



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Trabajo Fin de Grado

Efectos positivos del yoga y su relación con el bienestar subjetivo y la felicidad

Alumno/a: Teresa Simarro Patón

Tutor/a: Encarnación Ramírez Fernández
Ana Raquel Ortega Martínez

Dpto.: Psicología

Junio, 2016

ÍNDICE

1. RESUMEN Y PALABRAS CLAVE.....	3
2. INTRODUCCIÓN.....	4
3. YOGA: DEFINICIÓN Y CONCEPTUALIZACIÓN.....	5
4. EFECTOS DEL YOGA EN EL BIENESTAR SUBJETIVO Y FELICIDAD.....	6
5. EFECTOS DEL YOGA EN ANSIEDAD, ESTRÉS Y DEPRESIÓN.....	9
5.1. TRASTORNO POR CRISIS DE ANGUSTIA O TRASTORNO DE PÁNICO.....	9
5.2. TRASTORNO POR ESTRÉS POSTRAUMÁTICO.....	10
5.3. ESTRÉS LABORAL.....	12
5.4. PROBLEMAS ALIMENTARIOS.....	14
5.5. TRASTORNO DEPRESIVO MAYOR.....	15
5.6. PROBLEMAS DURANTE EL EMBARAZO.....	16
5.7. ENCARCELAMIENTO.....	18
5.8. CONSUMO DE SUSTANCIAS.....	19
5.9. TRASTORNOS DEL SUEÑO.....	20
6. COMPARACIÓN ENTRE YOGA Y OTRAS ACTIVIDADES Y TERAPIAS.....	22
6.1. YOGA Y OTRAS TERAPIAS.....	22
6.2. YOGA Y DEPORTES.....	24
7. CONCLUSIONES.....	26
REFERENCIAS.....	28

1. RESUMEN

El yoga es una disciplina antiquísima proveniente de la India en la que se trabaja con la mente y el cuerpo a través de posturas físicas, técnicas de respiración, relajación, meditación, entre otros. Debido a que el yoga está expandiéndose por todo el mundo y son muchos los que afirman sus efectos positivos en la salud, en este trabajo se recogen una serie de estudios en los que se refleja los efectos del yoga en el bienestar subjetivo y la felicidad, así como en el estrés, ansiedad y depresión. Los resultados indican que el yoga tiene efectos positivos para los aspectos mencionados previamente, por tanto deberá seguir estudiándose su eficacia y validez para aceptarlo como terapia.

Palabras clave: Yoga, Bienestar, Felicidad, Estrés, Ansiedad, Depresión.

2. INTRODUCCIÓN

El yoga es una filosofía de vida proveniente de la India diseñada para proporcionar equilibrio y salud a nivel integral. Debido a la antigüedad de esta disciplina, a lo largo del tiempo se han ido desarrollando distintos estilos de yoga, como son Hatha, Iyengar o Kundalini. En la mayoría de estos estilos, se practican posturas corporales llamadas Asanas, técnicas de respiración llamadas Pranayamas, además de técnicas de meditación y relajación. Desde que el yoga se ha introducido en occidente está evolucionando y siendo practicado por cada vez mayor diversidad de personas, desde aquellos que buscan desarrollar su espiritualidad y el autoconocimiento hasta personas que buscan mejorar su aspecto físico. Independientemente del motivo por el que se practique, todo parece indicar que el yoga proporciona múltiples beneficios a la salud tanto a nivel físico como a nivel mental, por lo que está siendo objeto de interés y de estudio para muchos científicos y profesionales de la salud. En este trabajo se recogen diversos estudios (encontrados en las bases de datos proporcionadas por la Universidad de Jaén como son ProQuest, PsyCinfo y PsyCarticles) en los que se observa que el yoga favorece a distintas variables individuales, como es el bienestar subjetivo y la felicidad. Además, se recogen estudios centrados en los efectos del yoga en ciertos problemas y situaciones concretas relacionadas con el estrés, la ansiedad y la depresión, debido al evidente impacto que tienen sobre la salud, el bienestar, y en definitiva la felicidad de las personas. También se recopilan en este trabajo distintos estudios en los que se compara la eficacia del yoga con otras actividades, terapias y ejercicios, con el objetivo de averiguar si los beneficios del yoga se deben a las propias características del yoga o si por el contrario se deben al mero hecho de realizar ejercicio y algunas técnicas de relajación y respiración. Aunque hoy en día ya disponemos de tratamientos eficaces ante problemas relacionados con el bienestar, estrés, ansiedad y depresión, resulta conveniente investigar la eficacia y validez de nuevas técnicas, terapias y tratamientos como es el yoga para así poder ampliar las opciones y posibilidades de la población, adaptar la intervención a las características y preferencias de la persona, y por lo tanto, ayudar con mayor efectividad al mayor número de personas posibles. Con este trabajo se pretende apoyar a la investigación realizada sobre el yoga de tal forma que pueda determinarse si resulta conveniente o no validar dicha disciplina como terapia en el campo de la psicología, y/o en cualquier ámbito de la salud en la que pudiera resultar beneficiosa y efectiva.

3. YOGA: DEFINICIÓN Y CONCEPTUALIZACIÓN

Actualmente en nuestra sociedad practicar yoga se está volviendo más y más común. Al principio solo era practicado por unos pocos, pero ahora se está expandiendo por todo occidente y alcanza a miles de personas. Sin embargo, muchos siguen sin saber exactamente en qué consiste el yoga, de dónde viene y a qué se debe su auge. Eliade (1978), filósofo e importante historiador de las religiones, definía el yoga como una disciplina antiquísima originaria de la India que ya tenía como objeto de estudio la condición humana previamente a la aparición de la psicología. Para filósofos, contemplativos y ascetas era de gran importancia entender aspectos de la mente como el inconsciente y los condicionamientos fisiológicos, sociales, culturales o religiosos con el objetivo no tanto de conocerlos sino de trabajarlos y dominarlos. Esto permitiría “descondicionar” al hombre y facilitarle la vida ascética y contemplativa que tanto se veneraba (Eliade, 1978). Tal y como dice el maestro B.K.S Iyengar, importante y reconocido maestro en el mundo del yoga, *“el yoga es uno de los seis sistemas ortodoxos de la filosofía india”* (Iyengar, 2005). *“Ofrece los medios para comprender el funcionamiento de la mente, y ayuda a serenar sus movimientos, conduciéndonos hacia un imperturbable estado de silencio que mora en la sede de la consciencia”* (Iyengar, 2003). Según otros autores como Ramiro Calle, pionero en introducir el yoga en España, esta disciplina supone un desarrollo integral del ser humano a través de técnicas antiquísimas de autodesarrollo que lleva al mejoramiento y a la armonización del cuerpo, de la mente, del sistema emocional y del carácter (Calle, 2014). Aunque existen múltiples estilos o ramas de yoga cada uno con sus características específicas, la mayoría de estos estilos recogen técnicas de respiración, relajación, meditación, además de la práctica de posturas o asanas que ayudan a agilizar y a fortalecer nuestro cuerpo y, según estos autores, a controlar y comprender nuestra mente. Se debe tener en cuenta que, sobre todo en occidente, muchas personas no buscan en el yoga esa espiritualidad o ese control del funcionamiento de la mente que lleva consigo, sino que buscan hacer un ejercicio diferente, relajarse y desconectar.

Debido a los diferentes beneficios que el yoga puede ofrecer y por tanto al creciente interés en practicar yoga cada vez son más los estudios que pretenden determinar cuáles son los verdaderos efectos de esta disciplina en la salud de los practicantes. Si los estudios demuestran que realmente el yoga tiene efectos positivos en

la salud a nivel mental sería conveniente acoplar esta disciplina a las distintas intervenciones psicológicas, ya que es esencial que los pacientes conozcan a través de los profesionales de la salud las diferentes opciones y alternativas de terapia y tratamiento y que estas sean válidas y eficaces (Smith y col. 2007). A pesar de que el yoga es recomendado y reconocido por algunas personas como buena terapia psicológica, se deben estudiar sus efectos de manera exhaustiva para confirmar (o no) su validez como terapia. Para ello, en este trabajo se recogerán distintos estudios actuales sobre los efectos del yoga en salud mental, en concreto en el bienestar subjetivo y en la felicidad.

4. EFECTOS DEL YOGA EN BIENESTAR SUBJETIVO Y FELICIDAD

El bienestar subjetivo y/o la felicidad son esenciales para disfrutar de buena salud mental y pueden estudiarse y valorarse a través de diferentes elementos. Lucía (2014) quiso analizar los efectos del yoga en el bienestar subjetivo a través de estudiar variables como la satisfacción general que experimenta un individuo con su vida, el bienestar percibido, la tendencia a estar en el momento presente o la percepción de calidad de vida. Los resultados de su estudio mostraron que aquellos que practicaban yoga seguidos de los que practicaban algún deporte percibían mayores niveles de bienestar mental, salud física y bienestar subjetivo en comparación con los que no lo practicaban. En otro estudio Zhuang, An y Zhao (2013) estudiaron los efectos del yoga en el bienestar a través de analizar variables como la percepción de la calidad de vida y el estado de ánimo en un grupo de mujeres dependientes a la heroína en período de desintoxicación. Tras 6 meses de intervención, las mujeres que recibieron su tratamiento usual junto con yoga frente a las que solo continuaron con el tratamiento normal presentaron mejoras significativas en el estado de ánimo y en la calidad de vida.

Otros autores que se mencionarán a continuación se centraron en el bienestar subjetivo y en su relación con el estrés y la ansiedad. Tanto el estrés como la ansiedad son reacciones psicofisiológicas desencadenadas ante estímulos físicos, sociales o ambientales que cuando se manifiestan con demasiada intensidad, de manera desproporcionada y/o continuada provocan un gran malestar en la persona (Smith, Hancock, Blake-Mortimer, y Eckert, 2007). Jadhav y Havalappanavar (2009) estudiaron la relación entre el bienestar subjetivo y la ansiedad experimentada a través de

administrar a 50 participantes un cuestionario sobre ansiedad llamado State-Trait Anxiety Inventory o STAI (Spielberger, Gorsuch y Lushene, 1970) y otro cuestionario sobre bienestar subjetivo llamado Sell's Subjective Well-Being Inventory o SUBI (Sell y Nagpal, 1992) antes del tratamiento de yoga y al final de este. Encontraron que aquellos que practicaron yoga presentaron menores niveles de ansiedad y mayor bienestar subjetivo. Resultados muy parecidos se encontraron en el estudio de Gard, Brach, Hölzel, Noogle, Conboy y Lazar (2012). El propósito de este estudio fue el de investigar los efectos de un programa de yoga en el bienestar subjetivo a través de mejorar la percepción de la calidad de vida y la reducción del estrés. Estas variables fueron estudiadas a través de administrar a los participantes cuestionarios como Quality of Life Inventory o QOLI (Frisch, 1994) y Perceived Stress Scale o PSS (Cohen, Kamarck y Mermelstein, 1983) entre otros, antes y después de la intervención. Los participantes del grupo que recibió yoga mostraron mejoras en la percepción de la calidad de vida y disminución de la percepción del estrés en comparación con el grupo control que no lo recibió. Estos resultados sugieren que intervenciones basadas en la práctica de yoga pueden favorecer al bienestar subjetivo. Chung, Brooks, Rai, Balk y Rai (2012) no estudiaron directamente el bienestar subjetivo pero si estudiaron la relación entre la meditación de "Sahaja yoga", basada en técnicas de respiración y de concentración con el objetivo de conseguir la atención en el momento presente, y la calidad de vida, ansiedad y presión arterial en personas con hipertensión. Para ello, 67 participantes fueron asignados a un grupo de meditación y otros 67 participantes fueron asignados a un grupo control en el que recibieron terapia convencional. Tras una semana, los resultados mostraron que los participantes del grupo de meditación obtuvieron diferencias significativas en comparación con el grupo control, mostrando mejoras en la percepción de la calidad de vida, reducción de la ansiedad y de la presión arterial. De Manincor, Bensoussan, Smith, Barr, Schweickle, Donoghoe, Bouchier y Fahey (2016) quisieron investigar los efectos de una intervención individualizada de yoga con la hipótesis de que esta intervención reduciría síntomas de depresión y ansiedad, y por tanto mejoraría el bienestar de la persona. Para ello, escogieron a 100 personas con síntomas depresivos y/o ansiosos y se dividieron en dos grupos: Un grupo que recibiría yoga además del tratamiento usual y otro grupo que se mantendría con el tratamiento usual sin yoga. Aunque los resultados no mostraron diferencias significativas entre los grupos de yoga y control en los niveles de ansiedad, sí que las hubo en los niveles de depresión, siendo el grupo de yoga más efectivo. En el estudio de

Michalsen, Grossman, Acil, Langhorst, Lüdtke, Esch, Stefano y Dobos (2005) el yoga impactó positivamente en todas las variables estudiadas, en este caso en un grupo de mujeres las cuales reconocían sentirse muy estresadas. Las variables que se estudiaron además del estrés fueron los niveles de depresión, el bienestar físico y mental y los niveles de cortisol, hormona que se libera ante situaciones de estrés. Para ello, utilizaron cuestionarios como Perceived Stress Scales o PSS (Cohen y cols, 1983), State-Trait Anxiety Inventory o STAI (Spielberger y cols, 1970) y CESD-Depression Scale (Radloff, 1977), además de analizar los niveles de cortisol en muestras de saliva. En comparación con el grupo control, las mujeres que recibieron yoga obtuvieron un descenso significativo en la percepción del estrés, en los niveles de depresión, mejoría del bienestar físico y mental y disminución de los niveles de cortisol en la saliva. Por lo tanto, estos autores llegaron a la conclusión de que las clases de yoga durante los 3 meses de intervención fueron efectivas y mejoraron los niveles de estrés y de bienestar en las participantes. En el estudio de Rocha, Ribeiro, Rocha, Sousa, Albuquerque, Ribeiro y Silva (2012), además de estudiar los efectos del yoga en variables previamente mencionadas como ansiedad, estrés, depresión y bienestar investigaron los efectos en la memoria en un grupo de hombres militares de edades comprendidas entre 20 y 40 años. Para ello, formaron dos grupos: un grupo al que se le añadía el tratamiento de yoga a la rutina de ejercicios que practicaban estos hombres y un grupo control en el que se mantenían practicando la rutina de ejercicios sin cambios. Se utilizaron cuestionarios como Beck Depression Inventory o BDI (Beck, Ward, Mendelson, Mock y Erbaugh, 1961), Beck Anxiety Inventory o BAI (Beck y Steer, 1993), pruebas de memoria (memorizar y reconocer palabras) y muestras de saliva para estudiar las variables de interés. Los resultados de este estudio mostraron que en el periodo de 6 meses de yoga mejoró la memoria de los participantes, además de reducir significativamente los niveles de estrés, ansiedad y depresión. Debido a estos resultados, estos autores consideran que la práctica regular de yoga durante un tiempo determinado puede mejorar la calidad de vida, la salud y aspectos cognitivos como la memoria en las personas que lo practican.

Es lógico pensar que ante la percepción de una mayor calidad de vida y ante experimentar bajos niveles de estrés, ansiedad y depresión el bienestar subjetivo y la felicidad van a verse altamente favorecidos. Debido a esto y a la gran cantidad de bibliografía encontrada sobre los efectos del yoga en el estrés y en la ansiedad, así como en depresión, este trabajo se va a centrar en estas variables cuya influencia en el

bienestar y en la felicidad del individuo es incuestionable. Para ello se evaluará a través de diferentes estudios el efecto del yoga en el estrés, ansiedad y depresión en distintas situaciones, problemáticas y trastornos que se verán a continuación.

5. EFECTOS DEL YOGA EN ANSIEDAD, ESTRÉS Y DEPRESIÓN

5.1. Trastorno por Crisis de Angustia o Trastorno de Pánico

En cuanto a los trastornos de ansiedad se verá a continuación el Trastorno por Crisis de Angustia o Trastorno de Pánico (TP). El trastorno por crisis de angustia o ataque de pánico supone la aparición de miedo y malestar intensos de manera temporal y aislada que se inicia violentamente alcanzando en pocos minutos su máxima expresión (American Psychiatric Association, 2002). Este miedo y malestar pueden ir acompañados por palpitaciones, sudoración, náuseas y mareos entre otros síntomas. Vorkapic y Range (2014) pretendían investigar los efectos del yoga en pacientes diagnosticados con trastorno de pánico (TP). Los sujetos seleccionados diagnosticados con TP fueron divididos en dos grupos: La mitad de los sujetos asistieron a clases de yoga mientras que la otra mitad recibían clases de yoga además de terapia cognitivo conductual (TCC). Los resultados mostraron reducciones significativas en ambos grupos en parámetros como niveles de ansiedad, creencias relacionadas con el pánico y sensaciones corporales relacionadas con el pánico. Además, en el grupo que se recibió tanto yoga como TCC las reducciones fueron mayores. Por lo tanto, estos autores concluyeron que el yoga puede resultar beneficioso para reducir niveles de ansiedad y síntomas del trastorno de pánico, además de parecer un buen complemento de la TCC. Williams-Orlando (2013) también encontró en su estudio de caso único efectos positivos del yoga en una joven de 17 años que presentaba ansiedad, ataques de pánico y depresión. La participante fue sometida a 10 sesiones de yoga terapia: 4 de estas sesiones individuales y 6 grupales. Tras el tratamiento, la joven experimentó un descenso significativo en sus niveles de ansiedad, reducción de la frecuencia y duración de los ataques de pánico e incremento de la confianza en sus habilidades para manejar con éxito dichos ataques. Por lo tanto, este autor concluye que el yoga como terapia puede ser un seguro y efectivo tratamiento para disminuir niveles de ansiedad y pánico, así como para aumentar la seguridad y confianza en sí mismo.

5.2. Trastorno por Estrés Postraumático

Otros autores estudiaron los efectos del yoga en personas diagnosticadas con Trastorno por Estrés Postraumático (TPEP), trastorno también clasificado dentro de los trastornos de ansiedad. Experiencias como accidentes, desastres naturales, pérdidas entre otros sucesos puede llevar a la persona a desarrollar dicho trastorno causando un gran impacto en su vida. Síntomas como temor, desesperanza, recuerdo recurrente del acontecimiento, dificultades para conciliar el sueño, hipervigilancia o hiperactivación (arousal), entre otros síntomas psicofisiológicos y conductuales llevan a que la persona sufra un gran malestar y deterioro a nivel individual, social, laboral y de otras áreas relevantes (American Psychiatric Association, 2002).

Jindani (2014) estudió si “Kundalini yoga”, estilo centrado en respiración y cantos más que en posturas corporales, ayuda a que las personas que padecen este trastorno se sientan mejor y más resilientes. Para ello, 50 participantes fueron estudiados a través de cuestionarios, como The 5-Facet Mindfulness Questionnaire (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer y Toney, 2006), entrevistas y diarios en un período de 8 meses. Los resultados mostraron que Kundalini yoga impactó positivamente en el sueño, el estrés percibido, los sentimientos de bienestar y la resiliencia. Los participantes además corroboraban que habían aprendido herramientas que les permitían modular y controlar sus emociones.

Como se ha mencionado previamente, en ocasiones muchas personas desarrollan TPEP debido a que han sido víctimas de un desastre natural. Telles, Singh, Joshi, y Balkrishna (2010) seleccionaron a 20 personas que presentaban este trastorno debido a fuertes inundaciones que causaron grandes pérdidas y la muerte de muchas personas. Estas personas recibieron clases de yoga durante una semana y tras finalizar dicha semana los participantes presentaron niveles más bajos de ansiedad, depresión y tensión, además de un aumento en el nivel de bienestar.

Por otro lado, otros autores interesados en estudiar la eficacia del yoga ante los síntomas del TPEP han escogido como muestra de sus estudios a personas que forman o que han formado parte del servicio militar. Esta población tiene alto riesgo de padecer este trastorno debido a la exposición de violencia, combates y guerras en las que puedan verse involucrada. Incluso aunque no hayan sido expuestos a la guerra o a un combate, el hecho de formar parte del servicio militar conlleva situaciones estresantes que el resto de la población no suele vivenciar (Johnson, Minami, Greenwald, Li, Reinhardt, Khalsa,

2015). Staples, Hamilton y Uddo (2013) querían evaluar la eficacia del yoga ante los síntomas del TPEP en militares retirados. Doce veteranos participaron en la intervención durante seis semanas, dos veces a la semana y también encontraron significantes mejoras en los síntomas de hiperarousal, así como en la calidad de sueño. Johnson y cols. (2015) también quisieron evaluar los efectos del yoga en los síntomas de TPEP en militares que padecían este trastorno. A través del cuestionario específico para este trastorno llamado Clinician-Administered PTSD Scale (Blake, Weathers, Nagy, Kaloupek, Gusman, Charney y Keane, 1995) se evaluaron diferentes síntomas como son el estrés subjetivo, la duración de los síntomas, el impacto de estos síntomas en la vida de la persona, etc. Los participantes asistieron dos veces semanales a clases de yoga de 90 minutos durante 10 semanas, clases que incluían posturas corporales, técnicas de respiración, de meditación y de relajación. Tras el programa, los resultados mostraron mejoras en las variables estudiadas por lo que estos autores concluyeron que el yoga es válido como tratamiento ante TPEP.

Otra situación que impacta en la vida y el bienestar de los individuos y puede llevar a desarrollar TPEP es vivir en un orfanato. Los motivos por los que los niños llegan a un orfanato son múltiples y diversos. Normalmente, se debe a que han perdido a sus padres, han sido abandonados, no tienen hogar o no han sido atendidos correctamente. Estas circunstancias, además de las propias que se dan viviendo en un orfanato, suponen una serie de situaciones traumáticas que impactan directamente en el bienestar de estos niños y que pueden derivar en problemas psicológicos, emocionales y comportamentales. Además, las experiencias que se viven durante la niñez marcan de por vida a los individuos, por lo que intervenir con los más pequeños resulta de vital importancia tanto para mejorar la salud mental y bienestar de ellos en el momento presente como mejorar la salud mental y el bienestar en la edad adulta. En un estudio, Culver (2014) quiso evaluar la efectividad y fiabilidad de un programa de yoga en reducir los síntomas relacionados con trastorno por estrés post traumático y las dificultades emocionales y comportamentales en niños de un orfanato de Haití. Para ello, además de formar un grupo de yoga también se hicieron grupos controles, que recibieron clases de aeróbic, yoga y aeróbic o ninguno, y se evaluaron los síntomas relacionados con el trastorno antes y después de la intervención. Los resultados mostraron que tanto el yoga como el aeróbic impactaron positivamente en la salud mental y bienestar de estos niños. Debido que los resultados no fueron estadísticamente significativos y la muestra fue pequeña (31 sujetos), esta autora concluye con que se

deberá estudiar con mayor exhaustividad este fenómeno antes de aceptar su efectividad y fiabilidad.

5.3. Estrés laboral

Otra situación que se verá a continuación debido a que se encuentra fuertemente relacionada con el bienestar subjetivo y la felicidad y con las variables objeto de estudio de este trabajo es el estrés relacionado con el trabajo o el estrés laboral. El estrés en el trabajo afecta a los empleados física y psicológicamente, y por lo tanto también afecta a la propia empresa (Gura, 2002). Este estrés puede deberse a un mal o incómodo ambiente en el trabajo, tareas muy repetitivas o estresantes, alta responsabilidad, miedo a ser despedido y a las consecuencias económicas que supone, entre otras muchas más situaciones. Lin, Huang Shiu y Yeh (2015) se interesaron por el estrés laboral experimentado por profesionales de salud mental como pueden ser los psicólogos, enfermeros y trabajadores sociales. A menudo estos profesionales trabajan con pacientes que padecen mucho estrés, ansiedad y problemas de todo tipo, y esto afecta directamente a la propia salud física y mental de los profesionales y a su propio trabajo con los pacientes, llevando a que ellos mismos experimenten estrés, ansiedad entre otros síntomas (Lin y cols., 2015). Lin y cols., (2015) vieron la necesidad de investigar la manera de ayudar a estos profesionales a sentirse mejor y más cómodos con su trabajo y a experimentar menos estrés. Por ello, estudiaron los efectos del yoga en profesionales de la salud durante 12 semanas, en las que 30 participantes recibirían clases de yoga mientras que otros 30 no las recibirían formando el grupo control. Al analizar los resultados tras las 12 semanas de tratamiento se encontró con un descenso del estrés laboral percibido y una mayor adaptación al estrés de los participantes del grupo de yoga en comparación con el grupo control. Fang y Li (2015) también se centraron en estudiar el efecto del yoga en el estrés laboral y en la calidad del sueño en profesionales de la salud, en concreto en un grupo de 120 enfermeras. Utilizaron cuestionarios, como The Pittsburgh Sleep Quality Index (Buysse, Reynolds, Monk, Berman y Kupfer, 1989), para evaluar los efectos del yoga tanto en el grupo experimental que recibió yoga como en el grupo control que no lo recibió. Tras seis meses de tratamiento se analizaron los resultados y se encontró que el yoga mejoraba la calidad del sueño y disminuía los niveles de estrés laboral. Debido a estos resultados, estos autores consideran que las clases de yoga son útiles para manejar el estrés laboral y por tanto deberían ofrecerse a cualquier profesional interesado para evitar que lo sufra, mejorar su bienestar, y al

mismo tiempo su eficacia en el trabajo. A esta misma conclusión llegaron Hartfiel, Burton, Rycroft-Malone, Clarke, Havenhand, Khalsa y Edwards (2015). Estos autores también se interesaron en estudiar la relación entre el yoga y la reducción del estrés laboral. Para estos autores, el estrés laboral junto el dolor de espalda son problemas muy comunes y fuertemente asociados al ausentismo por enfermedad en el trabajo, y por ello deben ser tratados para mejorar el estado psicológico y físico de la persona y para mejorar su bienestar tanto a nivel personal como laboral. Por lo tanto, en el estudio de Hartfiel y cols. (2015) se tuvo como objetivo averiguar si el yoga ayuda a reducir el estrés laboral y el dolor de espalda. En la intervención se formaron dos grupos (grupo de yoga y grupo control) y se utilizaron distintos cuestionarios como PSS (Cohen y cols., 1983), Roland Morris Disability Questionnaire (Roland y Faribankt, 2000) y Positive and Negative Affect Scale (Crawford y Henry, 2010), autoinformes y declaraciones sobre estrés experimentando, dolor de espalda y bienestar psicológico. Una vez finalizada la intervención y analizados los cuestionarios, autoinformes y declaraciones, se obtuvieron los resultados del estudio que demostraban que el yoga ayuda a reducir el estrés y el dolor de espalda, así como a mejorar el bienestar psicológico de los participantes que recibieron clases de yoga. Debido a estos resultados, estos autores también concluyeron que ofrecer la oportunidad de recibir yoga en el lugar de trabajo ayudaría a que los trabajadores se sintieran mejor tanto a nivel físico como psicológico y por tanto también fueran más eficaces.

Aunque experimentar estrés en el trabajo es muy común y puede experimentarlo cualquier persona dependiendo de las circunstancias en las que se encuentre, existen ciertas profesiones con mayor probabilidad de padecer problemas relacionados con el estrés, como es el caso de los músicos profesionales. Algunos estudios estiman que gran parte de los músicos experimentan ansiedad debido a la presión que padecen ante su rendimiento, al número de horas que deben practicar, a los dolores posturales y a los múltiples viajes que deben realizar (Khalsa, Butzer, Shorter, Reinhardt y Cope, 2013). Esto puede derivar a padecer trastornos conocidos como “Music Performance Anxiety” (MPA), relacionado con la ansiedad ante el rendimiento, y “Performance-related musculoskeletal disorders (PRMDs), relacionado con los problemas posturales y musculares. En el estudio de Khalsa y cols (2013) se centraron en analizar los efectos del yoga ante los síntomas relacionados con MPA y PRMDs en un grupo de jóvenes músicos. Se utilizaron cuestionarios específicos para estos problemas como Music Performance Anxiety Inventory for Adolescents o MPAI-A (Osborne y Kenny, 2006),

Musculoskeletal Pain Intensity and Interference Questionnaire for Musicians (Berque, Gray y McFayden, 2014), además de STAI (Spielberger y cols., 1970). No se encontraron efectos significativos en cuanto a PRMDs, pero los resultados si mostraron reducciones significativas en relación a MPA en comparación con el grupo control, por lo que estos autores concluyeron que el yoga puede ser un tratamiento eficaz para prevenir y paliar dichos problemas de ansiedad y estrés asociados a esta profesión en músicos profesionales.

5.4. Problemas Alimentarios

Otros problemas que se estudiarán en este trabajo son los relacionados con conductas alimentarias. Muchas personas responden ante situaciones de estrés y ansiedad comiendo excesivamente o inadecuadamente. Esto lleva a que estas personas sientan culpa y malestar, y por lo tanto aún más estrés y ansiedad entre otros síntomas y emociones, lo que supone un fuerte riesgo de padecer trastornos alimenticios como es la anorexia o bulimia.

Hopkins, Medina, Baird, Rosenfield, Powers y Smits (2016) estudiaron los efectos del yoga en el estrés y ansiedad de mujeres con riesgo de obesidad. Para ello, estudiaron previamente a la intervención los niveles de cortisol activados ante el estrés, además de evaluar a través de autoinformes y autorregistros la frecuencia y los motivos por los que comían durante las 8 semanas de intervención. Los resultados mostraron reducciones en los niveles de cortisol, y además las participantes informaron de cómo había disminuido la frecuencia de comer y el comer ante sentimientos y emociones negativas, mostrando por tanto el tratamiento efectos positivos en las participantes. En otro estudio, Scime y Cook-Cottone (2008) estudiaron los efectos de un programa de yoga en variables como estrés percibido, seguridad ante las relaciones sociales y satisfacción con el propio cuerpo, variables que se encuentran relacionadas con trastornos o problemas en la alimentación y suponen factores de riesgo ante dichos problemas. Los resultados de este estudio no mostraron efectos positivos del programa en el estrés percibido. Sin embargo, si hubo mejoría en la satisfacción con el propio cuerpo y en la seguridad ante las relaciones sociales, por lo que el yoga podría funcionar como tratamiento ante conductas y variables de riesgo de trastornos de alimentación. En otro estudio se estudió el efecto del yoga en los síntomas de trastornos alimenticios en un grupo de adolescentes. Es común que durante la adolescencia muchos jóvenes se sientan inseguros e insatisfechos con su cuerpo y apariencia física, y esto puede derivar

a desarrollar trastornos de todo tipo, entre ellos relacionados con la alimentación. Carei, Fyfe-Johnson, Breuner, Brown, M.A. (2010) estudiaron el efecto del yoga en adolescentes diagnosticados con trastornos alimenticios como anorexia nerviosa, bulimia entre otros trastornos alimenticios no especificados. Para ello, a través de distintos cuestionarios como Eating Disorder Examination (Cooper y Fairburn, 1987), BDI (Beck y cols., 1961) y STAI (Spielberger y cols., 1970) evaluaron pre y post al tratamiento distintas variables (depresión, ansiedad, conductas de preocupación ante la comida, etc.), todas ellas relacionadas con trastornos alimenticios. Los resultados obtenidos mostraron en esta ocasión mejoras significativas en el grupo de yoga en la mayoría de estas variables en comparación con el grupo de no yoga.

Otros autores (Vancampfort, Vanderlinden, De Hert, Soundy, Adámkova, Skjaerven, Catalán-Matamoros, Gyllensten, Gómez-Conesa y Probst 2014) también interesados en estudiar trastornos relacionados con la alimentación estudiaron la efectividad de terapias físicas como es el yoga en estos trastornos. Para ello, revisaron distintos estudios que investigaban la eficacia del yoga, aeróbic entre otras actividades en personas que padecían trastornos alimenticios. Los resultados de los distintos estudios indicaron que el yoga, así como otras actividades físicas, ayuda a reducir los síntomas relacionados con trastornos alimenticios, ya que mejora el bienestar físico y mental de los pacientes y la calidad de vida.

5.5. Trastorno Depresivo Mayor

También se evaluará en este trabajo el efecto del yoga en otros trastornos como son los trastornos depresivos, ya que en ocasiones se dan conjuntamente con síntomas de ansiedad y estrés y suponen un gran malestar y perjuicio para la personas. La depresión es una enfermedad muy frecuente que afecta a alrededor de 350 millones de personas en el mundo (Organización Mundial de la Salud, 2016). Existen distintos tipos de trastornos depresivos, siendo uno de ellos el Trastorno Depresivo Mayor (TDM). Este trastorno se caracteriza por repetidos y continuos episodios de depresión en los que aparecen síntomas como estado de ánimo depresivo, pérdida de interés, incapacidad para disfrutar, reducción de la energía, etc. Además, pueden darse conjuntamente síntomas de ansiedad, alteraciones del sueño y del apetito, problemas de concentración, entre otros. Kinser, Elswick, Kornstein, (2014) quisieron estudiar los efectos del yoga en personas diagnosticadas con TDM. Para ello, escogieron un grupo de mujeres que atendían a este diagnóstico e incorporaron clases de yoga a su tratamiento usual. La

práctica de yoga se llevó a cabo durante 8 meses en los cuales las mujeres debían asistir a clases además de practicar en casa. Las mujeres fueron entrevistadas y evaluadas al finalizar el tratamiento y un año después de este. Se encontró que el yoga favoreció a la salud mental de estas mujeres en ambas evaluaciones. Los síntomas de depresión, rumiación, estrés, ansiedad y la percepción de vida habían mejorado desde entonces. Algunas mujeres no habían dejado de practicar y a pesar de que otras apenas seguían practicando, decían sentirse empoderadas y con herramientas de afrontar los problemas que le surgieran en la vida poniendo en práctica las técnicas aprendidas de relajación, respiración o meditación. Otros autores como Gong, Ni, Shen, Wu, y Jiang (2015) quisieron estudiar el efecto del yoga en mujeres embarazadas que padecían TDM. Para ello, formaron distintos grupos. En uno de ellos se practicaba yoga solo como ejercicio físico; en otro se practicaba yoga integral sumando al ejercicio físico técnicas de respiración y meditación; y además hubo un grupo de mujeres que no recibió tratamiento. Los resultados mostraron que los niveles de depresión disminuyeron en ambos grupo de yoga, pero las reducciones solo fueron significativas en el grupo de yoga integral.

5.6. Problemas durante el embarazo

La depresión y los síntomas depresivos suelen ser más frecuentes en mujeres que en hombres (Organización Mundial de la Salud, 2016) y en muchas ocasiones estos síntomas pueden darse durante los meses de embarazo. Esto puede deberse a que las mujeres durante el embarazo sufren muchos cambios a nivel físico, hormonal y emocional por lo que es bastante común que durante este periodo muchas mujeres sufran estrés y ansiedad debido a estos cambios, a dolores o molestias que se pueden sentir, preocupaciones por el proceso de embarazo y por el bebé, sometimiento a diferentes pruebas y espera de resultados, temor por el parto, etc. No es necesario alertarse por experimentar todo lo anteriormente citado, pero si se debe evitar que el estrés o la ansiedad se conviertan en síntomas prolongados e intensos, ya que las consecuencias negativas no solo afectarán a la madre sino que también pueden afectar al proceso de embarazo y al desarrollo del bebé. La alta prevalencia de depresión durante el embarazo ha llevado a que se estudien nuevos métodos y terapias, como es el yoga, que permitan disminuir los síntomas depresivos durante el embarazo.

En el estudio Gong y col. (2015), mencionado previamente, se encontraron efectos positivos del yoga en mujeres embarazadas con Trastorno Depresivo Mayor al

reducir los síntomas de depresión significativamente en comparación con el grupo control. También en el estudio de Battle, Uebelacker, Magee y Miller (2015) se encontró que el yoga supone un tratamiento viable ante síntomas depresivos en mujeres embarazadas. Tras las 10 semanas de intervención las mujeres que participaron en el estudio de Battle y cols. (2015) experimentaron un descenso en los síntomas depresivos y un aumento del sentimiento de bienestar. En otro estudio, Abolghasemi, Azizi, Fard, Behzadi, y Bakhtjo (2014) escogieron a una muestra de 50 mujeres embarazadas que presentaban altos niveles de ansiedad y la dividieron en dos grupos: un grupo en el que se practicó yoga y un grupo control en el que no se practicó y se siguió con la rutina normal que tenían establecida estas mujeres. Los resultados mostraron diferencias significativas en los niveles de ansiedad del grupo de mujeres que practicaron yoga en comparación con el grupo control, por lo que estos autores concluyeron que el yoga resulta beneficioso a modo de tratamiento para problemas de ansiedad, en concreto en mujeres embarazadas. En otro estudio con mujeres embarazadas (Newham, Wittkowski, Hurley, Aplin, y Westwood, 2014) se analizó si el impacto del yoga en los niveles de ansiedad y depresión. Para ello, se utilizaron cuestionarios, como STAI (Spielberger y cols., 1970) y Edinburgh Postnatal Depression Scale (Cox, Holden y Sagovsky, 1987), y se tomaron muestras de saliva que se analizarían en el laboratorio para analizar los niveles de cortisol antes y después del tratamiento. Se encontró que tras el programa de intervención que duró 8 semanas los niveles de ansiedad y depresión percibidos subjetivamente habían disminuido, así como los niveles de cortisol encontrados en la saliva. Estos resultados sugieren que practicar yoga durante el embarazo puede ayudar a manejar el estrés a nivel psicológico y fisiológico. Beddoe, Yang, Kennedy, Weiss, y Lee (2009) quisieron examinar la viabilidad y el nivel de aceptabilidad de la intervención de yoga durante el embarazo y su eficacia en la reducción del malestar. Para ello tomaron medidas pre y post de la ansiedad como estado y rasgo, de la percepción del estrés, del dolor y de los niveles de cortisol en la saliva. El tratamiento tuvo lugar durante 7 semanas, combinando elementos de Iyengar yoga, estilo centrado en la alineación postural, y de mindfulness, también conocido como atención plena en el momento presente. Un grupo de 16 mujeres embarazadas participaron en el estudio en el que fueron evaluadas antes, durante y después del segundo y tercer trimestre. Se encontró que las mujeres que practicaron yoga y mindfulness durante el segundo trimestre de embarazo experimentaron una mayor reducción del dolor percibido en comparación con las mujeres del tercer trimestre, mientras que las mujeres en su tercer

trimestre mostraron grandes reducciones en la percepción del estrés y de la ansiedad. Tras estos resultados, los autores del estudio concluyeron que el yoga es potencialmente eficaz durante el embarazo. Estos autores al igual que otros muchos consideran que se deben estudiar nuevas estrategias no farmacológicas como tratamientos ante problemas durante el embarazo. Kinser y Masho, (2015) Se centraron en una población de adolescentes africanas-americanas con nivel socioeconómico bajo y por lo tanto con mayores riesgos de padecer depresión y menos posibilidades de recibir tratamientos efectivos. Estas jóvenes se encontraban preocupadas todo el tiempo por su embarazo, por cómo le repercutía en su vida y en sus estudios y por la vida que el bebé tendría una vez que dieran a luz. Se sentían deprimidas, estresadas y aisladas debido a que, a diferencia de ellas, sus parejas y amigos seguían haciendo sus vidas normalmente. Kinser y col. (2015) querían evaluar la percepción de estrés y depresión de estas chicas, así como examinar el interés en tratamientos no farmacológicos como es el yoga, caminar, técnicas de respiración, etc. A través de una entrevista semi-estructurada, las participantes mostraron mayor interés en aprender yoga frente a las demás modalidades. Para ellas, el yoga les permitiría aprender técnicas de relajación y de regulación emocional, mejorar su salud y la de su bebé así como ayudar a la preparación para el parto, desconectar de todos los problemas, al mismo tiempo que se forma parte de una actividad en grupo en la que se puede interactuar con otras chicas en la misma situación y así sentirse apoyadas y comprendidas. Debido a la percepción de las participantes sobre su salud mental y debido a la percepción positiva del yoga como tratamiento ante sus problemas durante el embarazo, estos autores llegan a la conclusión de que se deben investigar nuevas estrategias como el yoga como tratamiento ante adolescentes en situaciones complicadas como puede ser el embarazo para prevenir y paliar síntomas como estrés, ansiedad o depresión.

5.7. Encarcelamiento

A continuación se analizarán los efectos del yoga en personas que por distintos motivos han sido encarceladas. Además de que el propio hecho de ser encarcelado ya supone un suceso traumático en sí mismo, vivir en la cárcel repercute intensamente en el bienestar de la persona. La privación de libertad, alejamiento de seres queridos, falta de privacidad, así como la convivencia con demás presos entre otros pueden llevar a experimentar estrés, ansiedad, depresión entre otras muchas patologías y trastornos. Harner, Alexandra y Garfinkel (2010) estudiaron el efecto de la práctica de

yoga Iyengar en el bienestar psicológico de mujeres encarceladas a través de diferentes cuestionarios ya mencionados previamente como BDI (Beck y cols., 1961), BAI (Beck y col., 1993) y PSS (Cohen y cols, 1983). A través de estos cuestionarios se estudiaron los niveles de depresión, de ansiedad y de estrés antes, durante y después del tratamiento. El tratamiento resultó ser efectivo ya que se obtuvieron reducciones significativas en los niveles de depresión y ansiedad experimentados por aquellas mujeres que participaron en el estudio. En otro estudio (Bilderbeck, Farias, Brazil, Jakobowitz y Wikholm, 2013) seleccionaron a 173 prisioneros y los incluyeron a programas de yoga o de no yoga. Los resultados mostraron que los participantes del grupo de yoga experimentaron una reducción de los niveles de estrés, así como mejoras en el estado de ánimo y en el comportamiento en prisión en comparación con el grupo de no yoga. Ambhore, S., Joshi, P., (2009) se centraron en aspectos como impulsividad, agresividad y ansiedad en hombres encarcelados en India por asesinato. La evaluación se llevó a cabo antes y después de la intervención y los resultados que se obtuvieron fueron comparados con un grupo control que no recibió yoga. Los resultados que se obtuvieron tras la evaluación mostraron mejoras en agresión, ansiedad e impulsividad en el grupo experimental que recibió yoga en comparación con el grupo control, el cual no obtuvo diferencias entre la evaluación pre y post. Los prisioneros afirmaban no experimentar emociones tan extremas como antes de la intervención, además de sentir la capacidad de mantener el control ante sus sentimientos. Tras estos resultados, estos autores apoyan la validez del yoga como terapia psicológica ante la ansiedad, agresión e impulsividad en prisión.

5.8. Consumo de sustancias

Otro ámbito en el que se ha estudiado el efecto del yoga en la salud psicológica del practicante ha sido el relacionado con el consumo, drogadicciones y dependencias. Según APA (2002) la adicción o dependencia a sustancias es un trastorno caracterizado por la pérdida de control en cuanto al consumo, sensación de malestar aguda cuando no se consume (abstinencia), tolerancia hacia cierta dosis llevando a aumentarla para conseguir el mismo efecto (tolerancia), entre otras. Además del propio malestar o perjuicio que experimenta la persona debido a la dependencia, también se ven afectados los distintos entornos donde se desenvuelve como es el familiar, laboral o en pareja, por lo que se convierte en un tema social de importante relevancia a tratar. En un estudio, Brito (2010) trabajó en un centro de rehabilitación con personas dependientes a través

del yoga. Este autor observó previamente a su estudio que los temas centrales de la terapia en adicciones eran acerca de la importancia de evitar la impulsividad, técnicas de respiración, equilibrio emocional y mental, etc., y consideró que a través del yoga podían trabajarse todos estos aspectos, añadiendo el aspecto físico que tanto beneficia a la salud. En su estudio se impartieron clases de Iyengar yoga en un periodo de dos años. A través de una serie de preguntas que contestaron los participantes se obtuvo información sobre la apreciación de las clases, los efectos físicos y psicológicos y la percepción entre la práctica de yoga y el proceso de rehabilitación. Para ellos, el yoga les ayudó a sentirse mejor, a reducir el estrés y ansiedad ante el no consumo y a ser más equilibrados emocionalmente, lo que al mismo tiempo les hacía percibir mayor control ante su dependencia. Este autor concluyó que el yoga es una herramienta útil para el tratamiento de adicciones y dependencias, y que aunque se busque un objetivo a largo plazo de tomar consciencia del propio cuerpo y mente, el yoga también permite trabajar a través de pequeñas metas y de pequeñas mejoras cotidianas que favorezca el compromiso y motivación de los pacientes. En otro estudio, Elibero, Van Rensburg y Drobes (2011) se centraron en un grupo de personas adictas al tabaco. Querían estudiar y comparar la efectividad de dos actividades físicas como fueron yoga y aeróbic como tratamiento ante la ansiedad por fumar y abstinencia. Para ello, 76 fumadores fueron divididos en 3 grupos: grupo de yoga, grupo de aeróbic y grupo control. Se tomaron medidas de ansiedad, estado de ánimo antes e inmediatamente después de cada clase y unos 20 minutos después de cada clase. En comparación con el grupo control, tanto en el grupo de yoga como en el grupo de aeróbic disminuyó la ansiedad por fumar y aumentó el estado de ánimo, por lo que estos autores concluyeron que tanto el yoga como el aeróbic apuntan a ser eficaces como tratamiento complementario ante la adicción al tabaco. También se debe tener en cuenta en este apartado que, a pesar de no medir ansiedad, estrés o depresión, en el estudio previamente mencionado de Zhuang y cols (2013) en el que se trabajó con un grupo de mujeres dependientes a la heroína en período de desintoxicación se obtuvieron mejoras significativas en el estado de ánimo y calidad de vida.

5.9. Trastornos del sueño

A continuación se hablará sobre los problemas y trastornos relacionados con el sueño debido a que se encuentran fuertemente asociados a los problemas relacionados con el estrés, ansiedad y depresión y perjudican gravemente a la salud y el bienestar de

las personas que los padecen. Uno de los trastornos típicos dentro de los trastornos del sueño es el insomnio primario. Según APA (2002) se encuentra caracterizado por la dificultad para iniciar o mantener el sueño, o no tener sueño reparador durante al menos un mes. Esta incapacidad para dormir provoca un gran malestar y deterioro a nivel personal e individual, lo que altera todas las áreas y actividades del individuo.

Algunas investigaciones como la de Fang y col. (2015) con el grupo de enfermeras han encontrado efectos positivos de yoga en los problemas relacionados con el sueño. Afonso, Hachul, Kozasa, Oliveira, Goto, Rodriques, Tufik y Leite (2012) investigaron los efectos del yoga en un grupo de mujeres con menopausia diagnosticadas de insomnio y de apnea-hipopnea. La apnea-hipopnea es un trastorno del sueño relacionado con la respiración, caracterizado por la ausencia de respiración o la respiración superficial e infrecuente. El flujo de aire es tan irregular que las personas que lo sufren sienten que van a asfixiarse cada vez que se van a dormir (Morrison, 2015). Afonso y cols (2012) dividieron a las participantes diferentes grupos, como fueron el grupo control, el grupo de estiramientos suaves y el grupo de yoga. En todos estos grupos se midieron antes y después de la intervención variables como calidad de vida, ansiedad, depresión, estrés, insomnio y somnolencia durante el día. Tras la intervención, los resultados mostraron que el grupo de yoga había experimentado mayores efectos positivos ante las variables estudiadas en comparación con el resto de los grupos, sobre todo en reducir el insomnio, los síntomas menopáusicos y la percepción de calidad de vida. Khalsa, (2004) también se centró en un grupo de 20 personas diagnosticadas con insomnio. A través de diarios y autoregistros debían anotar las horas de sueño y las horas de vigilia durante 2 semanas previas al tratamiento y durante las 8 semanas de tratamiento basado en Kundalini yoga. Se calcularon variables como el total de horas despierto, el total de horas dormido, la calidad del sueño, el número de veces que se despertaban durante el sueño, entre otras. Finalmente, los resultados del estudio indicaron que el tratamiento mejoró la mayoría de las medidas de sueño que habían sido evaluadas. Otros autores como Chen, Chen, Chao, Hung, Lin, y Li (2009) centraron su atención en una población de adultos de más de 60 años de un centro de actividades para mayores al sur de Taiwan. Querían comprobar si 6 meses de clases de yoga mejoraría la salud mental de estos participantes a través de analizar variables como síntomas depresivos, problemas de sueño y percepción de la propia salud. Tras estos meses de intervención, el grupo experimental que recibió las clases de yoga mejoró significativamente la calidad del sueño y el resto de las variables

estudiadas en comparación con el grupo control que no recibió las clases de yoga y se mantuvo con el resto de actividades del centro.

6. COMPARACIÓN ENTRE YOGA Y OTRAS ACTIVIDADES Y TERAPIAS

Antes de analizar conjuntamente los estudios previamente mencionados y sus resultados y llegar a una conclusión, parece interesante el cuestionar si la efectividad del yoga se debe a características intrínsecas o si por el contrario se debe al mero hecho de realizar ejercicio y/o técnicas de relajación, al igual que se hace en otras actividades, deportes y terapias.

6.1. Yoga y otras terapias

En cuanto a las terapias, se han encontrado estudios que comparan el yoga con la Terapia Cognitivo Conductual, Terapia de Apoyo, Mindfulness, Danza Terapia y Fisioterapia.

La Terapia Cognitivo Conductual, científicamente validada, pretende modificar la manera de pensar y de actuar que puede causar daño a la persona, además de centrarse en el momento presente y no en buscar problemas en el pasado (Royal College of Psychiatrists, 2009). En el estudio de Vorkapic y col. (2014) se encontró que tanto el yoga como la TCC resultaban eficaces ante los síntomas del trastorno de pánico, aunque se ha de destacar que en este estudio la combinación de ambas técnicas supuso mayor efectividad que cada una por separado. También fue comparada esta terapia con la práctica de yoga en el estudio de Smith, Hancock, Blake-Mortimer y Eckert (2007). Estos autores compararon los efectos del yoga y de la relajación progresiva muscular a través de analizar sus efectos en los niveles de estrés y ansiedad. Escogieron a 100 sujetos que experimentaban niveles leves o moderados de estrés y los asignaron aleatoriamente a dos grupos: grupo de yoga o grupo de relajación progresiva muscular. Durante la intervención se obtuvieron reducciones en los niveles de estrés y ansiedad y mejoras en la percepción de la calidad de vida en ambos grupos, por lo que ambos demostraron ser efectivos. Sin embargo, al final de la intervención durante la fase de seguimiento, se encontraron mejores resultados en el grupo de relajación muscular, ya que estos incorporaron estas técnicas a su vida diaria frente al grupo de yoga. Esto podría deberse a que resulta más fácil aprender y practicar las técnicas de relajación

propias de la relajación progresiva muscular que las técnicas de yoga, que requieren más tiempo y dedicación. Estos autores concluyeron que el yoga resulta tan beneficioso como la relajación progresiva muscular para la salud mental durante su puesta en práctica.

Otra terapia con la que ha sido comparado el yoga es con la Terapia de Apoyo. Esta terapia consiste en establecer objetivos claros y definidos con el paciente y dirigirlo y asesorarlo hacia estos objetivos teniendo en cuenta sus características y circunstancias. En el estudio de Vadiraja, Raghavendra, Nagarathna, Nagendra, Rekha, Vanitha, Gopinath...y Kumar (2009) se comparó dicha terapia con un programa de yoga durante 6 semanas en un grupo de pacientes diagnosticadas con cáncer de pecho sometidas a radioterapia. Se tomaron muestras de saliva para medir los niveles de cortisol, y medidas de ansiedad, depresión y estrés antes y después de recibir radioterapia. Además, se utilizaron cuestionarios como Hospital Anxiety and Depression Scale (Zigmond y Snaith, 1983) y PSS (Cohen y cols., 1983) para estudiar las variables de interés previamente mencionadas. Los resultados mostraron un descenso significativo de los niveles de ansiedad, depresión y estrés percibido, así como un descenso de cortisol en saliva en el grupo de yoga en comparación con el grupo con Terapia de Apoyo. Debido a esto, estos autores llegan a la conclusión de que el yoga puede tener un papel importante en la regulación del estrés, ansiedad y depresión en los pacientes con cáncer sometidos a tratamiento.

También ha sido comparada la técnica de Mindfulness con el yoga. Se han encontrado efectos positivos en estrés, ansiedad y depresión en técnicas de meditación como es Mindfulness, técnica o terapia también conocida como “atención plena” la cual defiende la idea de que ser plenamente conscientes del momento presente es un método muy efectivo para combatir los problemas y distracciones (García, 2014). En el estudio de Beddoe y cols. (2009) previamente mencionado tanto el yoga como las técnicas de mindfulness supusieron mejoras en el estrés y en la ansiedad de mujeres embarazadas, siendo más o menos efectivo el yoga o el Mindfulness dependiendo del momento de embarazo en el que se encontraban.

En otro estudio de Selman, Williams y Simms (2012) quisieron evaluar los efectos de yoga y de Danza Terapia. La danza terapia se encuentra caracterizada por centrarse en la unión entre mente, cuerpo y movimiento como medio de resolución de conflictos emocionales y psicológicos Fischman, (2001). Selman y cols (2012) quisieron estudiar la eficacia del yoga y de danza terapia como tratamientos paliativos

en pacientes con cáncer. Tras ambos tratamientos (yoga y Danza Terapia) los pacientes informaron de beneficios a nivel psicológico, físico y espiritual. Los niveles de preocupación disminuyeron significativamente en ambas terapias, aunque el bienestar mejoró significativamente en el grupo de yoga. Estos autores concluyeron que el yoga y danza terapia pueden servir como fiables metodologías complementarias para estos pacientes.

También ha sido comparado el yoga con programas de fisioterapia. En el estudio de Tekur, Nagarathna, Chametcha, Hankey y Nagendra (2012) se compararon los efectos de una intervención de yoga con los efectos de un programa de fisioterapia, ambos enfocados al dolor de espalda. La muestra con la que se trabajó estaba formada por un grupo de 80 pacientes con dolor crónico en la espalda, las cuales además experimentaban ansiedad y depresión. Aunque en ambos grupos se obtuvo un descenso en el dolor percibido, en la ansiedad y en la depresión, el programa de yoga resultó ser más efectivo que el programa de fisioterapia, mostrándose por tanto la efectividad del yoga como tratamiento ante estos problemas.

6.2. Yoga y deportes

En otros estudios se ha comparado los efectos del yoga con deportes, como es la natación, el aerobio o caminar.

En el estudio de Sawane y Gupta (2013) se compararon los efectos de la práctica de yoga con los efectos de natación. Se formó un grupo de yoga y otro de natación y se realizó una evaluación pre-post test. En ambos grupos disminuyeron los niveles de ansiedad tras el tratamiento sin observarse diferencias significativas, por lo que se concluyó que tanto la natación como el yoga se pueden utilizar como eficaces tratamientos para disminuir los niveles de ansiedad.

Vancampfort, De Hert, Knapen, Wampers, Demunter, Deckx, Maurissen y Probst (2011) estudiaron el efecto del yoga y del aerobio en los niveles de ansiedad, estrés psicológico y bienestar subjetivo en pacientes diagnosticados con esquizofrenia. Para ello, formaron tres grupos: yoga, aerobio y otra actividad no física. Se encontró una disminución de la ansiedad y del estrés y un aumento en el bienestar subjetivo en el grupo de yoga y de aerobio en comparación con el grupo que no realizó ejercicio. No se encontraron diferencias significativas entre los efectos del yoga y los efectos del aerobio. Por lo que estos autores concluyeron que tanto el yoga como el aerobio pueden ser de utilidad para reducir los niveles de estrés y ansiedad, así como mejorar el

bienestar subjetivo. En otro estudio de Vancampfort y cols. (2014), mencionado previamente, también se encontraron efectos positivos del yoga, aerobio, entrenamiento físico y masajes específicos en salud mental, en concreto en trastornos de alimentación. Los efectos positivos en el bienestar psicológico, emocional y conductual tanto del yoga como del aerobio también se encontraron en el estudio de Culver (2014) con los niños de un orfanato de Haití mencionado previamente en este trabajo. Elibero, Van Rensburg y Drobos (2011) también encontraron en su investigación efectos positivos tanto del yoga como del aerobio en un grupo de participantes adictos al tabaco al disminuir la ansiedad por fumar durante el periodo de abstinencia y mejorar el estado de ánimo.

En otros estudios se ha comparado el yoga con otro tipo de ejercicios suaves enfocados a la relajación. En el estudio Afonso y cols (2012) en el cual se comparó un grupo de yoga con un grupo de estiramientos suaves con mujeres diagnosticadas de trastornos del sueño se encontraron diferencias significativas, demostrando ser más efectivas las secuencias de yoga que únicamente los estiramientos suaves ante este tipo de trastornos.

En otro estudio, Streeter y cols. (2010) compararon los efectos del yoga y del caminar en los niveles de ansiedad a través de explorar la actividad del neurotransmisor GABA. Streeter, Jensen, Perlmutter, Cabral, Tian, Terhune, Ciraulo y Renshaw (2007) encontraron en un estudio previo a través de una exploración espectroscópica de resonancia magnética que los niveles de GABA, neurotransmisor relacionado con mejoras en el estado de ánimo y ansiedad, aumentaban con la práctica de yoga, concretamente con la práctica de Asanas. Tras estos resultados, Streeter y cols. (2010) quisieron comprobar si es la práctica de yoga lo que genera el aumento en los niveles GABA y la mejoría del estado de ánimo y de los niveles de ansiedad, o si por el contrario es el ejercicio físico en sí lo que supone los efectos positivos. Para ello, en el nuevo estudio estos autores compararon sesiones de yoga con sesiones de otro ejercicio como fue caminar. Los resultados mostraron mayores efectos en los niveles de GABA, estado de ánimo y ansiedad en el grupo de yoga que en el grupo de caminar, por lo que estos autores llegaron a la conclusión de que el yoga es más efectivo como tratamiento ante problemas de ansiedad y del estado de ánimo que otra actividad física como en este caso fue caminar.

7. CONCLUSIONES

El yoga es una disciplina muy antigua que ha ido evolucionando y expandiéndose por todo el mundo, adaptándose a las necesidades de cada población. Hoy en día en occidente muchas personas deciden practicar yoga por diferentes motivos, entre ellos, sentirse mejor con uno mismo, desconectar y reducir el estrés, la ansiedad o la tristeza que pueda sentirse debido a las exigencias laborales y cotidianas del mundo actual.

Ya que el interés en conocer los efectos del yoga en la salud crece cada día, en este trabajo se han recogido algunos estudios con el objetivo de analizar dichos efectos, en concreto, en el bienestar subjetivo y en la felicidad de los practicantes. Tras analizar los resultados de los distintos estudios recogidos se puede llegar a la conclusión de que efectivamente hay una correlación significativa entre practicar yoga y sentirse mejor con uno mismo y más feliz. También se han recogido en este trabajo estudios centrados en los efectos del yoga en el estrés, ansiedad y depresión, variables fuertemente vinculadas con el bienestar subjetivo y la felicidad. Los resultados también han sido positivos en estos aspectos en los diferentes ámbitos y en las diferentes poblaciones estudiadas, demostrándose la efectividad del yoga como herramienta para reducir los niveles de estrés, ansiedad y depresión. Del mismo modo, cuando se ha comparado el yoga con otras terapias, actividades o ejercicios, ha resultado ser igual o más efectivo que estas otras alternativas; además, se ha observado mayor efectividad del yoga al combinarlo con otras terapias, como la TCC en el estudio de Vorkapic y col. (2014), que al aplicarlo por separado.

A pesar de las limitaciones que se encuentran en los distintos estudios, como pequeñas muestras, instrumentos de medida limitados como cuestionarios y entrevistas y la corta duración de las intervenciones y seguimientos, se puede afirmar que el yoga permite reducir los niveles de estrés, ansiedad y depresión, además de impactar positivamente en el bienestar subjetivo y en la felicidad de los individuos.

Este trabajo puede suscitar el interés de futuras investigaciones sobre los efectos del yoga en la salud psicológica de los practicantes. Antes de validarlo como terapia y proporcionárselo a los pacientes e individuos que lo necesiten, ya sea a modo preventivo o curativo, resulta conveniente seguir investigando los efectos del yoga en la salud mental y física con estudios más fiables y exhaustivos. Además, debido a que existen múltiples estilos y alternativas dentro del yoga, parece importante determinar

cuáles son las técnicas o los estilos que mejor funcionan y por qué, para así establecer un método seguro y concreto que aplicar como terapia, y que al mismo tiempo permita el compromiso y la motivación de los pacientes que lo reciban.

REFERENCIAS

- Abolghasemi, S., Azizi, S., Fard, M.A., Behzadi, S. y Bakhtjo, E. (2014). The effect of yoga approaches on pregnant women anxiety. *Kuwait Chapter of Arabian Journal of Business and Management Review*, 3(11). 206-211. Recuperado de: Proquest, <http://search.proquest.com/openview/5cb39055c4c7bac34c88b0f9fbf99e56/1?pq-origsite=gscholar&cbl=1606372>
- Afonso, R.F., Hachul, H., Kozasa, E.H., Oliveira D.S., Goto, V., Rodriques, D., Tufik, S. y Leite, J.R. (2012). Yoga decreases insomnia in postmenopausal women: a radonmized clinical trail [Abstract]. *Menopause* 19(2), 186-193. Recuperado de: Pubmed, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22048261>
- Ambhore, S., Joshi, P., (2009). Effect of yogic practices performed on deviants aggression, anxiety and impulsiveness in prison: A study. *Journal of Psychosocial Research*, 4(2), 387-399. Recuperado de: Research gate, https://www.researchgate.net/publication/272762044_Effect_of_Yogic_Practices_Performed_on_Deviants_Aggression_Anxiety_and_Impulsiveness_in_Prison
- American Psychiatric Association, APA (2002). DSM-IV-TR. Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. Breviario: Criterios diagnósticos. Barcelona: Masson.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45. Recuperado de: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16443717>
- Battle, C.L., Uebelacker, L.A., Magee, S.R. Sutton, K.A. y Miller, I.W. (2015). Potential for prenatal yoga to serve as an intervention to treat depression during pregnancy. *Womens Health Issues*, 25(2), 124-141. Recuperado de: Pubmed, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4393850/pdf/nihms-658326.pdf>

- Beck A.T y Steer R.A. (1993). Beck Anxiety Inventory Manual. San Antonio: Harcourt Brace and Company.
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., y Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4, 561–571. Recuperado: <http://archpsyc.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=487993>
- Beddoe, A.E., Yang, C. P., Kennedy, H.P., Weiss, S.J. y Lee, K.A. (2009). The Effects of Mindfulness-Based Yoga During Pregnancy on Maternal Psychological and Physical Distress. *Journal of Obstetric, Gynecologic, & Neonatal Nursing: Clinical Scholarship for the Care of Women, Childbearing Families, & Newborns*, 38(3), 310-319. Recuperado de: Ebscohost, <http://0-web.b.ebscohost.com/avalos.ujaen.es/ehost/detail/detail?sid=0df9bde4-8d6a-4c39-a49c-362d54a572d4%40sessionmgr110&vid=0&hid=128&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtbGl2ZSZzY29wZT1zaXRl&preview=false#AN=105533299&db=ccm>
- Berque, P., Gray, H. y McFadyen, A. (2014). Development and psychometric evaluation of the Musculoskeletal Pain Intensity and Interference Questionnaire for professional orchestra Musicians. *Manual Therapy*, 19 (6), 575-588. Recuperado de: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24984929>
- Bilderbeck, A.C., Farias, M.B., Brazil, I.A., Jakobowitz, S.E. y Wikholm, C. (2013). Participation in a 10-week course of yoga improves behavioural control and decreases psychological distress in a prison population. *Journal of Psychiatric Research*, 47(10), 1438-1445. Recuperado de: Science Direct, <http://0-www.sciencedirect.com/avalos.ujaen.es/science/article/pii/S0022395613001970>
- Blake, D. D., Weathers, F. W., Nagy, L. M., Kaloupek, D. G., Gusman, F. D., Charney, D. S., y Keane, T. M. (1995). The development of a clinician-administered PTSD scale. *Journal of Traumatic Stress*, 8, 75-90. Recuperado de: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7712061>

- Brito, C. (2010). Yoga en el tratamiento de adicciones. La experiencia de dos años de práctica de yoga con pacientes del centro de rehabilitación Takiwasi. *Psicoperspectivas*, 9 (2), 253-278. Recuperado de: Proquest, <http://0-search.proquest.com/avalos.ujaen.es/docview/856657498/fulltextPDF/6BE05BF4BCA7475APQ/1?accountid=14555>
- Buss, A.H. y Perry, M.P. (1992). The Aggression Questionnaire. *Journal of personality and social psychology*, 63 (3), 452-459. Recuperado de: <http://psycnet.apa.org/journals/psp/63/3/452/>
- Buysse, D.J., Reynolds, C.F., Monk, T.H., Berman, S.R. y Kupfer, D.J. (1989). The Pittsburgh sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28 (2), 193-213. Recuperado de: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2748771>
- Calle, R.A. (2014). *Yoga para niños*. Barcelona, España: Editorial Kairós.
- Carei, T.R., Fyfe-Johnson, A.L., Breuner, C.C. y Brown, M.A. (2010). Randomized controlled clinical trial of yoga in the treatment of eating disorders. *J Adolesc Health*, 46(4), 346–351. Recuperado de: Science Direct: <http://0-www.sciencedirect.com/avalos.ujaen.es/science/article/pii/S1054139X09003346>
- Chen, K. M., Chen, M. H., Chao, H. C., Hung, H. M., Lin, H. S., y Li, C. H. (2009). Sleep quality, depression state, and health status of older adults after silver yoga exercises: Cluster randomized trial [Abstract]. *International Journal of Nursing Studies*, 46, 154–163. Recuperado de: Pubmed, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18947826>
- Chung, S.C., Brooks, M.M., Rai, M., Balk, J.L. y Rai, S. (2012). Effect of Sahaja Yoga Meditation on Quality of Life, Anxiety, and Blood Pressure Control. *The journal of alternative and complementary medicine*, 18 (6), 589-596. Recuperado de: Ebscohost, <http://0-web.ebscohost.com/avalos.ujaen.es/ehost/detail/detail?sid=0cb9bc19-f5b1-4816-ab80->

ff1da62069e7%40sessionmgr112&vid=0&hid=128&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtbGl2ZSZzY29wZT1zaXRl&preview=false#AN=104474819&db=ccm

Cohen, S., Kamarck, T., and Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 386-396. Recuperado de: <http://www.psy.cmu.edu/~scohen/globalmeas83.pdf>

Cooper, Z. y Fairburn, C.G. (1987). The Eating Disorder Examination: A semistructured interview for the assessment of the specific psychopathology of eating disorders. *International Journal of Eating Disorders* 6 (1), 1-8. Recuperado de: [http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/1098-108X\(198701\)6:1%3C1::AID-EAT2260060102%3E3.0.CO;2-9/abstract](http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/1098-108X(198701)6:1%3C1::AID-EAT2260060102%3E3.0.CO;2-9/abstract)

Cox J.L., Holden J.M., Sagovsky R. (1987). Detection of postnatal depression: development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. *The British Journal of Psychiatry: The journal of mental science*. 150, 782-786. Recuperado de: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3651732>

Crawford, J.R. y Henry, J.D. (2010). The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): Construct validity, measurement properties and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 43 (3), 245-265. Recuperado de: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1348/0144665031752934/pdf>

Culver, K.A. (2014). Evaluation of an Eight-week Yoga Program for Children Living in Orphanages in Haiti: A Preliminary Study of Child Mental Health. (Trabajo de Master). Duke Global Health Institute. Duke University. Recuperado de: http://dukespace.lib.duke.edu/dspace/bitstream/handle/10161/8812/Culver_duke_0066N_12347.pdf?sequence=1

De Manincor, M., Bensoussan, A., Smith, C.A., Barr, K., Schweickle, M., Donoghoe, L.L., Bouchier, S., Fahey, P. (2016). Individualized yoga for reducing depression and anxiety, and improving well-being: a randomized controlled trial [Abstract]. 2016 Wiley Periodicals, Inc. *Depression and anxiety*, 00, 1-13 Recuperado de: Pubmed, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27030303>

Eliade, M. (1978). *Patañjali y el yoga*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.

Elibero, A., Van Rensburg, K.J. y Drobos, D.J. (2011). Acute effects of aerobic exercise and hatha yoga on craving to smoke. *Nicotine and Tobacco Research*, 13(11), 1140-1148 [Abstract]. Recuperado de: Ebscohost, [http://0-web.a.ebscohost.com.avalos.ujaen.es/ehost/detail/detail?vid=12&sid=e14ee29c-9007-4cc6-a213-b7572b1e8c1e%40sessionmgr4003&hid=4112&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtbGl2ZSZzY29wZT1zaXRl#AN=2011-26300-017&db=psyh](http://0-web.a.ebscohost.com/avalos.ujaen.es/ehost/detail/detail?vid=12&sid=e14ee29c-9007-4cc6-a213-b7572b1e8c1e%40sessionmgr4003&hid=4112&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtbGl2ZSZzY29wZT1zaXRl#AN=2011-26300-017&db=psyh)

Fang, R. y Li, X. (2015). A regular yoga intervention for staff nurse sleep quality and work stress: A randomised controlled trial. *Journal of Clinical Nursing*, 24, 3374-3379. Recuperado de: [http://0-onlinelibrary.wiley.com.avalos.ujaen.es/doi/10.1111/jocn.12983/epdf](http://0-onlinelibrary.wiley.com/avalos.ujaen.es/doi/10.1111/jocn.12983/epdf)

Fischman, D. (2001). *Danzaterapia: Orígenes y fundamentos*. Recuperado de: http://www.brecha.com.ar/danzaterapia_origenes_fundamentos.pdf

Frisch, M.B. (1994). *Quality of Life Inventory (QOLI)*. Pearson Assessments.

García, G. (7 de diciembre de 2014). 'Mindfulness': la atención plena. Periódico El País. Recuperado de: http://elpais.com/elpais/2014/12/05/eps/1417796395_262217.html

Gard, T., Brach, N., Hölzel, B.K., Noogle, J.J., Conboy, L.A. y Lazar, S.W. (2012). Effects of a yoga-based intervention for young adults on quality of life and perceived stress: The potential mediating roles of mindfulness and self-compassion. *The Journal of Positive Psychology*, 7(3), 165-175. Recuperado de: [http://0-www.tandfonline.com.avalos.ujaen.es/doi/full/10.1080/17439760.2012.667144](http://0-www.tandfonline.com/avalos.ujaen.es/doi/full/10.1080/17439760.2012.667144)

Gong, H., Ni, C., Shen, X., Wu, y Jiang, C. (2015). Yoga for prenatal depression: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 15(1):14. Páginas no

especificadas. Recuperado de: Pubmed,
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25652267>

Gura, S.T. (2002). Yoga for stress reduction and injury prevention at work. *Journal of Prevention, Assessment and Rehabilitation*, 19(1), 3-7. Recuperado de: Ebscohost, <http://0-web.b.ebscohost.com/avalos.ujaen.es/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=8dbc96f6-2b8f-4c25-9fd2-f45a3c78c7f6%40sessionmgr120&vid=5&hid=116>

Harner, H., Alexandra, L.H. y Garfinkel, M.. (2010). Effect of Iyengar yoga on mental health of incarcerated women: A feasibility study. *Nursing Research*, 59(6), 389-399. Recuperado de: http://www.roottoriseinc.org/wp-content/uploads/2013/03/iyengar_study_incacerated_women.pdf

Hartfiel, N., Burton, C., Rycroft-Malone, J., Clarke, G., Havenhand, J., Khalsa, S.B. y Edwards, R.T. (2015). Yoga for reducing perceived stress and back pain at work. *Occupational Medicine*, 62(8), 606-612. Recuperado de: <http://occmed.oxfordjournals.org/content/62/8/606.full.pdf+html>

Hopkins, L. B., Medina, J. L., Baird, S. O., Rosenfield, D., Powers, M. B., & Smits, J. A. J. (2016). Heated Hatha Yoga to Target Cortisol Reactivity to Stress and Affective Eating in Women at Risk for Obesity-Related Illnesses: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. Páginas no especificadas. Recuperado de: Ebscohost, <http://0-web.b.ebscohost.com/avalos.ujaen.es/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=63e438d8-5dce-4cbf-808b-74f0ebb63477%40sessionmgr103&hid=128>

Iyengar, B.K.S. (2005). *Luz sobre el yoga*. Barcelona, España: Kairós

Iyengar, B.K.S. (2003). *Luz sobre los yoga sutras de patañjali*. Barcelona, España: Kairós.

Jadhav, S. G. y Havalappanavar, N. B. (2009). Effect of Yoga Intervention on Anxiety and Subjective Well-being. *Journal of the Indian Academy of Applied*

Psychology, 35(1), 27-31. Recuperado de: Medind, <http://medind.nic.in/jak/t09/i1/jakt09i1p27.pdf>

Jindani, F. (2015). Explorations of wellness and resilience: a yoga intervention for post-traumatic stress. (Tesis doctoral). Universidad de Toronto, Ontario.

Johnson, J.M., Minami, T., Greenwald, D., Li, C., Reinhardt, K., Khalsa, S.B.S. (2015). Yoga for military service personnel with PTSF: A single arm study. *Psychological Trauma: Theory Research, Practice, and Policy*, 7(6), 555-562. Recuperado de: Ebscohost, [http://0-content.ebscohost.com.avalos.ujaen.es/ContentServer.asp?T=P&P=AN&K=2015-22662-001&S=L&D=pdh&EbscoContent=dGJyMNxb4kSep7E4v%2BbwOLCmr06ep rFSsai4S66WxWXS&ContentCustomer=dGJyMPGqt0muqa9NuePfgeyx44Dt6f IA](http://0-content.ebscohost.com/avalos.ujaen.es/ContentServer.asp?T=P&P=AN&K=2015-22662-001&S=L&D=pdh&EbscoContent=dGJyMNxb4kSep7E4v%2BbwOLCmr06ep rFSsai4S66WxWXS&ContentCustomer=dGJyMPGqt0muqa9NuePfgeyx44Dt6f IA)

Khalsa, S.B.S. (2004). Treatment of Chronic Insomnia with Yoga: A Preliminary Study with Sleep–Wake Diaries. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 29 (4), 269-278. Recuperado de: Proquest, [http://0-search.proquest.com.avalos.ujaen.es/docview/228010066/fulltextPDF/20EBD7AF7A8495FPQ/1?accountid=14555](http://0-search.proquest.com/avalos.ujaen.es/docview/228010066/fulltextPDF/20EBD7AF7A8495FPQ/1?accountid=14555)

Khalsa, S. B. S., Butzer, B., Shorter, S. M., Reinhardt, K. M., & Cope, S. (2013). Yoga reduces performance anxiety in adolescent musicians. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 19, 34–45. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/236223778_Yoga_Reduces_Performance_Anxiety_in_Adolescent_Musicians

Kinser, P.A., Elswick, R.K. y Kornstein, S. (2014). Potential long-term effects of a mind–body intervention for women with major depressive disorder: sustained mental health improvements it. A pilot yoga intervention. *Archives of Psychiatric Nursing*, 28, 377-383. Recuperado de: Pubmed, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4254446/pdf/nihms625499.pdf>

- Kinser, P. y Masho, S. (2015). 'I just start crying for no reason': The experience of stress and depression in pregnant, urban, African-American adolescents and their perception of yoga as a management strategy. *Women's Health Issue*, 25(2), 142-148. Recuperado de: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4355303/pdf/nihms-660474.pdf>
- Lin, S.L., Huang, C.Y., Shiu, S.P. y Yeh, S.H. (2015). Effects of yoga on stress, stress adaptation, and heart rate variability among mental health professionals—A randomized controlled trial. *Worldviews on Evidence-Based Nursing*, 12(4), 236-245. Recuperado de: Wiley Online Library, <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/wvn.12097/epdf>
- Lucia, D. (2014). *Yoga and Psychological Wellness, Physical Wellness, and Subjective Well-Being* (tesis de posgrado). Pacifica Graduate Institute, California, Estados Unidos.
- Michalsen, A., Grossman, P., Acil, A., Langhorst, J., Lüdtke, R., Esch, T., Stefano, G.B. y Dobos, G. J. (2005). Rapid stress reduction and anxiolysis among distressed women as a consequence of a three-month intensive yoga program. *Medical Science Monitor*, 11(12), 555–561.
- Morrison, J. (2015). *DSM-5. Guía para el diagnóstico clínico*. México, D.F.: El manual moderno.
- Newham, J.J., Wittkowski, A., Hurley, J., Aplin, J.D. y Westwood, M. (2014). Effects of antenatal yoga on maternal anxiety and depression: a randomized controlled trial. *Depression and Anxiety*, 31, 631-640. Recuperado de: Online Library Wiley, <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/da.22268/epdf>
- Organización Mundial de la Salud (2016). *La depresión*. Nota descriptiva N°369. Recuperado de: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/es/>
- Osborne, M.S. y Kenny, D.T. (2006). Development and validation of a music performance anxiety inventory for gifted adolescent musicians. *Journal of*

Anxiety Disorders, 19, 725-751. Recuperado de:
http://www.academia.edu/3485884/Development_and_validation_of_a_music_performance_anxiety_inventory_for_gifted_adolescent_musicians

Radloff, L.S. (1977). The CES-D scale: a self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*. Recuperado de:
<http://apm.sagepub.com/content/1/3/385.short>

Rocha, K. K. F., Ribeiro, A. M., Rocha, K. C. F., Sousa, M. B. C., Albuquerque, F. S., Ribeiro, S., y Silva, R. H. (2012). Improvement in physiological and psychological parameters after 6 months of yoga practice. *Consciousness and Cognition*, 21, 843–850. Recuperado de:
http://www.neuro.ufrn.br/_pdf/bernardete/1016.pdf

Roland, M. y Faribankt, J. (2000). The Roland–Morris Disability Questionnaire and the Oswestry Disability Questionnaire. *SPINE*, 25 (24), 3115-3124. Recuperado de:
<http://www.asipp.org/reference/34Roland.pdf>

Royal College of Psychiatrists (2009). La Terapia Cognitivo-Conducutal (TCC). Sociedad Española de Psiquiatría. Recuperado de:
<http://www.sepsiq.org/file/Royal/LA%20TERAPIA%20COGNITIVO-CONDUCTUAL.pdf>

Sawane, M.V. y Gupta, S.S. (2013). Efficacy of Yoga and Swimming in Reducing Anxiety: A Comparative Study. *People's Journal of Scientific Research*, 6(1). 20-24. Recuperado de:
http://www.pjsr.org/Jan13_pdf/5%20Manish%20V.%20Sawne.pdf

Scime, M. y Cook-Cottone, C. (2008). Primary Prevention of Eating Disorders: A Constructivist Integration of Mind and Body Strategies. *International Journal of Eating Disorders*, 41(2), 134-142. Recuperado de: Online Library Wiley,
<http://0-onlinelibrary.wiley.com.avalos.ujaen.es/doi/10.1002/eat.20480/epdf>

- Sell, H. y Nagpal, R., (1992). Assessment of subjective well-being: The subjective well-being inventory (SUBI). Regional Office for South-East Asia, World Health Organization. New Delhi, India.
- Selman L.E., Williams J. y Simms V. (2012). A mixed-methods evaluation of complementary therapy services in palliative care: yoga and dance therapy. *European Journal of Cancer Care*, 21, 87-97. Recuperado de Wiley Online Library, <http://0-onlinelibrary.wiley.com/avalos.ujaen.es/doi/10.1111/j.1365-2354.2011.01285.x/epdf>
- Smith, C., Hancock, H., Blake-Mortimer, J. y Eckert, K. (2007). A randomised comparative trial of yoga and relaxation to reduce stress and anxiety. *Complementary Therapies in Medicine*, 15, 77-83. Recuperado de: Ebscohost, <http://0-web.ebscohost.com/avalos.ujaen.es/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=66dc6fc8-7d23-4e8f-a1b1-873655cbe9e7%40sessionmgr112&vid=1&hid=128>
- Spielberger C.D., Gorsuch, R.L., y Lushene, R.E. (1970). *Manual for the State/Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto: Consulting Psychologists Press.
- Staples, J.K., Hamilton, M. F. y Uddo, M. (2013). A yoga program for the symptoms of post-traumatic stress disorder in veterans. *Military Medicine*, 178(8), 854-860. Recuperado de: <http://publications.amsus.org/doi/pdf/10.7205/MILMED-D-12-00536>
- Streeter, C. C., Jensen, J. E., Perlmutter, R. M., Cabral, H. J., Tian, H., Terhune, D. B., Ciraulo, D.A y Renshaw, P. F. (2007). Yoga Asana sessions increase brain GABA levels: A pilot study [Abstract]. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* (New York, N. Y.), 13, 419 – 426. Recuperado de: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17532734>
- Streeter, C. C., Whitfield, T. H., Owen, L., Rein, T., Karri, S. K., Yakhkind, A., Perlmutter, R., Prescott, A., Renshaw, P.F., Ciraulo, D.A. y Jensen, J. E. (2010). Effects of yoga versus walking on mood, anxiety, and brain GABA levels: A

randomized controlled MRS study. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* (New York, N. Y.), 16, 1145–1152. Recuperado de: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3111147/pdf/acm.2010.0007.pdf>

Telles, S., Gaur, V., & Balkrishna, A. (2009). Effect of a yoga practice session and a yoga theory session on state anxiety [Abstract]. *Perceptual and Motor Skills*, 109, 924–930. Recuperado de: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20178291>

Telles, S., Singh, N., Joshi, M. y Balkrishna, A. (2010). Post traumatic stress symptoms and heart rate variability in Bihar flood survivors following yoga: a randomized controlled study. *BMC Psychiatry*, 10(1):18. Páginas no especificadas. Recuperado de: <http://bmcp psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-244X-10-18>

Tekur, P., Nagarathna, R., Chametcha, S., Hankey, A., y Nagendra, H. R. (2012). A comprehensive yoga programs improves pain, anxiety and depression in chronic low back pain patients more than exercise: An RCT. *Complementary Therapies in Medicine*, 20, 107–118. Recuperado de: [http://www.complementarytherapiesinmedicine.com/article/S0965-2299\(12\)00004-0/pdf](http://www.complementarytherapiesinmedicine.com/article/S0965-2299(12)00004-0/pdf)

Vancampfort, D., De Hert, M., Knapen, J., Wampers, M., Demunter, H., Deckx, S., Maurissen, K. y Probst, M. (2011). State anxiety, psychological stress and positive well-being responses to yoga and aerobic exercise in people with schizophrenia: a pilot study. *Disability and Rehabilitation: An International, Multidisciplinary Journal*, 33 (8), 684-689. Recuperado de: Ebscohost, <http://0-web.b.ebscohost.com/avalos.ujaen.es/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=b56f731f-28d6-406d-8ace-ba922deb4c12%40sessionmgr102&vid=1&hid=128>

Vadiraja, H. S., Raghavendra, R. M., Nagarathna, R., Nagendra, H. R., Rekha, M., Vanitha, N, Gopinath, K.S., ... Kumar, V. (2009). Effects of a yoga program on cortisol rhythm and mood states in early breast cancer patients undergoing adjuvant radiotherapy: A randomized controlled trial. *Integrative Cancer Therapies*, 8, 37– 46. Recuperado de: <http://ict.sagepub.com/content/8/1/37.long>

- Vancampfort, D., Vanderlinden, J., De Hert, M., Soundy, A., Adámkova, M., Skjaerven, L. H., Catalán-Matamoros, D., Gyllensten, A.L., Gómez-Conesa, A. y Probst, M. (2014). A systematic review of physical therapy interventions for patients with anorexia and bulimia nervosa. *Disability and Rehabilitation. An International, multidisciplinary journal*, 36(8), 628-634. Recuperado de: Ebscohost, [http://0-web.a.ebscohost.com.avalos.ujaen.es/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=11&sid=e0024ba4-df8e-4b60-981e-9d4bce238a59%40sessionmgr4002&hid=4214](http://0-web.a.ebscohost.com/avalos.ujaen.es/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=11&sid=e0024ba4-df8e-4b60-981e-9d4bce238a59%40sessionmgr4002&hid=4214)
- Vorkapic, C.F. y Range, B. (2014). Reducing the symptomatology of panic disorder: the effects of a yoga program alone and in combination with cognitive-behavioral therapy. *Journal Frontiers in Psychiatry*, 5(3), 177. Recuperado de: <http://journal.frontiersin.org/article/10.3389/fpsy.2014.00177/full>
- Williams-Orlando, C. (2013). Yoga Therapy for Anxiety: A Case Report. *Advances in Mind - Body Medicine*, 27(4), 18-21. Recuperado de: ProQuest, [http://0-search.proquest.com.avalos.ujaen.es/docview/1462485159/fulltextPDF/8705C342087B4AD1PQ/1?accountid=14555](http://0-search.proquest.com/avalos.ujaen.es/docview/1462485159/fulltextPDF/8705C342087B4AD1PQ/1?accountid=14555)
- Zhuang, S.M., An, S.T., Zhao, Y. (2013). Yoga effects on mood and quality of life in Chinese women undergoing heroin detoxification: A randomized controlled trial [Abstract]. *Nursing Research*, 62(4), 260-268. Recuperado de: Ebscohost, [http://0-web.a.ebscohost.com.avalos.ujaen.es/ehost/detail/detail?vid=6&sid=e14ee29c-9007-4cc6-a213-b7572b1e8c1e%40sessionmgr4003&hid=4112&bdata=JnNpdGU9ZWZWhvc3QtbGl2ZSZzY29wZT1zaXRl#AN=2013-24016-005&db=psyh](http://0-web.a.ebscohost.com/avalos.ujaen.es/ehost/detail/detail?vid=6&sid=e14ee29c-9007-4cc6-a213-b7572b1e8c1e%40sessionmgr4003&hid=4112&bdata=JnNpdGU9ZWZWhvc3QtbGl2ZSZzY29wZT1zaXRl#AN=2013-24016-005&db=psyh)
- Zigmond, A.S. y Snaith, R.P. (1983). The hospital anxiety and depression scale. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 67 (6), 361–370. Recuperado de: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6880820>