, por lo que para el autor el Yoga es la ciencia que simplifica la unión entre el individuo y el universo.

Por su parte Paz (2010), expone su definición en la que el yoga significa trabajar con cada uno de los niveles o aspectos del ser, lo cuales posteriormente son unificados en su integridad original o yoga.

Desikachar (2004), en su definición hace alusión a que el yoga es una filosofía de vida, una manera de ver el mundo, una ciencia del autoconocimiento, una serie de herramientas para la realización personal. Para el autor esta disciplina está abierta a todo lo que se quiera tomar de ella, debido a que no tiene ningún conflicto con las diferentes creencias y religiones.

El yoga es un conjunto de disciplinas físicas y mentales originarias del hinduismo, y significa unión con lo divino, y ese es precisamente el objetivo que persigue. Es ese estado en el cual el ser humano vive en plenitud y ha sido capaz de recobrar su propia naturaleza.

En este aspecto cabe resaltar que el yoga tiene varias ramas, aunque no debe pasarse por alto que algunas se superponen en sus prácticas e ideas. Entre ellas se encuentran: (RaYNaud, 1951).

Hatha-yoga (o yoga de las asanas o posturas físicas),

Raja-yoga (o yoga de la concentración interiorizada),

Jñana-yoga (o yoga de la búsqueda intelectual del Absoluto),

Karma-yoga (o yoga de la acción dedicada a Dios),

Bhakti-yoga (o yoga del amor dirigido hacia Dios como persona),

Astanga-yoga (o yoga de los ocho pasos).

Kundalini Yoga (o yoga de la consciencia) es probablemente la técnica de yoga más antigua; entra dentro de la categoría de los yogas llamados Raji Yog (Yogas de los príncipes) (RaYNaud, 1951).

Otros autores como Merlo (2013) plantean que el yoga es el control de las modificaciones del campo mental con patrones de pensamientos densos o sutiles. Para el autor es nirodhah, regulación, canalización, o el dejarlas de lado, y afirma que con la práctica de esta disciplina puede conseguirse la liberación de las limitaciones de la carne, de las ilusiones de los sentidos y de las trampas que pone la mente, logrando de ese modo unir el conocimiento, puesto que, según la doctrina, la unión es el único modo real de acceder al conocimiento.

1.3.1. EL YOGA Y SU RELACIÓN CON LA SALUD HUMANA

En la actualidad se vive en una sociedad en la que predomina el continuo estado de tensión, al cual se le suma el estrés y rapidez, por lo que la práctica del yoga se

convierte en una benéfica alternativa para solucionar estos problemas. (Sánchez, 2013). Para conocer la relación existente entre la disciplina del yoga y la salud se hace necesario en primer lugar saber cómo son definidos ambos términos.

La Organización Mundial de la Salud (2006) define la salud como un estado de bienestar físico, mental y social, con capacidad de funcionamiento, y no solo la ausencia de enfermedades o afecciones.

Por su parte Manjackal (2010) define al yoga no solo como un medio de relajación y alivio de tensiones sino también como un ejercicio que promueve la salud y el propio hecho de estar en forma, lo cual lo convierte en un medio para la curación de enfermedades.

Estas definiciones facilitan comprender que a través de los ejercicios tanto físico como mentales, con la práctica del yoga se puede cambiar la forma de percibir el mundo y el estilo de vida, lo cual deja abierto un abanico de oportunidades que abarcan tanto el aspecto físico como el mental y espiritual, facilitando desarrollar conocimientos sobre el propio ser.

Sánchez (2013) expone que la práctica regular del yoga fortalece tonificando cada parte del cuerpo y además contribuye al desarrollo de la capacidad de resistencia y flexibilidad, permitiendo una adecuada conducción de la energía, y por demás multiplicando el poder de relajación y concentración.

Las técnicas empleadas en la práctica de esta disciplina ayudan a calmar el Sistema Nervioso y ayuda a mantenerse alerta, receptivos y saludables, además contribuye a la liberación de pensamientos negativos, centrado en las vivencias del presente.

El yoga fortalece los huesos gracias a las disímiles posiciones y movimientos, además facilita la conciliación del sueño y la agilidad mental, así como a combatir el estrés y lograr mayor flexibilidad y movimiento articular. Debido a la reducción de la presión arterial y la ralentización de la frecuencia cardiaca producida por la práctica de los ejercicios se mantiene protegido el corazón, por otro mejora la calidad de las relaciones sexuales, debido a la liberación de endorfinas (Sánchez, 2013).

Otros de los beneficios del Yoga tanto para la salud mental como para la salud corporal es que muchas de las técnicas utilizadas son muy eficientes para la prevención de la artrosis, artritis, miocardio, lumbago, asma, bronquitis, estreñimiento, ansiedad y varios desórdenes psíquicos, e interviniendo a nivel emocional, lo cual permite resolver los conflictos internos.

Lifar (2003) por su parte plantea que uno de los enfoques de la práctica del yoga es el mejoramiento de la salud integral del individuo, lo cual incluye varios factores como los ejercicios gimnásticos, el conocimiento de las leyes de la naturaleza, alimentación balanceada, prácticas higiénicas, equilibrio en todas las actividades cotidianas, la meditación y la actitud mental positiva.

Las prácticas del yoga son preventivas, puesto que facilitan el fortalecimiento del organismo de modo tal que mejora la salud, normalmente se recomienda unir los efectos curativos de la práctica del yoga con algún tratamiento médico o psicológicos que la persona desee seguir siempre partiendo del problema específico que presente.

Martínez (2014) expone que la práctica de la yogaterapia es la aplicación terapéutica del yoga para las enfermedades en los distintos aspectos psicofísicos. Esta práctica arraiga una acción preventiva y correctora que produce mejora, alivio y una mayor calidad de vida, además de tener una aplicación individualizada y colaborar con la autosanación de cada persona.

Se le llama salud al hecho de que el organismo se encuentre en bienestar y lucidez, lo cual produce una resistencia a las enfermedades. Las enfermedades tienen sus raíces en varios componentes, como el emocional, mental y también las vivencias y estas tienen mucha relación con los conflictos internos. Por lo que la única sanación es la que cada individuo realiza en su propio proceso.

El yoga puede prevenir el reuma, ciática, lumbago, asma, infartos, bronquitis, trastornos de la espina dorsal, circulatorios, varices, estreñimiento, insomnio, gastritis, ansiedad, angustia y desórdenes psíquicos. Además de aportar mejoría en la capacidad respiratoria, elasticidad en las articulaciones y vértebras y una acción favorable sobre las glándulas excretoras (Martínez, 2014).

Puede decirse entonces que el yoga es una terapia preventiva y curativa que trabaja de forma integral en el ser humano, y es que una persona se encuentra sana cuando sus chakras están en equilibrio, y la energía fluye correctamente por los nadis. Esta práctica facilita la eliminación de impurezas que obstruyen el flujo y contribuye al restablecimiento del flujo de prana.

1.3.2. ALBORES DE LA PRÁCTICA DE YOGA EN OCCIDENTE

A mediados del siglo XX comienza a introducirse el yoga en el occidente, esto sucede gracias a los escritores e investigadores que las más disimiles ciencias que trajeron a Europa la noticia de la sabiduría de los yoguis.

Díaz (2008) en su informe expone que Maharishi Mahest fue quien popularizó la práctica del yoga centrándose principalmente en la meditación, mientras Swami Sivananda fue quien ganó poco a poco la fama de gurú con su sistema yóguico fundado en cinco principios: la Savasana (relajación), la Pranayama (respiración) las asanas (ejercicios), la Dhyana (pensamientos positivos) y la meditación.

A partir de los años sesenta la sociedad europea comienza a despertar un interés por esta disciplina, y fue introduciéndose en un inicio en las clases altas de aristócratas y artistas los cuales posteriormente comienzan a influir en la sociedad popular hasta ser reconocido por todo el conjunto social.

Desde ese momento, el yoga ha recorrido el espacio y el tiempo hasta convertirse en un fenómeno mundial. Sus técnicas han ido evolucionadas, pero los movimientos y los ideales originales se han mantenido, y en occidente se convirtió en una alternativa contra el estrés y la ansiedad que causa el ritmo de la vida moderna.

Para el hombre Occidental empieza a resultar más importante mantenerse en forma y hacer frente a las sobrecargas emocionales, para lo cual comienzan a utilizar el yoga como un ejercicio o herramienta psicoterapéutica, enfocándose únicamente en la realidad (Dharma, 1992).

Estos argumentos permiten comprender que Occidente es beneficiado en gran medida de una de las terapias orientales más trascendentales, el yoga, integrando uno de sus grandes aportes: el beneficio a la salud, y la paz espiritual.

1.3.3. EXPANSIÓN DE LA PRÁCTICA DEL YOGA EN OCCIDENTE

Desde el año 2000 y durante los últimos 15 años el occidente se ha inclinado las miradas hacia el yoga como una alternativa que no es religiosa, viéndolo como una disciplina que no está limitada solo a los orientales. Si bien es cierto que se ha adoptado de la india el yoga, el occidente le ha provisto su propio lenguaje.

En occidente no es necesario ser hindú para prácticas esta disciplina y recibir todos los beneficios del milenario yoga, puesto que esta se ha convertido en una práctica totalmente secular que ha trae arraigadas una gran cantidad de personas que profesan distintos credos. Esto trae arraigado que se popularicen algunas vertientes como es el caso del Hatha Yoga, que es la que va dirigida al ejercicio físico y las posturas físicas.

Haydrisch (2016) expone que probablemente el Yoga haya alcanzado un gran prestigio debido a que su práctica genera mejorías perceptibles para la salud del cuerpo la mente, a tal modo que muchos médicos y psicólogos recomiendan a sus pacientes la práctica de esta disciplina. Además, plantea que en la actualidad existen millones de practicantes que han constatado los beneficios de su práctica, aunque la profundidad de la filosofía del yoga está comprometida en gran medida por la mentalidad hiperactiva, la cual busca el entretenimiento en los diverso, mientras que la profundidad del yoga precisa quietud y perseverancia.

Por su lado Rego (2016) que la práctica del yoga en Occidente ha influido notablemente en la predisposición y receptividad a desarrollar actividades más sutiles, mientras más ligadas estén con los aspectos espirituales es mucho mayor, siempre dependiendo de los grupos, los practicantes y los caminos emprendidos para transmitir el yoga.

Puede decirse entonces que la sesión de yoga en Occidente está muy ligada a la conciencia y a todos los caminos que puedan conducir a ella, pues para los practicantes de estas regiones sin estos principios la actividad no debería ser llamada yoga, viéndola

como una profunda disciplina en la cual sus beneficios dependen de que sea practicada con todos sus elementos.

1.3.4. ACTUALIDAD DE LA PRÁCTICA DE YOGA EN OCCIDENTE

A pesar de su origen milenario en la India, hace alrededor de unos cuarenta años que la práctica del yoga se instaló con gran fuerza en Occidente, convirtiéndose en una disciplina con millones de adeptos alrededor del mundo y con los más novedosos enfoques.

En Occidente actualmente la práctica del Yoga con mayor difusión es el Hatha Yoga. Esta práctica ha distanciado un poco el yoga de algo esotérico y místico, para convertirlo en un método que puede ser experimentada por cualquier persona y cuyos beneficios van principalmente dirigidos a mejorar la salud a nivel integral (Rego, 2016).

Al respecto es necesario resaltar que se hace mucho énfasis en la práctica del Hatha Yoga (Yoga del cuerpo o de la fuerza), puesto que es el más difundido en Occidente y el que ha tomado el nombre de “Yoga” a secas. Este tipo de práctica es el más buscado por los occidentales, ya que es más fácil comenzar por el cuerpo que por la mente o el espíritu.

Esta práctica se cimienta en la conexión entre el cuerpo y la mente, y la integración de ambos aspectos refuerza el mejoramiento de problemas tanto de tipo físico como los de estabilidad mental y psicológica. El yoga está auxiliando a las personas en occidente a poseer más alternativas para su salud. La solvencia ha llegado a tal punto que hasta los mismos médicos lo recomiendan, lo cual lo ha convertido en una práctica real, más allá de lo místico (Rego, 2016).

Otra de las grandes ventajas del yoga en occidente es existen modos de prácticas que se adecuan a todos los públicos, lo cual abre paso a que las personas elijan lo que más les satisfaga, si desea explorar el campo de la meditación lo puede hacer; del mismo modo si prefieren practicar el yoga como práctica espiritual, al igual hacer una combinación de todo, lo físico, mental y espiritual.

La Yoga en el Occidente tiene que estar estrictamente vinculada a la consciencia y los caminos que nos dirigen a ella, porque toda actividad no puede ser denominada Yoga. Para que pueda asumirse como una disciplina en todo su esplendor se debe practicar con todos sus elementos, y para lograr esto es importante que se tomen en cuenta los planteamientos de los difusores y profesores del Yoga (Rego, 2016).

1.4. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS ACERCA DE LA PRÁCTICA DE YOGA COMO HERRAMIENTA PARA LA SALUD HUMANA

Dentro de las seis corrientes de pensamiento védico está el Yoga que se ocupa de la naturaleza del ser humano y de las relaciones entre sus aspectos físicos, sensoriales, intelectuales y espirituales. Esta corriente deriva de la filosofía del Samkhya (filosofía de la creación en la que se fundamentan los conceptos básicos de Ayurveda) y considera que el Bhagavad Gita también es el texto original del Yoga. Existe una gran diferencia entre el Yoga y el Sâmkhya que es la incorporación del concepto de Ishvara (Dios) en la metafísica y en las reflexiones filosóficas (Adivinario. Artes Adivinatorias, 2015).

A continuación, se exploran las cuatro vías clásicas del darshana Yoga que son: (Paramahansa, 2006).

Karma Yoga, El Yoga de la Acción: Implica una naturaleza extrovertida y purifica el corazón porque incita a actuar desinteresadamente. En momento que no se piensa en las ganancias, sino que se les ofrece a Dios, se puede eliminar el ego. Para cumplir con esto se debe tener la mente concentrada repitiendo un mantra durante cualquier actividad.

Bhakti Yoga, La Senda de la Devoción o del Amor Divino: Se refiere a naturaleza emocional porque está motivado por el amor y Dios es la mejor fuente de eso. Aquellas personas que tienen una fuerte conexión con el a través de la oración, convierte sus emociones en devoción hacia él.

Jñana Yoga, El Yoga del Conocimiento o Sabiduría: Implica fuerza de voluntad e intelecto porque se usa la mente para investigar dentro de su propia naturaleza. Esta senda conduce a la persona a experimentar su unidad con Dios directamente.

Raja Yoga, La Ciencia del Control Mental y Físico: en ésta se pretende controlar las ondas de pensamiento al transformar la energía mental y física en energía espiritual. El Raja Yoga es llamado también Ashtanga Yoga y aquí la práctica principal es la meditación para controlar el cuerpo, la energía, los sentidos y la mente. Se dice que cuando el cuerpo y la energía están bajo control, la meditación se produce naturalmente (Paramahansa, 2006).

Si bien es cierto que la meditación tiene muchos beneficios, no se debe negar que también pueden existir experiencias desagradables o riesgos en esta práctica. Desde la filosofía antigua, los maestros y místicos hablaban acerca de las dificultades de las actividades espirituales.

Entre las detracciones que se pueden encontrar están las reacciones psicológicas en el individuo y sus consecuencias en las relaciones interpersonales, sin que estos lleguen a ser problemas psiquiátricos. Existen estudios donde se evidencia el aumento en la tensión emocional, aburrimiento, dolor, alteración del sentido de la realidad, confusión y desorientación, menor motivación por la vida y adicción a la meditación.

Por esta práctica también se pueden dar alteraciones psicopatológicas graves hasta en un 7% de las personas. Las mismas experimentan cuadros de ansiedad y crisis de pánico, reacciones de despersonalización, disociación, alteraciones perceptivas y agitación, intensa angustia por emergencia de recuerdos traumáticos o fuertes emociones negativas. En los casos extremadamente graves, también hay testimonios de personas que pensaron en el suicidio (Rodríguez, 2015).

El Yoga es una disciplina holística que tiene muchas virtudes en la resistencia física y mental, pero como todas las prácticas de esta índole, realizarla en exceso es mala. Las consecuencias pueden ser muy dañinas por eso hay que tener en cuenta que el yoga no se trata de cantidad sino de calidad. Esta disciplina no está determinada por el tiempo dedicado a la rutina sino de que tan bien se lleva a cabo la práctica.

Cuando esta práctica se realiza con demasiada frecuencia, hay espacio para el aburrimiento y la distracción y esto afecta negativamente el entrenamiento. En el momento que no se está tan concentrado en la disciplina, la postura comienza a

dañarse y la respiración se debilita, trayendo como consecuencia lesiones físicas y desequilibrios internos en el cuerpo.

Los resultados pueden ser dolorosos ya que se van a ver perjudicadas partes como la rodilla, la muñeca, el hombro, el cuello y la espalda, así como también aparecen dolores de cabeza que causan ceguera, náuseas y trastornos gástricos (Junge, 2012).

Es importante resaltar que la meditación no es un método psicoterapéutico, es una práctica en donde se busca el desarrollo o crecimiento espiritual, que sin lugar a duda son métodos diferentes a los utilizados en una clínica. El yoga está dirigido a personas que tienen un entrenamiento y una supervisión previa, y que deben tener un comportamiento ético y un determinado estilo de vida (Rodríguez, 2015).

CAPITULO II. DESARROLLO METODOLÓGICO

El presente estudio sobre los beneficios en la salud de la práctica del yoga responde a la línea de investigación de la carrera de Desarrollo Social y Cultural, definida en el Plan de Investigación de la Universidad de Otavalo (2014), que plantea: “la cultura como una aproximación a las necesidades de la población”.

Valorar la práctica de culturas interrelacionadas que coadyuven al mejoramiento de la calidad de vida de la población es un interés común de las instituciones académicas en cuanto al ámbito de la vinculación con la sociedad. En este sentido, la Universidad de Otavalo ha diseñado a través de la carrera de Desarrollo Social y Cultural un proyecto de vinculación que ofrece a la ciudadanía otavaleña la búsqueda del bienestar físico y emocional mediante clases sistemáticas de yoga. Como derivación directa de este proyecto, se ha llevado a cabo el presente diseño investigativo.

2.1. PARADIGMA INVESTIGATIVO

La presente investigación se enmarca en el paradigma cuantitativo, el cual, de acuerdo con (Sampieri, Fernández, & Baptista, 2014), se caracteriza por la recolección de datos para comprobar una hipótesis planteada por el investigador. Para Fernández y Díaz (2002), la investigación cuantitativa es aquella en la que se recogen y analizan datos cuantitativos sobre variable, este tipo de investigación estudia la asociación o relación entre variables cuantificadas. Los estudios cuantitativos se enfocan en la explicación de una realidad social vista desde una perspectiva externa y objetiva. Su intencionalidad es buscar la exactitud de mediciones o indicadores sociales con el fin de generalizar sus resultados a poblaciones o situaciones amplias.

Efectivamente, el presente trabajo ha partido de un problema científico en relación a la práctica de Yoga sus beneficios en la salud y partir de este, se ha planteado una hipótesis a comprobar.

2.2. MATERIALES Y MÉTODOS

Los métodos que se utilizan en la presente permiten explicar la relación entre la variable declarada como independiente y la variable dependiente. En este caso, el análisis de dicha relación es de carácter descriptivo, de acuerdo con Abreu (2014), quien señala que:

En este método se realiza una exposición narrativa, numérica y/o gráfica, bien detallada y exhaustiva de la realidad que se estudia. El método descriptivo busca un conocimiento inicial de la realidad que se produce de la observación directa del investigador y del conocimiento que se obtiene mediante la lectura o estudio de las informaciones aportadas por otros autores. Se refiere a un método cuyo objetivo es exponer con el mayor rigor metodológico, información significativa sobre la realidad en estudio con los criterios establecidos por la academia (pág. 198).

La aplicación de este método permite la interpretación de la información siguiendo los detalles dentro de la comunidad universitaria sobre la cual se llevó a cabo la investigación.

Para el análisis de los datos recopilados mediante la aplicación del instrumento, se utilizan de apoyo tanto el método deductivo como el inductivo. Ambos permiten inferir la relación existente entre los datos y los atributos estudiados. Mediante la deducción se derivan las consecuencias particulares o individuales de las inferencias o conclusiones generales aceptadas. A su vez, los procesos inductivos permiten generalizar la información obtenida de una manera ascendente (Abreu, 2014).

Dentro de la investigación realizada estos métodos permitieron el acercamiento al sujeto de estudio para conocer su estado físico y emocional antes y después de la práctica del yoga, mediante el análisis de las variables y sus indicadores. Para ello, los sujetos de investigación fueron la fuente primaria y la información documental sirvió como fuente secundaria.

Para la comprobación de la hipótesis se utilizó la prueba t de student para muestras $N \leq 30$, mediante la cual se pudo determinar el nivel de significancia existente entre las variables.

2.3. VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

El diferencia semántico de Osgood fue adaptado para la presente investigación y esta adaptación fue sometida a un proceso de validez y confiabilidad mediante la aplicación de dos técnicas: el juicio de expertos y la prueba piloto (Corral, 2015), acorde a los siguientes parámetros:

Validez del contenido.

Según (Corral, 2015):

Se refiere al grado en que un instrumento refleja un dominio específico del contenido de lo que se quiere medir, se trata de determinar hasta dónde los ítems o reactivos de un instrumento son representativos del universo de contenido de la característica o rasgo que se quiere medir, responde a la pregunta cuán representativo es el comportamiento elegido como muestra del universo que intenta representar (p. 230).

El juicio de expertos fue la herramienta metodológica utilizada para evaluar la validez del contenido. En el Anexo No.1 se muestra el instrumento utilizado para este efecto.

Confiabilidad del instrumento.

Para Corral (2015):

La confiabilidad responde a la pregunta ¿con cuánta exactitud los ítems, reactivos o tareas representan al universo de donde fueron seleccionados? El término confiabilidad designa la exactitud con que un conjunto de puntajes de pruebas miden lo que tendrían que medir (p. 238).

La confiabilidad fue medida a través de una prueba piloto que se aplicó a 5 sujetos de la investigación, mediante el método de test y re - test y la aplicación de la fórmula de correlación r de Pearson (Corral, 2015), a partir de la cual se obtuvo un valor de: $r= 0,86$ que, de acuerdo con la autora citada, permite establecer que el instrumento es confiable: “El coeficiente que se obtiene recibe el nombre de coeficiente de estabilidad porque denota la coherencia de las puntuaciones en el tiempo. Para un desarrollo adecuado y sean confiables deben variar entre 0,80 y 0,95” (Corral, 2015, p.238).

2.4. UNIVERSO POBLACIONAL

Debido a que el estudio estuvo enmarcado dentro del proyecto de vinculación de la carrera de Desarrollo Social y Cultural, el universo poblacional lo constituyeron los usuarios de la comunidad que asistían regularmente a la práctica de yoga. Siendo un total de 53 sujetos, no fue posible obtener una muestra sino que se aplicó un censo.

Para dichos sujetos se determinó mediante registro, aquellos que cumplían al menos un 90% de asistencia a las clases de yoga, con lo cual la población investigada fue de 28 sujetos.

CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE RESULTADOS

En el presente capítulo se exponen de manera detallada los resultados obtenidos con la aplicación del instrumento en los sujetos de investigación. El instrumento se aplicó en dos momentos del proceso: la primera vez que asistieron a una práctica de yoga y luego de seis meses de asistencia regular. La variable independiente: práctica de yoga se estableció mediante el indicador: asistencia a las clases de yoga, a partir del cual se tomaron en cuenta los sujetos que cumplieron al menos el 90% de asistencia mediante registro.

Para establecer el nivel de significancia entre los eventos, realizó la prueba estadística de comprobación de hipótesis t de student con un nivel de significancia del 95% (Spiegel & Stephens, 2014), utilizando la herramienta de excell.

3.1. VARIABLE SALUD FÍSICA

La variable dependiente se desglosó en 8 indicadores. Antes de la aplicación del instrumento se explicó a cada uno de los sujetos la definición de cada uno de los indicadores, a fin de evitar interpretaciones subjetivas durante el proceso.

3.1.1. INDICADOR: FRECUENCIA DE ENFERMEDADES COMUNES

Los resultados obtenidos para este indicador muestran una mejoría notable en cuanto a la disminución de la frecuencia de padecer enfermedades comunes como resfríos, dolores, malestares generales. El estado físico de los sujetos presenta una inclinación saludable y menos propensa a sufrir enfermedades comunes, tal y como se observa en la Tabla1:

Tabla 1. Resultados obtenidos para el indicador frecuencia de enfermedades comunes.

OPCIONES	PRIMERA APLICACIÓN		SEGUNDA APLICACIÓN	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Muy frecuente	5	17%	3	9%
Frecuente	5	17%	2	7%
Poco frecuente	17	62%	21	75%
Nunca	1	4%	3	9%
TOTAL	28	100	28	100%

Fuente: Test de Osgood, 2017

Las respuestas de los sujetos en los ítems “muy frecuentemente” y “frecuentemente” disminuyeron de la primera a la segunda aplicación en un 8% y un 11% respectivamente, mientras que las respuestas “ poco frecuente” y “nunca” aumentaron en un 13 % y un 5% respectivamente. En la Gráfica 1 se muestran los resultados comparativos:

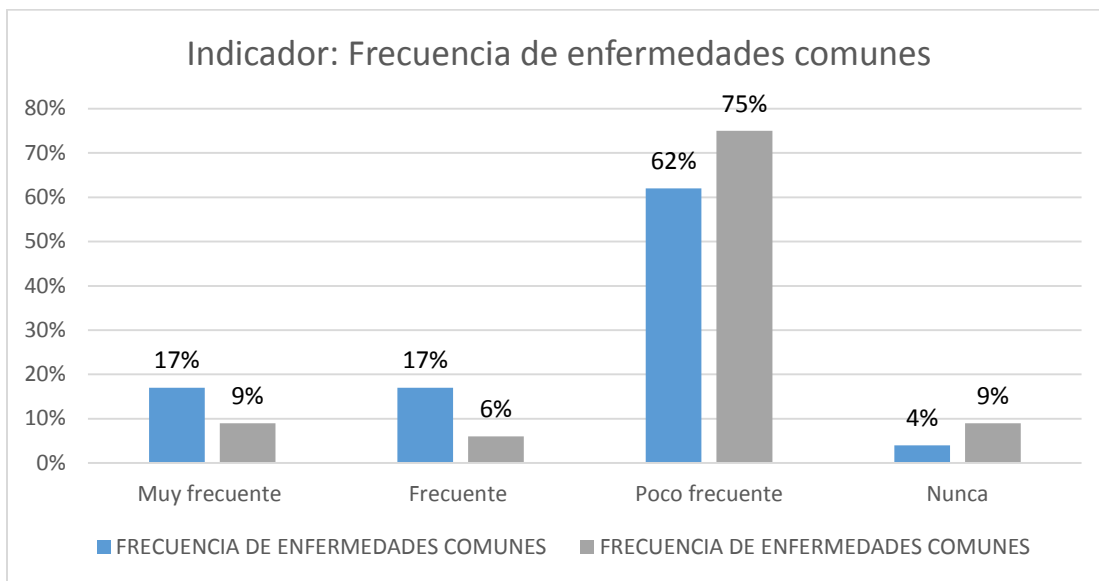


Ilustración 1. Comparación de eventos 1 y 2 para el indicador frecuencia de enfermedades comunes.

Fuente: Escala de Osgood, 2017

Resultados similares han sido descritos por varios autores (Serrano, 2013), (El Vier, 2013), (Idoyaga, 2012), (Sayzar, 2014). En sus estudios demuestran la disminución de la incidencia de las enfermedades comunes como gripes, cefaleas, infecciones, dolores generales, enfermedades de trasmisión viral en las personas que practican yoga regularmente. De igual manera, algunos de estos estudios aseveran la influencia del yoga en el fortalecimiento del sistema inmune y un mejor funcionamiento de los sistemas orgánicos. El sistema digestivo, excretor, circulatorio y respiratorio son los que mayores beneficios reflejan en los análisis investigativos.

Para determinar si los eventos estaban altamente relacionados, se aplicó la prueba estadística t de student, mediante la cual se obtuvieron los resultados expuestos en la Tabla 2:

Tabla 2. Prueba t para el indicador de enfermedades comunes.

	<i>Evento 1</i>	<i>Evento 2</i>
Media	7	7
Varianza	48	75,33333333
Observaciones	4	4
Coeficiente de correlación de Pearson	0,953439151	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	3	
Estadístico t	0	
P(T<=t) una cola	0,5	
Valor crítico de t (una cola)	2,353363435	
P(T<=t) dos colas	1	
Valor crítico de t (dos colas)	3,182446305	

Fuente: Prueba t de student para muestras emparejadas, Microsoft Excel

El resultado demuestra que los eventos están altamente relacionados.

3.2. INDICADOR: POSTURA CORPORAL

Para el indicador postura corporal, los resultados obtenidos muestran una mejoría en cuanto a la percepción por parte de los sujetos de mantener una postura erguida. La Tabla 3 muestra el porcentaje de respuestas que expresan dicha mejoría:

Tabla 3. Resultados obtenidos para el indicador postura corporal.

Opciones	PRIMERA APLICACIÓN		SEGUNDA APLICACIÓN	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Erguida	4	15%	7	25%
Ligeramente desviada	24	85%	21	75%
Totalmente desviada	0	0	0	0
Total	28	100%	28	100%

Fuente: Test de Osgood, 2017

Las respuestas en los sujetos para el ítem “postura corporal erguida” muestran una mejoría del 10% entre la primera y la segunda aplicación del instrumento. Resultado que se corresponde con la disminución del ítem “postura ligeramente desviada” que disminuyen en un 10%. En el grafico 2 se muestra el resultado comparativo:

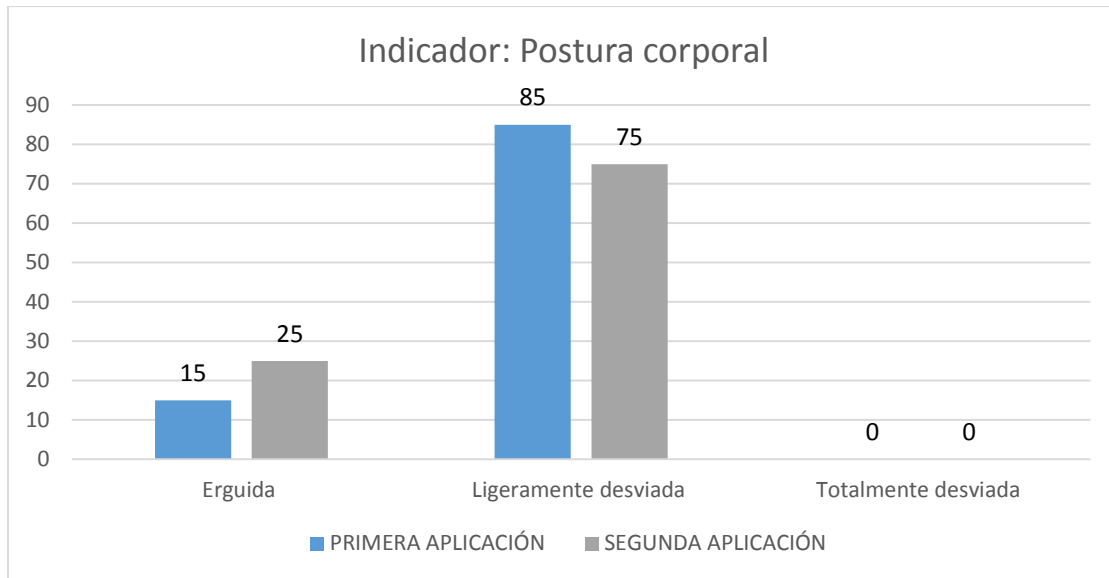


Ilustración 2. Comparación de eventos 1 y 2 para el indicador postura corporal.

Fuente: Escala de Osgood, 2017

Al igual que en el indicador anterior, la investigación de (Serrano, 2013) y (Sayzar, 2014) demuestran el alargamiento de la columna vertebral después de algunas clases de yoga. Los autores afirman que incluso en adultos mayores, se produce una corrección en la curvatura de la espalda que regularmente ocurre en la vejez. Los sujetos de la presente investigación manifestaron verbalmente que su figura física había ganado esbeltez, su espalda era más erguida y los hombros se mantenían bajos y hacia atrás, evitando contracciones alrededor de las vértebras cervicales. Varios sujetos manifestaron además que al inicio de las clases sufrían de desviaciones de columna y otros malestares relacionados a la postura corporal.

Para determinar si los eventos estaban altamente relacionados, se aplicó la prueba estadística t de student, mediante la cual se obtuvieron los resultados expuestos en la Tabla 4:

Tabla 4. Prueba t para el indicador postura corporal.

	<i>Evento 1</i>	<i>Evento 2</i>
Media	9,333333333	9,333333333
Varianza	165,3333333	114,3333333
Observaciones	3	3
Coeficiente de correlación de Pearson	0,984324138	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	2	
Estadístico t	0	
P(T<=t) una cola	0,5	
Valor crítico de t (una cola)	2,91998558	
P(T<=t) dos colas	1	
Valor crítico de t (dos colas)	4,30265273	

Fuente: Prueba t de student para muestras emparejadas, Microsoft Excel

El resultado demuestra que los eventos están altamente relacionados.

3.3. INDICADOR: EQUILIBRIO FÍSICO

Para el indicador equilibrio físico, los resultados obtenidos muestran una mejoría en cuanto a la percepción por parte de los sujetos sobre su equilibrio. La tabla 5 muestra el porcentaje de respuestas que expresan dicha mejoría:

Tabla 5. Resultados obtenidos para el indicador equilibrio físico.

Opciones	PRIMERA APLICACIÓN		SEGUNDA APLICACIÓN	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Muy estable	1	4%	5	17%
Regularmente estable	11	39%	19	68%
Poco estable	16	57%	4	15%
Nada estable	0	0	0	0
Total	28	100%	28	100%

Fuente: Test de Osgood, 2017

Las respuestas en los sujetos para el ítem “equilibrio muy estable”, muestra una mejoría del 13% entre la primera y la segunda aplicación del instrumento. En el caso de un equilibrio “regularmente estable”, la diferencia en la mejora entre la primera aplicación y

la segunda en del 29%. De igual manera, hay una disminución del 42% en el ítem “poco estable”. En el grafico 3 se muestra el resultado comparativo:

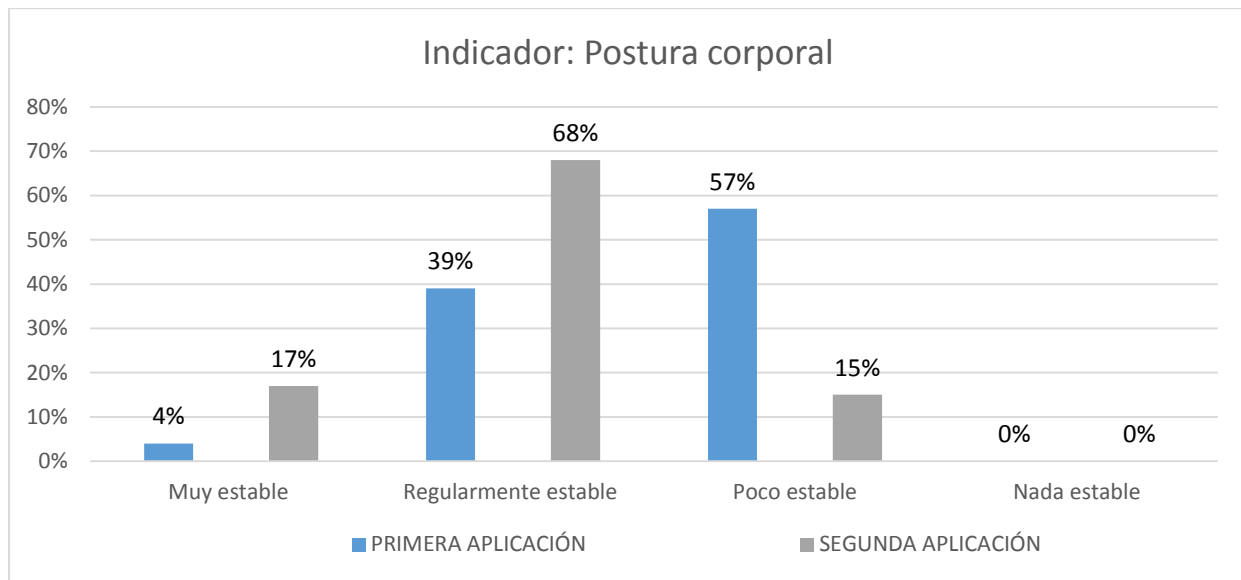


Ilustración 3. Comparación de eventos 1 y 2 para el indicador Equilibrio físico.

Fuente: Escala de Osgood, 2017

También Serrano confirma la mejora en el equilibrio físico de los sujetos y sus implicaciones en la salud física. De acuerdo con el autor, el equilibrio físico mejora el funcionamiento de órganos internos, evita problemas de artritis reumatoide, corrige malformaciones en las articulaciones y dolencias de la circulación sanguínea. Otros autores como Sayzar y El Vier manifiestan que el yoga mejora el equilibrio físico y con ellos, funciones mentales superiores como la concentración y la capacidad de solución de problemas. Los sujetos de la presente investigación asociaron la mejora de su equilibrio físico con mayor fuerza muscular, mejor postura corporal y mejor capacidad de análisis introspectivo.

Para determinar si los eventos estaban altamente relacionados, se aplicó la prueba estadística t de student, mediante la cual se obtuvieron los resultados expuestos en la Tabla 6:

Tabla 6. Prueba t para el indicador equilibrio físico

	Evento 1	Evento 2
Media	7	7
Varianza	60,6666667	68,6666667
Observaciones	4	4
Coefficiente de correlación de Pearson	0,42349135	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	3	
Estadístico t	0	
P(T<=t) una cola	0,5	
Valor crítico de t (una cola)	2,35336343	
P(T<=t) dos colas	1	
Valor crítico de t (dos colas)	3,18244631	

Fuente: Prueba t de student para muestras emparejadas, Microsoft Excel

El resultado demuestra que los eventos están altamente relacionados.

3.4. INDICADOR: FLEXIBILIDAD FÍSICA

En el caso del indicador flexibilidad, también se muestra una mejoría notable entre la primera aplicación y la segunda. Los sujetos expresan haber mejorado en su flexibilidad durante los meses de práctica. La tabla 7 muestra el porcentaje de respuestas que expresan dicha mejoría:

Tabla 7. Resultados obtenidos para el indicador flexibilidad.

Opciones	PRIMERA APLICACIÓN		SEGUNDA APLICACIÓN	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente flexible	0	0	2	7%
Regularmente flexible	9	32%	19	68%
Poco flexible	15	53%	7	25%
Totalmente rígida	4	15%	0	0
Total	28	100%	28	100%

Fuente: Test de Osgood, 2017

Mientras que en la primera aplicación, ningún sujeto se describe como “totalmente flexible”, aumentando este ítem en un 7% para la segunda aplicación. De igual manera, el ítem “regularmente flexible” aumenta en un 36% de la primera a la segunda

aplicación y, consecuentemente, disminuyen los valores obtenidos para los ítems “poco flexible” y “totalmente rígido” en un 28% y 15% respectivamente. En el grafico 4 se muestra el resultado comparativo:

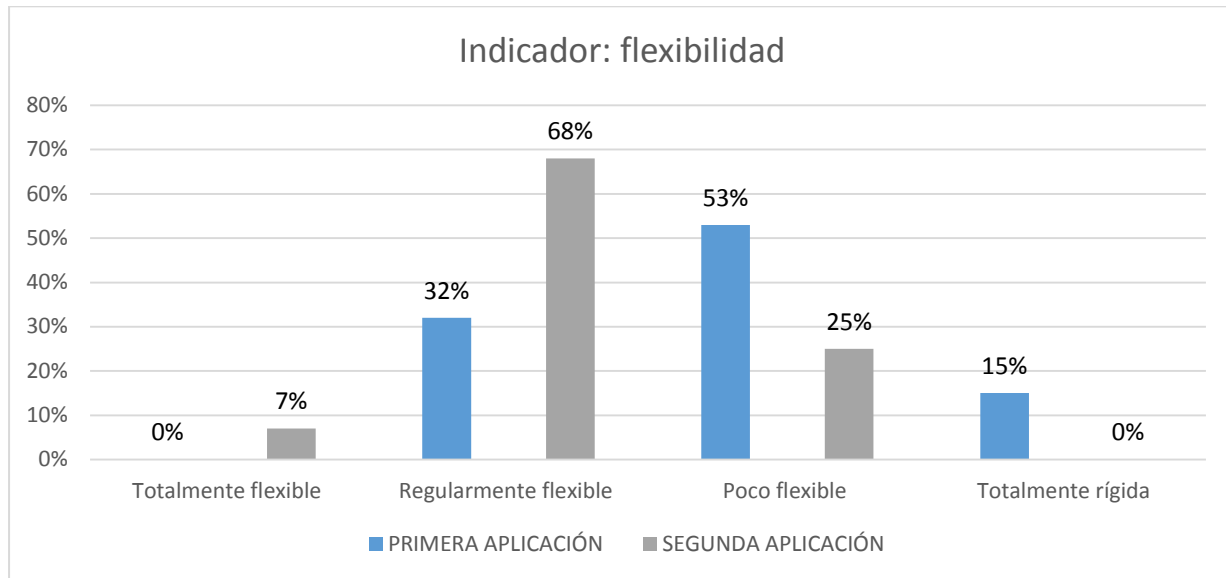


Ilustración 4. Comparación de eventos 1 y 2 para el indicador flexibilidad.

Fuente: Escala de Osgood, 2017

La flexibilidad está estrechamente relacionada a la salud del corazón, las articulaciones, los huesos y los músculos. Como mencionan Cintia y Balboa (2012), una persona más flexible tiene mayor energía y vitalidad, mejor respuesta motora y control de su peso corporal. De igual manera, los sujetos de la presente investigación asociaron la mejoría en su flexibilidad con una mayor agilidad para hacer las actividades diarias y el desarrollo de un auto concepto más elevado.

Para determinar si los eventos estaban altamente relacionados, se aplicó la prueba estadística t de student, mediante la cual se obtuvieron los resultados expuestos en la Tabla 8:

Tabla 8. Prueba t para el indicador flexibilidad

	Evento 1	Evento 2
Media	7	7
Varianza	42	72,6666667
Observaciones	4	4
Coefficiente de correlación de Pearson	0,48269908	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	3	
Estadístico t	0	
P(T<=t) una cola	0,5	
Valor crítico de t (una cola)	2,35336343	
P(T<=t) dos colas	1	
Valor crítico de t (dos colas)	3,18244631	

Fuente: Prueba t de student para muestras emparejadas, Microsoft Excel

El resultado demuestra que los eventos están altamente relacionados.

3.5. INDICADOR: DOLOR MUSCULAR

El indicador dolor muscular arrojó resultados interesantes durante la aplicación del instrumento. Se presenta una mejoría en los usuarios de la primera aplicación a la segunda y algunos argumentaron que, aunque a veces podían sentir dolor muscular con alguna asana en particular, notaban que de manera general su cuerpo cada día respondía mejor a la práctica y a otras actividades diarias de su vida, que se sentían más activos y dinámicos en el uso de su cuerpo y menos pesados en sus quehaceres cotidianos. En la tabla 9 muestra el porcentaje de respuestas que expresan dicha mejoría:

Tabla 9. Resultados obtenidos para el indicador Dolor muscular.

Opciones	PRIMERA APLICACIÓN		SEGUNDA APLICACIÓN	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Muy frecuente	5	17%	1	4%
Frecuente	10	36%	1	4%
Poco frecuente	6	22%	20	70%
Nunca	7	25%	6	22%
Total	28	100 %	28	100%

Fuente: Test de Osgood, 2017

Los dolores musculares aparecen como “muy frecuentes” con una disminución del 13% y como “frecuentes” con una disminución del 32% entre la primera y la segunda aplicación. Asimismo, la presencia “poco frecuente” de los dolores musculares aumenta en un 48 %. En el grafico 5 se muestra el resultado comparativo:

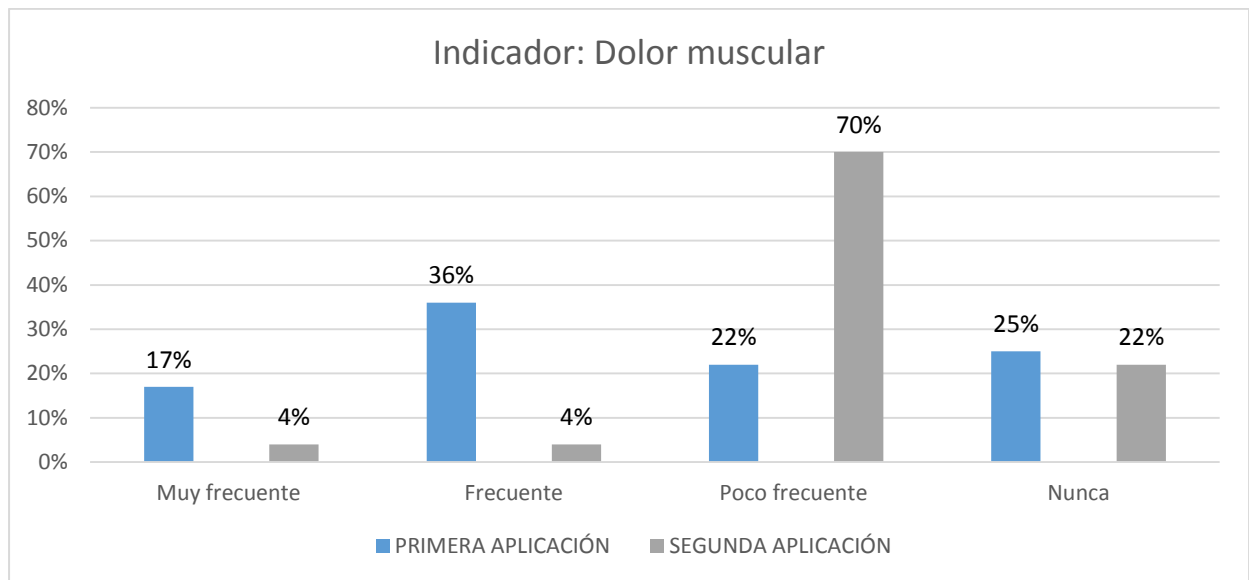


Ilustración 5. Comparación de eventos 1 y 2 para el indicador dolor muscular.

Fuente: Escala de Osgood, 2017

Un estudio realizado por (Gola, 2015), explica la disminución de dolores musculares propios de la tercera edad a través de la práctica de yoga. Se aplicaron pruebas no paramétricas en tres momentos de la investigación y los adultos mayores reportaron una mejoría visible en los habituales dolores en articulaciones, músculos y ligamentos. De igual manera, la observación estandarizada permitió establecer que su actividad física general había aumentado, que los adultos mayores podían realizar caminatas más largas y sufrían de menor agotamiento general.

Para determinar si los eventos estaban altamente relacionados, se aplicó la prueba estadística t de student, mediante la cual se obtuvieron los resultados expuestos en la Tabla 10:

Tabla 10. Prueba t para el indicador dolor muscular.

	<i>Evento 1</i>	<i>Evento 2</i>
Media	7	7
Varianza	4,66666667	80,6666667
Observaciones	4	4
Coeficiente de correlación de Pearson	-0,32642386	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	3	
Estadístico t	0	
P(T<=t) una cola	0,5	
Valor crítico de t (una cola)	2,35336343	
P(T<=t) dos colas	1	
Valor crítico de t (dos colas)	3,18244631	

Fuente: Prueba t de student para muestras emparejadas, Microsoft Excel

El resultado demuestra que los eventos están altamente relacionados.

3.6. INDICADOR: HÁBITOS ALIMENTICIOS

Para el indicador hábitos alimenticios, los resultados muestran un incremento de los buenos hábitos entre la primera y la segunda aplicación del instrumento. Los sujetos de investigación argumentaron que su alimentación se había vuelto más consciente, más regular y más inclinada a la ingesta de vegetales y frutas frescas. También comentaron que habían podido notar una mejora en sus procesos digestivos, experimentando menos pesadez y mejor evacuación. En la tabla 11 muestra el porcentaje de respuestas que expresan dicha mejoría:

Tabla 11. Resultados obtenidos para el indicador hábitos alimenticios.

Opciones	PRIMERA APLICACIÓN		SEGUNDA APLICACIÓN	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Saludables	3	10%	11	40%
Regularmente saludables	7	25%	12	43%
Poco saludables	14	50%	5	17%
Nada saludables	4	15%	0	0%
Total	28	100%	28	100%

Fuente: Test de Osgood, 2017

Los hábitos alimenticios “saludables” y “regularmente saludables” expresan un aumento del 30% y 18% respectivamente, mientras que aquellos poco y nada saludables disminuyen su porcentaje en un 33% y 15% respectivamente. En el grafico 6 se muestra el resultado comparativo:

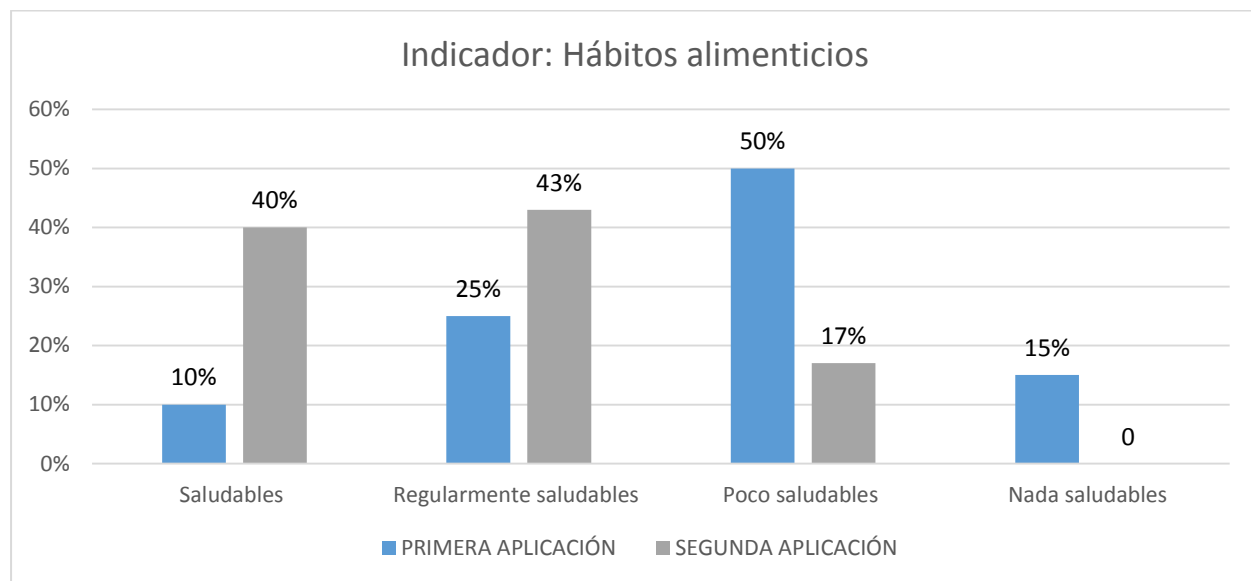


Ilustración 6. Comparación de eventos 1 y 2 para el indicador hábitos alimenticios.

Fuente: Escala de Osgood, 2017

Innumerables son las investigaciones que relacionan la salud con la alimentación. En el caso específico del yoga, expresa con claridad una necesidad de alimentación saludable, basada en frutas y vegetales esencialmente. En este sentido, las investigaciones de Antezana (2015) explican cómo la práctica de yoga conlleva a una mayor consciencia acerca de la alimentación y, de manera natural, sin necesidad de inducción, el individuo va mejorando sus hábitos alimenticios que lo conducen a su vez a mejorar en su práctica habitual, incluyendo la adopción de rutinas de limpieza orgánica y desparasitantes. Para Antezana, la práctica regular de yoga conduce al individuo a una consciencia constante acerca de la relación con su cuerpo, su mente y su espíritu y un cuidado natural por el estado de salud, lo que implica, necesariamente, una buena alimentación.

Para determinar si los eventos estaban altamente relacionados, se aplicó la prueba estadística t de student, mediante la cual se obtuvieron los resultados expuestos en la Tabla 12:

Tabla 12. Prueba t para el indicador hábitos alimenticios.

	<i>Evento 1</i>	<i>Evento 2</i>
Media	7	7
Varianza	24,6666667	31,3333333
Observaciones	4	4
Coefficiente de correlación de Pearson	-0,10791026	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	3	
Estadístico t	0	
P(T<=t) una cola	0,5	
Valor crítico de t (una cola)	2,35336343	
P(T<=t) dos colas	1	
Valor crítico de t (dos colas)	3,18244631	

Fuente: Prueba t de student para muestras emparejadas, Microsoft Excel.

El resultado demuestra que los eventos están altamente relacionados.

3.7. INDICADOR: PESO CORPORAL

El peso corporal fue uno de los indicadores que fueron directamente contrastados con la valoración médica a fin de validar las respuestas de los sujetos. En este caso, se les solicitó que valore su peso corporal tomando en cuenta el resultado de la ficha médica, y no basados en la percepción de sí mismos, a fin de evitar el carácter subjetivo de esta pregunta. Al igual que en los indicadores anteriores, se muestra una mejoría en la variación del peso corporal. En la tabla 13 muestra el porcentaje de respuestas que expresan dicha mejoría:

Tabla 13. Resultados obtenidos para el indicador peso corporal.

Opciones	PRIMERA APLICACIÓN		SEGUNDA APLICACIÓN	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Peso normal	12	43%	18	64%
Bajo peso	1	4%	1	4%
Sobrepeso	15	53%	9	32%
Total	28	100%	28	100%

Fuente: Test de Osgood, 2017

El ítem de “peso normal” obtuvo un crecimiento del 35% entre la primera y segunda aplicación, mientras que el “bajo peso” y el “sobrepeso” disminuyeron su incidencia en un 4% y un 19% respectivamente. En el grafico 7 se muestra el resultado comparativo:

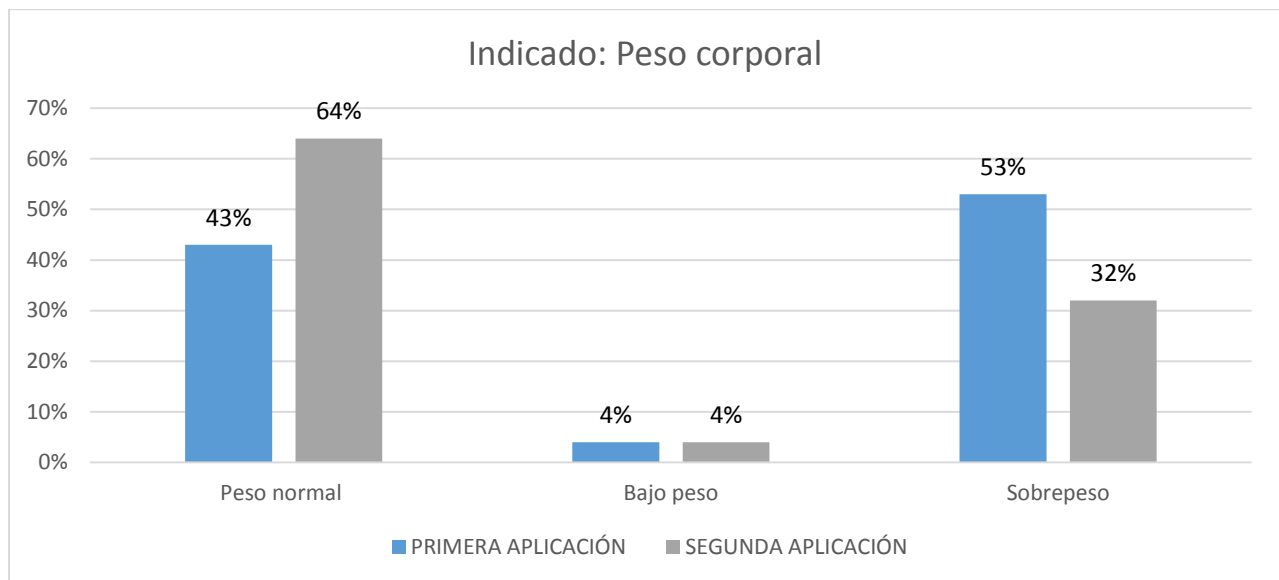


Ilustración 7. Comparación de eventos 1 y 2 para el indicador peso corporal.

Fuente: Escala de Osgood, 2017

Es ampliamente demostrada en la literatura la relación entre el ejercicio físico moderado y el peso corporal, así como la indicación médica en los casos de sobre peso, obesidad y sedentarismo. Para este indicador se contrarrestaron las respuestas de los sujetos con las fichas médicas y pudo comprobarse la regulación del peso en quienes habían tenido inicialmente un sobre peso o bajo peso, así también en quienes expresaron tener su peso en rango normal.

Para determinar si los eventos estaban altamente relacionados, se aplicó la prueba estadística t de student, mediante la cual se obtuvieron los resultados expuestos en la Tabla 14:

Tabla 14. Prueba t para el indicador peso corporal

	<i>Evento 1</i>	<i>Evento 2</i>
Media	9,33333333	9,33333333
Varianza	54,3333333	72,3333333
Observaciones	3	3
Coeficiente de correlación de Pearson	0,7231281	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	2	
Estadístico t	0	
P(T<=t) una cola	0,5	
Valor crítico de t (una cola)	2,91998558	
P(T<=t) dos colas	1	
Valor crítico de t (dos colas)	4,30265273	

Fuente: Prueba t de student para muestras emparejadas, Microsoft Excel

El resultado demuestra que los eventos están altamente relacionados.

3.2.1. INDICADOR: CONCENTRACIÓN MENTAL

Este indicador presentó una mejoría en la percepción de los sujetos sobre su propia actividad diaria. Las argumentaciones más comunes fueron que podrían realizar sus actividades intelectuales con mayor eficacia y mantener la atención por más tiempo. También expresaron que sentían menos cansancio mental al final del día y que en general, estaban más activos mentalmente. En la tabla 15 muestra el porcentaje de respuestas que expresan dicha mejoría:

Tabla 15. Resultados obtenidos para el indicador nivel de concentración mental.

Opciones	PRIMERA APLICACIÓN		SEGUNDA APLICACIÓN	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Concentración alta	2	7%	9	32%
Concentración media	10	36%	13	46%
Concentración baja	16	57%	6	22%
Total	28	100%	28	100%

Fuente: Test de Osgood, 2017

El nivel de concentración “alta” obtuvo un aumento del 25%, el nivel “medio” de concentración obtuvo un aumento del 10%, mientras que el nivel “bajo” de concentración obtuvo una disminución 35%. En el grafico 8 se muestra el resultado comparativo:

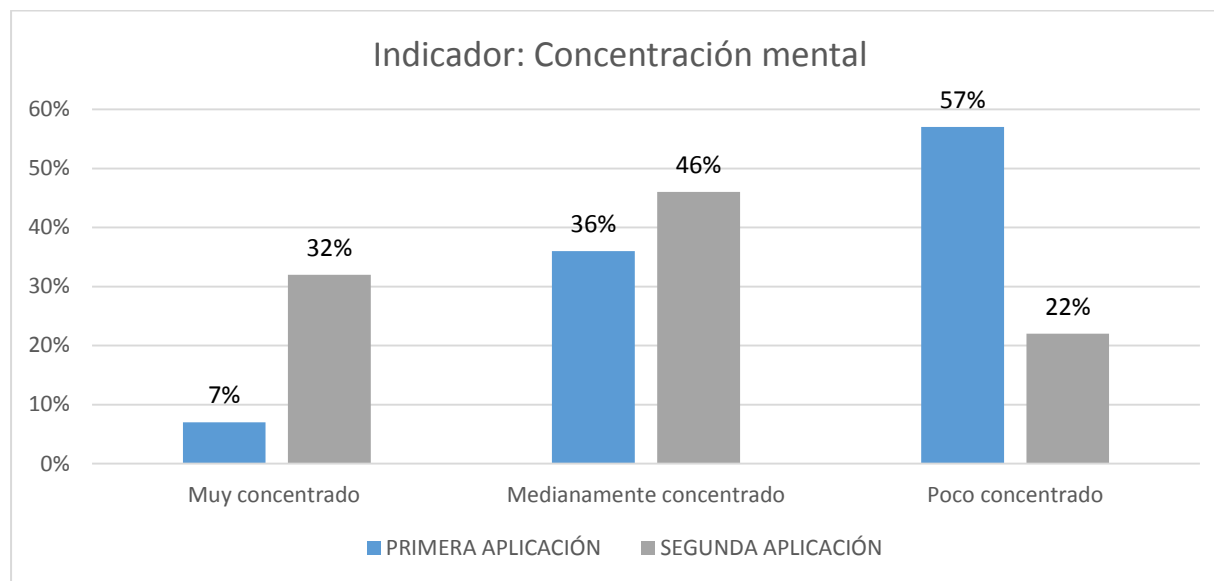


Ilustración 8. Comparación de eventos 1 y 2 para el indicador nivel de concentración mental.

Fuente: Escala de Osgood, 2017

Autores como (Garay, 2017) han demostrado los beneficios de la práctica del yoga para mejorar los estados de conciencia de la mente humana, partiendo de una armonización del caudal energético a través de las posturas y la respiración, eliminando bloqueos mentales y energéticos. Los psicoterapeutas han utilizado la práctica del yoga para reorganizar el sistema de pensamientos de los pacientes, disminuir los niveles de ansiedad y obtener mejores resultados en los procesos de análisis terapéutico y las funciones intelectuales.

Para determinar si los eventos estaban altamente relacionados, se aplicó la prueba estadística t de student, mediante la cual se obtuvieron los resultados expuestos en la Tabla 16:

Tabla 16. Prueba t para el indicador concentración mental.

	<i>Evento 1</i>	<i>Evento 2</i>
Media	9,33333333	17,6666667
Varianza	49,3333333	366,333333
Observaciones	3	3
Coeficiente de correlación de Pearson	0,98437552	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	2	
Estadístico t	0,55337369	
P(T<=t) una cola	0,31780439	
Valor crítico de t (una cola)	2,91998558	
P(T<=t) dos colas	0,63560878	
Valor crítico de t (dos colas)	4,30265273	

Fuente: Prueba t de student para muestras emparejadas, Microsoft Excel

El resultado demuestra que los eventos están altamente relacionados.

3.10. INDICADOR: ESTRÉS

Este indicador también recibió importante atención por parte de los sujetos. Manifestaron la disminución del estrés en sus actividades cotidianas, así como de sensaciones de agresividad y de depresión ante situaciones problemáticas. Este resultado coincide también con los obtenidos en el indicador de respiración y sujetos expresaron una relación directa entre la mejora respiratoria y la disminución del estrés. En la tabla 17 muestra el porcentaje de respuestas que expresan dicha mejoría:

Tabla 17. Resultados obtenidos para el indicador nivel de estrés.

Opciones	PRIMERA APLICACIÓN		SEGUNDA APLICACIÓN	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Muy estresado	7	25%	3	10%
Medianamente estresado	11	39%	5	18%
Poco estresado	6	21%	12	43%
Nada estresado	4	15%	8	29%
Total	28	100	28	100

Fuente: Test de Osgood, 2017

Para este indicador, mientras que los niveles “muy estresado” y “medianamente estresado” disminuyeron su incidencia en un 15% y 21% respectivamente, los niveles

“poco estresado” y “nada estresado” aumentaron su incidencia de respuestas en un 22% y 14% respectivamente. En el grafico 9 se muestra el resultado comparativo:

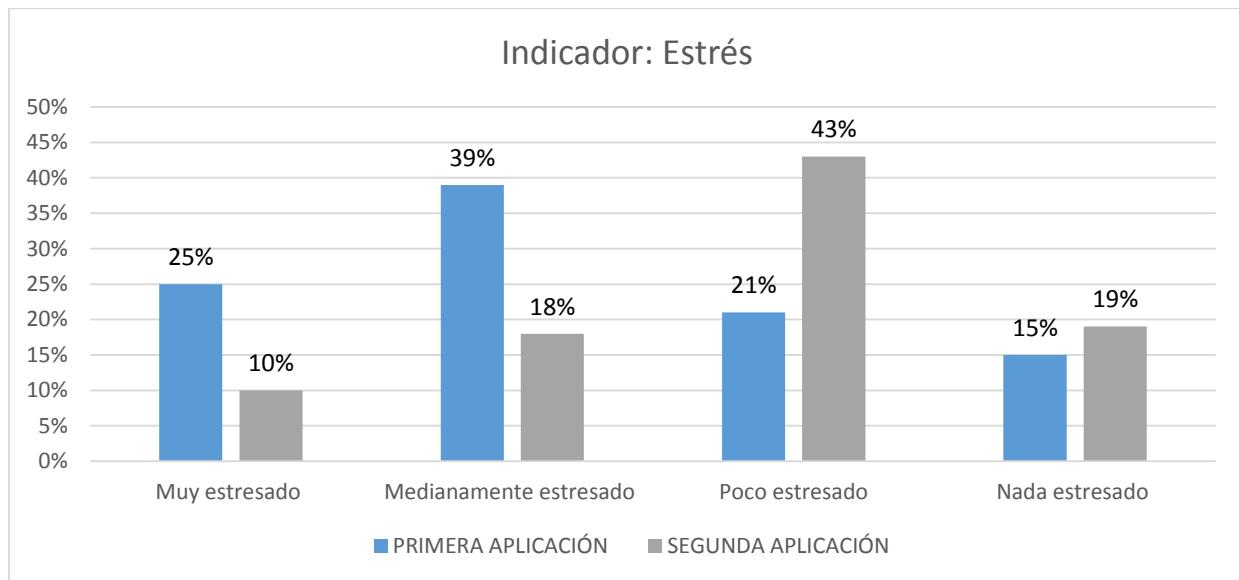


Ilustración 9. Comparación de eventos 1 y 2 para el indicador nivel de estrés.

Fuente: Escala de Osgood, 2017

Serrano y Boix (2013) explican en su investigación cómo la actividad física del yoga mejora el nivel emocional de las personas mediante la búsqueda profunda del ser. La tensión laboral fue medida en varias instituciones mediante una escala, evidenciándose una disminución en los colectivos de trabajadores. Concomitantemente con esto, también disminuyeron en los sujetos estudiados la ansiedad, la depresión mientras aumentaba el apoyo social y las buenas relaciones laborales.

Para determinar si los eventos estaban altamente relacionados, se aplicó la prueba estadística t de student, mediante la cual se obtuvieron los resultados expuestos en la Tabla 18:

Tabla 18. Prueba t para el indicador nivel de estrés.

	<i>Evento 1</i>	<i>Evento 2</i>
Media	7	7
Varianza	8,66666667	15,33333333
Observaciones	4	4
Coeficiente de correlación de Pearson	0,46265195	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	3	
Estadístico t	0	
P(T<=t) una cola	0,5	
Valor crítico de t (una cola)	2,35336343	
P(T<=t) dos colas	1	
Valor crítico de t (dos colas)	3,18244631	

Fuente: Prueba t de student para muestras emparejadas, Microsoft Excel

El resultado demuestra que los eventos están altamente relacionados.

3.11. INDICADOR: CALIDAD DEL SUEÑO

La calidad del sueño es uno de los indicadores más significativos del bienestar emocional. Se relaciona la variación de los estados emocionales que van desde la estabilidad emocional hasta la angustia y la depresión. En el caso de los sujetos investigados, hubo una mejoría en la conciliación del sueño. Algunos sujetos expresaron que habían comenzado a hacer yoga antes de dormir y que esto les había permitido mejorar su sueño. Otros expresaron que los días que realizaban la práctica dormían mucho mejor que los días que no la hacían, lo cual les había llevado a un incremento de la misma. También los sujetos establecieron una relación directa entre el manejo de la respiración, la disminución del estrés y la conciliación del sueño. En la Tabla 19 muestra el porcentaje de respuestas que expresan dicha mejoría:

Tabla 19. Resultados obtenidos para el indicador calidad del sueño.

Opciones	PRIMERA APLICACIÓN		SEGUNDA APLICACIÓN	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Muy buena	3	10%	9	32%
Buena	7	25%	14	50%
Regular	11	40%	3	10%
Mala	7	25%	2	8%
Total	28	100%	28	100%

Fuente: Test de Osgood, 2017

La calidad del sueño experimentó un aumento del 12% y 25% en los ítems “muy buena” y “buena”. De igual manera, hubo una disminución del 30% y 17% entre aquellos sujetos que mantuvieron una calidad “regular” y “mala”. En el grafico 10 se muestra el resultado comparativo:

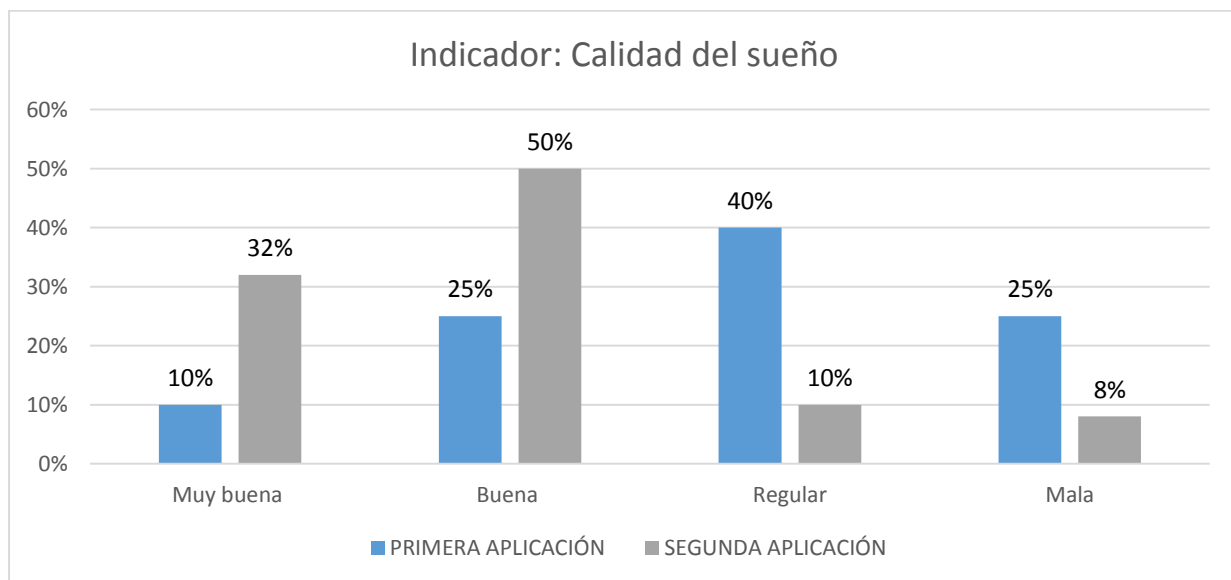


Ilustración 10. Comparación de eventos 1 y 2 para el indicador calidad del sueño

Fuente: Escala de Osgood, 2017

Al igual que en otros indicadores, la práctica de yoga ha sido ampliamente estudiada en relación a la calidad del sueño. Varios estudios (Chóliz, 2014), (Epstein, 2016), demuestran que el yoga ayuda a serenar la mente y combatir los síntomas del insomnio. Encontraron mejoras significativas en la eficiencia del sueño, tanto en el tiempo como en la calidad del mismo (Ellis, 2015). Estos resultados coinciden con lo

mencionado por los sujetos de la presente investigación, quienes afirmaron que los síntomas de insomnio habían sido aliviados, así como mejorado la duración del sueño, eliminándose el despertar a medianoche o la tardanza en dormir a la hora de ir a la cama.

Para determinar si los eventos estaban altamente relacionados, se aplicó la prueba estadística t de student, mediante la cual se obtuvieron los resultados expuestos en la Tabla 20:

Tabla 20. Prueba t para el indicador calidad del sueño

	<i>Evento 1</i>	<i>Evento 2</i>
Media	7	7
Varianza	10,6666667	31,3333333
Observaciones	4	4
Coefficiente de correlación de Pearson	0,43759497	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	3	
Estadístico t	0	
P(T<=t) una cola	0,5	
Valor crítico de t (una cola)	2,35336343	
P(T<=t) dos colas	1	
Valor crítico de t (dos colas)	3,18244631	

Fuente: Prueba t de student para muestras emparejadas, Microsoft Excel

El resultado demuestra que los eventos están altamente relacionados.

La prueba estadística t de student permitió relacionar los eventos para cada indicador, encontrándose en todos los casos niveles altos de correlación y significancia. Lo cual permite corroborar la hipótesis alternativa planteada al inicio de la investigación.

CONCLUSIONES

La presente investigación es una articulación interdisciplinaria entre las funciones sustantivas de la Universidad de Otavalo: academia, vinculación e investigación, lo cual resulta un giro significativo en los procesos de enseñanza universitaria y una consecución de las metas formativas de la institución.

Con respecto a la variable dependiente, todos los indicadores reflejaron una mejoría de la primera a la segunda aplicación del instrumento. Este resultado fue comprobado estadísticamente mediante la prueba t de student, obteniéndose una correlación altamente significativa entre los eventos.

La prueba de t de student demostró una correlación altamente significativa entre la variable independiente y la variable dependiente, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa, según la cual: la práctica de yoga influye en la salud de los usuarios de la comunidad universitaria.

RECOMENDACIONES

A partir de las conclusiones obtenidas, el presente trabajo recomienda:

Continuar transfiriendo los conocimientos interdisciplinarios que se producen mediante los proyectos de vinculación e investigación de la Universidad de Otavalo hacia el ejercicio de formación académica y profesional de los graduandos. La interrelación entre las funciones sustantivas de la universidad configura la misión integradora de la pedagogía de tercer nivel.

Promocionar la práctica de yoga como herramienta para el bienestar físico, emocional y social de grupos sociales en el ámbito estudiantil, laboral y comunitario. Esta disciplina es un instrumento de apoyo para el gestor social en el establecimiento de vínculos sociales, la generación de soluciones solidarias, desarrollo de liderazgo, autoconocimiento y salud social.

Incrementar en el marco de las investigaciones de la gestión social las investigaciones de carácter cuantitativo como metodología objetiva al análisis de situaciones sociales y como alternativa de análisis para el estudio de fenómenos sociales, psicológicos y educativos que influyen en el desarrollo social y cultural.

BIBLIOGRAFÍA

- Abreu, L. (Diciembre de 2014). El Método de la Investigación. *III(9)*, 195-204. Recuperado el 9 de Julio de 2017, de [http://www.spentamexico.org/v9-n3/A17.9\(3\)195-204.pdf](http://www.spentamexico.org/v9-n3/A17.9(3)195-204.pdf)
- Albuquerque, F. (Octubre de 2004). *El enfoque del desarrollo económico local*. Recuperado el 2 de Junio de 2017, de http://www.flacsoandes.edu.ec/sites/default/files/agora/files/1251776298.area_enfoque_del_0.pdf
- Ambrós, V. (2017). La respiración. *Universo yoga*, 13-27.
- Antezana, R. (2015). Tema libre de medicina alternativa. Entendiendo la naturaleza de la mala salud y la enfermedad. *Ciencia Médica*, 46-47.
- Arias, F. (Febrero de 2006). *El proyecto de investigación - Introducción a la metodología científica* (Quinta ed.). Caracas, Venezuela : EPISTEME, C.A.
- Arnaiz, C. (2004). *Confucianismo, Budismo y la conformación de valores en China y Corea*.
- Arnau, J. (2008). Ironía y lógica en India antigua. *Fondo de Cultura Económica*.
- Arribas, M. (2004). Diseño y Validación de Cuestionarios. *Matronas Profesión*, V(17), 23-29. Recuperado el 7 de Julio de 2017
- Ashton, H., & Seymour , H. (1990). *La nueva salud pública*. Barcelona: Masson.
- Balcázar, P., González, N., López, A., Gurrola, G., & Moysén, A. (2013). *Investigación Cualitativa*. Recuperado el 4 de Julio de 2017, de <http://repositorio.minedu.gob.pe/handle/123456789/4641>
- Bennassar, M. (2006). *Estilos de Vida y Salud en Estudiantes Universitarios: La Universidad como entorno promotor de la Salud*. Illes Balears: Universitat de les Illes Balears.

- Blanco, N. &. (2005). Escala de actitud hacia el proceso de investigación científico social. *Revista de Ciencias Sociales* , 537-544.
- Boisier, S. (2004). Desarrollo territorial y descentralización. El desarrollo en el lugar y en las manos de la gente. *Eure*, 27-40.
- Brandwajn, M. (2008). Hinduismo, Budismo y Yoga. *AKILA Yoga Institute*.
- Cámara de Senadores del Congreso de la Unión. (1981). *Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales*. Nueva York : Secretaría General de la Organización de las Naciones Unidas.
- Cano, F. (2001). *Percepciones acerca de la medicina y el derecho*. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Carrasco, S. (2009). *El Hinduísmo* .
- CEPAL. (Junio de 2008). *Hacia la revisión de los paradigmas del desarrollo en América Latina*. Santiago de Chile: Naciones Unidas.
- Chóliz, M. (2014). *Técnicas para el control de la activación: respiración y relajación*. Barcelona: Espasa.
- Cintia, O. y. (2012). La actividad física: un aporte para la salud. *Educación física y deportes*, 35- 45.
- Copleston, F. (1983). *Historia de la Filosofía Premarxista*. Progreso Moscú.
- Desikachar, T. (2004). *Yoga Sutras de Patangali*. Madrid: EDAF.
- Dharma, S. (1992). *Historia y Filosofía del Yoga I*.
- Díaz, C. (2008). *Historia del Yoga*. Universidad de Kunming.
- Díaz, J. (2015). Atención y concentración. *Neurociencia cognitiva*, 14-28.

- Di-Pietro, L. (Marzo de 2014). *Hacia un desarrollo integrador y equitativo: una introducción al desarrollo local*. Obtenido de http://www.iepala.es/IMG/pdf/Articulo_Di_Pietro_Desarrollo_Local_2_.pdf
- Dubos , R. (1956). Concepto Bidimensional. *Definición de salud.* , 23.
- El Vier, C. (2013). Efectos del Hatha Yoga sobre la salud. Parte I. *Revista cubana de medicina general integral*, 499-503.
- Ellis, J. (2015). Restauración del sueño. *Instituto del sueño, universidad de Northumbria*, 7-12.
- Epstein, L. (2016). A guide for a good sleep. *Harvard Health Publications*, 215- 236.
- Estévez, F. (2005). *Yoga Sutras de Patanjali*. Buenos Aire: Fundación Aurobindo de Yoga Integral.
- Fajardo, L. (2015). *Desarrollo Humano Sustentable: Concepto y Naturaleza.* . Obtenido de <http://repository.usergioarboleda.edu.co/handle/11232/321>
- Fernández, P., & Díaz, P. (27 de Mayo de 2002). *Investigación cuantitativa y cualitativa*. Recuperado el 27 de Junio de 2017, de http://www.fisterra.com/mbe/investiga/cuanti_cuali/cuanti_cuali2.pdf
- Fontana, S. y. (2017). Calidad del sueño y atención selectiva en estudiantes universitarios: estudio descriptivo transversal. *Medwave*, 11-18.
- Gallopin, G. (Mayo de 2003). *Sostenibilidad y desarrollo Sostenible: un enfoque sistémico*. Obtenido de http://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/5763/S033120_es.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Garay, C. y. (2017). Complementariedad terapéutica: terapia cognitiva y yoga. *Revista del instituto de Investigaciones de la facultad de psicología UBA*, 85-96.
- García, L. (2007). El método Feldenkrais, un aliado de tu bienestar. *Actitud Saludable*, 1-9.

- Gillis, M., D, H., Roemer, M., & Snodgrass, D. (1992). *Economics of development*.
- Gola, C. (2015). Eficacia del hatha yoga en la tercera edad. *Medisan*, 23.34.
- Green, G. (2001). *Amenities and Community Economic Development: Strategies for Sustainability*. Recuperado el 13 de Junio de 2017, de <http://www.jrap-journal.org/pastvolumes/2000/v31/31-2-5.pdf>
- Haydrich , T. (2016). Influencia del Yoga en el Occidente. *Buena Vida*.
- Hernández, M. (22 de Febrero de 2008). *La Guía*. Obtenido de <http://filosofia.laguia2000.com>: <http://filosofia.laguia2000.com/filosofia-oriental/filosofia-oriental>
- Herranz, M. (2008). *La Filosofía Política China Clásica*.
- Holling, C. (Agosto de 2001). *Understanding the Complexity of Economic, Ecological, and Social Systems*. Recuperado el 2017 de Junio de 14, de <https://link.springer.com/article/10.1007/s10021-001-0101-5>
- Idoyaga, M. (2012). *Culturas, enfermedades y medicinas*. Buenos Aires: CAEA - CONICET.
- INEC. (2010). *Resultados del Censo 2010 de Población y Vivienda en el Ecuador - Fascículo Provincial Imbabura*. Técnico Poblacional. Recuperado el 13 de Julio de 2017, de <http://www.ecuadorencifras.gob.ec/wp-content/descargas/Manualateral/Resultados-provinciales/imbabura.pdf>
- INEC. (2014). *Informe de resultados ECV 2013-2014*. Quito. Recuperado el 6 de Junio de 2017, de [http://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/ECV/ECV_2015/documentos/150411%20ResultadosECV%20\(2\).pdf](http://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/ECV/ECV_2015/documentos/150411%20ResultadosECV%20(2).pdf)
- INEC. (2015). *Metodología de construcción del agregado del consumo y estimación de línea de pobreza en el Ecuador*. Quito. Recuperado el 2 de Junio de 2017, de http://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/ECV/ECV_2015/documentos/150410%20ECVMetodologia.pdf

INEC. (Abril de 2015). *Metodología de la Encuesta de Condiciones de Vida ECV 2013-2014*. Recuperado el 21 de Julio de 2017, de http://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/ECV/ECV_2015/documentos/Metodologia/Documento%20Metodologico%20ECV%206R.pdf

Instrumentos Internacionales de Derechos Humanos. (2001). Recopilación de las observaciones generales y recomendaciones generales adoptadas por órganos creados en virtud de tratados de derechos Humanos. *HRI*, 2-288.

Jnaneshvara , S. (2011). *Yoga Nidra: Conscious Deep Sleep Meditation*.

Junge, P. (2012). La medicina ayurveda en India contemporánea: conservando la identidad en el mundo transcultural. *Scripta Ethnologica*, 69-88.

Kelsang, G. (2011). *Budismo moderno. El camino de la compasión la sabiduría*. Editorial Tharpa.

Lalonde, M. (1974). *El Concepto de Campo De La Salud. Una Perspectiva Canadiense*. Canadá: Ministro de Salud y Bienestar Social.

Lifar, D. (2003). *Hatha Yoga: El camino hacia la salud*. Buenos Aires: Editorial Kier.

López, C., López, E., & Ancona, I. (28 de Mayo de 2005). *Desarrollo sustentable o sostenible: una definición conceptual*. Obtenido de <http://www.revistas.ujat.mx/index.php/horizonte/article/view/294/223>

Lozoya , F. (2004). *Manual de Introducción al Yoga* .

Lucio, R., Villacrés, N., & Henríquez, R. (2011). Sistema de salud de Ecuador. *Scielo*, 4-19.

Manjackal, J. (2010). *El Yoga en la filosofía y en la práctica es incompatible con el Cristianismo*.

- Martín , U. (2011). *Salud y desigualdades sociales en salud en la C.A. del país vasco en el cambio de siglo: una visión desde las esperanzas de salud*. Leioa: Universidad del País Vasco.
- Martínez, J. (2004). Comportamiento proambiental. *THEOMAI*.
- Martínez, J. A. (2014). *Yoga Integral, Manual para ser feliz*. Murcia.
- Martínez, P. (21 de Enero de 2015). *Objetivos de desarrollo sostenible (ODS, 2015-2030) y agenda de desarrollo post 2015 a partir de los objetivos de desarrollo del milenio (2000-2015)*. Obtenido de http://quadernsanimacio.net/ANTERIORES/veintiuno/index_htm_files/desarrollo.sostenible.pdf
- Menjívar, A. (1999). *Legalismo y Cristocentrismo*.
- Merlo, V. (2013). *Meditar. El Hinduismo y el Budismo*. Barcelona: Editorial Kairós.
- Mora, A. (2000). *Filosofía Oriental*. Barcelona.
- Naranjo Pereira, M. (2011). Una revisión teórica del estrés. *Redalyc*, 201-209.
- Organización de las Naciones Unidas. (25 de Septiembre de 2015). *Objetivos de Desarrollo Sostenible* . Obtenido de 17 objetivos para transformar nuestro mundo: <http://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>
- Organización Mundial de la Salud. (2006). Constitución de la Organización Mundial de la Salud. *Conferencia Sanitaria Internacional* (págs. 1-18). Nueva York: OMS.
- Palella, S., & Martins, F. (2012). *Metodología de la Investigación cuantitativa*. Caracas: FEDUPEL.
- Palero, A. (2008). *El pensamiento filosófico japonés*. Universidad de Salamanca.
- Panikkar, R. (1997). *La experiencia filosófica de la India*. Madrid.
- Paramahansa, R. K. (2006). *Filosofía del Yoga. Yoga Mandir*.

Paz, S. (2010). *Yoga una disciplina de ayuda para el entrenamiento personal del actor*. Santiago de Chile: Universidad de Chile.

PDyOT. (Septiembre de 2015). *Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial Parroquia Plaza Gutiérrez*. Recuperado el 15 de Marzo de 2017, de Diagnóstico Propuesta de desarrollo y Modelo de gestión: [file:///C:/Users/LUIS%20A/Documents/Luis/INFORME%20FINAL%20DE%20INVESTIGACIÓN%20\(Bibliografía\)/1060021500001_PDyOT%20PARROQUIA%20PLAZA%20GUTIÉRREZ%202014-2019-APROBADO%20_31-10-2015_20-44-09\(1\).pdf](file:///C:/Users/LUIS%20A/Documents/Luis/INFORME%20FINAL%20DE%20INVESTIGACIÓN%20(Bibliografía)/1060021500001_PDyOT%20PARROQUIA%20PLAZA%20GUTIÉRREZ%202014-2019-APROBADO%20_31-10-2015_20-44-09(1).pdf)

PNUD. (1990). *Human Development Report*. (T. mundo, Ed.) Recuperado el 8 de Junio de 2017, de http://hdr.undp.org/sites/default/files/hdr_1990_es_completo_nostats.pdf

PNUD- Ecuador. (21 de Marzo de 2017). *Lanzamiento Nacional del Informe Mundial de Desarrollo Humano*. Recuperado el 6 de Junio de 2017, de <http://www.ec.undp.org/content/ecuador/es/home/presscenter/articles/2017/03/21/informe-sobre-desarrollo-humano-2016-el-pnud-se-ala-que-las-prioridades-globales-del-desarrollo-siguen-dejando-atras-a-las-personas-mas-marginadas-del-planeta-.html>

Ponce, A. (2004). *El surgimiento de la filosofía en el Islam y Al-Kindi, el filósofo de los Árabes*.

Posso, M. (2012). *Proyectos, tesis y marco lógico*. Quito: Godoy.

Preciado, B. (2010). *El Hinduismo*.

PRO ECUADOR. (2017). Recuperado el 5 de Junio de 2017, de Evolución de las Exportaciones Ecuatorianas: <http://www.proecuador.gob.ec/exportadores/publicaciones/monitoreo-de-exportaciones/>

- Puente, I. (2011). *Filosofía oriental y ciencias cognitivas: una introducción*. Universidad Autónoma de Barcelona.
- Quevedo , I. K. (14 de Marzo de 2017). El sistema de salud ecuatoriano, 10 años de institucionalización. *El Telégrafo*, pág. 3.
- Quiles, I. (2009). *Síntesis comparativa de la metafísica oriental y occidental*. Ediciones Universidad del Salvador.
- Ranganathan, S. (2012). Filosofías de la India. *Konvergencias*, 1-8.
- RaYNaud, S. (1951). *El yoguismo*. Londres.
- Rego, P. (2016). La sesión de Yoga en Occidente. *Revista Digital yoga en red.com*.
- Ribera, R. (2001). *El Pensamiento Filosófico Oriental. Apuntes de filosofía social y política*.
- Rivera, M. (2007). *El taoísmo filosòfico: Su origen en el contexto de la Historia*.
- Rodríguez, D., & Valldeoriola, J. (2012). *Metodología de la Investigación*. Recuperado el 26 de Junio de 2017, de http://zanadoria.com/syllabi/m1019/mat_cast-nodef/PID_00148556-1.pdf
- Rodríguez, M. I. (2015). Estudio sobre Efectos Adversos relacionados con la meditación. *Journal of Transpersonal Research*, 188-198 .
- Rosental , M., & Ludin, P. (1973). *Diccionario Filosófico*. Argentina: Ediciones Universo.
- Sachs, J. (2015). *The Age of Sustainable Development*. Obtenido de http://www.inegi.org.mx/RDE/rde_20/doctos/rde_20_art5.pdf
- Sampieri, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill.
- Sánchez, A., Cánovas, J., García, A., Cardozo, L., Carrión, A., & García, C. (2009). *Modelos de desarrollo en América Latina*. Murcia, España. Recuperado el 9 de Junio de 2017, de <http://www.traduzionislv.it/2008-2009-ma-deci->

um/Asignaturas/EconomiaDesarrolloSostenible/Trabajo%20Final/ModelosDesarrollo-EntregaFinal-04-05-09.pdf

Sánchez, G. (2013). Beneficios del yoga en la salud. *Psicología*, 5-8.

Sassen, S. (2001). *Elementos teóricos y metodológicos para el estudio de la ciudad global*. Recuperado el 24 de Julio de 2017, de <http://flacso.com.ec/docs/urbanismo.pdf#page=174>

Sayzar, M. (2014). El yoga y los discursos sobre la salud. *Mitológicas: XVIII*, 85-96.

Schumpeter, J. (1934). *The theory of economic development: An inquiry into profits, capital, credit, interest, and the business cycle*. Recuperado el 12 de Junio de 2017, de https://www.researchgate.net/profile/Michael_Fritsch/publication/313414908_The_theory_of_economic_development_-_An_inquiry_into_profits_capital_credit_interest_and_the_business_cycle/links/58a037f6a6fdccf5e96d4da5/The-theory-of-economic-development-An-inq

Segura, A. (2007). Historia universal del pensamiento filosófico. *Bizkaia*, 125-155.

Serrano, M. y. (2013). Efectos del tipo y cantidad de actividad física en la salud psicológica percibida por las profesoras. *Revista Latinoamericana de Psicología del ejercicio y el deporte*, 149-161.

Sigerist, H. (1943). *La Medicina y el bienestar humano*. Bueno Aires: Ediciones Imán.

Spiegel, M., & Stephens, L. (2014). *Estadística*. México: Mcgraw Hill.

Stampar, A. (1946). Carta Funcional de la OMS. *Organización Mundial de la Salud*.

Stimson, R., Stough, R., & Roberts, B. (2006). *Regional Economic Development*. Recuperado el 14 de Junio de 2017, de <https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=UwGY2VG4JDYC&oi=fnd&pg=PR6&dq=The+strategy+of+economic+development+&ots=v1V2YcGdsr&sig=f->

1BJiRsE3P2ZEqql7brZDKRp1s#v=onepage&q=The%20strategy%20of%20economic%20development&f=false

Thompson, I. (Julio de 2016). *Investigación de Mercados*. Recuperado el 17 de Julio de 2017, de <https://www.promonegocios.net/mercadotecnia/encuestas-tipos.html>

Unicef. (2016). *Formación de hábitos alimentarios y estilo de vida*. Obtenido de <https://www.unicef.org/venezuela/spanish/educinic9.pdf>

Universidad de Otavalo. Dirección de Investigación. (2014). *Plan general de investigación 2014 - 2017*. Otavalo: Universidad de Otavalo.

Verdú, F. (2012). El Taoísmo y su influencia en la medicina China. *Medicina Naturista*, 47-57.

Villacís, B., & Carrillo, D. (2011). *Estadísticas Demográficas en el Ecuador*. Quito, Ecuador: INEC. Recuperado el 20 de Julio de 2017, de <http://www.ecuadorencifras.gob.ec/wp-content/descargas/Libros/Demografia/documentofinal1.pdf>

Yao, X. (2001). *El confucianismo*. Madrid: Cambridge University Press.

ANEXOS

ANEXO I.

ESCALA DE OSGOOD



Estimado usuario:

La Universidad de Otavalo tiene como finalidad conocer por medio de esta encuesta los beneficios que trae la práctica del H Yoga, para su salud física y emocional. Le agradecemos responder de la manera más sincera posible.

Edad: _____

Estatura: _____

Género: Femenino _____ Masculino _____

Peso corporal: _____

Marque con una x aquella opción que corresponda con su criterio.

1. ¿Su práctica de yoga tiene una frecuencia?

Regular Primera vez Alguna vez Nunca

Marque con una x la respuesta que refleje más sobre su salud.

1. Actualmente me enfermo:

Muy frecuente Poco frecuente Frecuentes Nunca

2. Considero que mi postura corporal es:

Erguida Ligeramente desviada Totalmente desviada

3. Considero que mi equilibrio físico es:

Muy estable Regularmente estable Poco estable Nada estable

4. Considero que mi flexibilidad es:

Totalmente flexible Regularmente flexible Poco flexible

Totalmente rígida

5. Actualmente tengo sensaciones físicas dolorosas:

Muy frecuente Poco frecuente Frecuentes Nunca

6. Actualmente mis hábitos alimenticios son:

Saludables Regularmente saludables Poco saludables Nada saludables

7. Considero que mi peso corporal es:

Peso normal Bajo peso Sobre peso

8. Considero que mi concentración mental es:

Muy concentrado Medianamente concentrado Poco concentrado

Nada concentrado

9. Actualmente me siento:

Muy estresado Medianamente estresado Poco estresado

Nada estresado

10. Considero que la calidad del sueño es:

Muy buena Buena Regular Mala