



## RELATO DE UNA EXPERIENCIA GRUPAL: BENEFICIOS DEL YOGA EN UN GRUPO DE MUJERES ADULTAS USUARIAS DE LA CONSULTA EXTERNA DEL HOSPITAL NACIONAL PSIQUIÁTRICO 2015 Y 2016



Lic. Natalia Quesada Chaverri\*

ENSAYO  
EXPERIMENTAL

### RESUMEN

En el presente artículo, se describen los beneficios experimentados y reportados por un grupo de mujeres adultas usuarias de la Consulta Externa de Psicología Clínica del Hospital Nacional Psiquiátrico (HNP); quienes participaron en un grupo de Yoga de 24 sesiones, que se llevaron a cabo de Febrero a Agosto del 2015 y un segundo grupo de Febrero a Agosto 2016. Los resultados se presentan tanto de forma cualitativa según la opinión de las usuarias; como cuantitativamente, en base a las diferencias de los puntajes totales de las pruebas **Inventario Múltiple de la Depresión** (Multiscore Depression Inventory)- **MDI** de David Bernt y el **Inventario de Ansiedad de Beck** (Beck Anxiety Inventory) –**BAI** de Aaron Beck y R.A. Steer, aplicadas antes y después de haber participado en el programa de Yoga.

**Palabras claves:** Yoga, Terapia grupal, psicoterapia.

### ABSTRACT

This research describes the experienced benefits of a group of adult women, users of the External Consultation of Clinical Psychology of the National Psychiatric Hospital (HNP), as participants in a Yoga group of 24 sessions. The program was implemented in two groups; the first took place from February to August 2015 and the second, from February to August 2016. The results are presented both qualitatively and quantitatively, pondering the opinion of the users, and for the latter, implementing an analysis based on the differences in David Bernt's Multiscore Depression Inventory (MDI) and Beck's Anxiety Inventory -BAI scores of Aaron Beck and R.A. Steer, which were applied before and after their partakin in the Yoga program.

**Keywords:** Yoga, Group Therapy, Psychotherapy.

\* Especialista en Psicología Clínica, Licenciada en Psicología Universidad de Costa Rica, Psicóloga Clínica en el Pabellón de Agudos 1 de Mujeres HNP. E-mail: [natalia\\_quesada@yahoo.com](mailto:natalia_quesada@yahoo.com)



A continuación paso a describir la experiencia que viví como terapeuta al participar en un proyecto que permitió, a manera de prueba piloto, analizar la contribución que la práctica continua del yoga aporta a la labor psicoterapéutica en un contexto hospitalario.

## ANTECEDENTES

El proyecto es una iniciativa de Rahel Pacheco y Katya Cordero, profesoras y miembros de la Asociación de Profesores de Yoga – ASOYOGA– buscando involucrar a dicha Asociación en un servicio de proyección comunitaria-institucional, que permitía exponer y normalizar empíricamente, a manera de un prototipo, cómo se pueden enseñar la práctica y los beneficios del Yoga a mujeres con historias de vida marcadas por la violencia intrafamiliar - VIF. El Proyecto consistía en realizar 24 sesiones de Yoga, cada una con un tema guía a trabajar; y con actividades y materiales específicos para desarrollar dichos temas. Un esquema del programa de actividades puede observarse en el Anexo 1.

Una vez aceptado el proyecto en ASOYOGA y otorgado el financiamiento para su ejecución, Katya y Rahel se dan a la tarea de buscar un Centro que les brinde la posibilidad de tener contacto con personas que presenten la condición de VIF y les facilite el llevar a la práctica su programa de Yoga. Se contactan entonces con la Dirección General del Hospital Nacional Psiquiátrico -HNP, quien avala el programa y gestiona el apoyo de las jefaturas de Consulta Externa; siendo el Servicio de Psicología Clínica, en primera instancia, el equipo técnico profesional que decide llevar a

cabo la intervención en el formato de terapia grupal.

Por parte del Servicio de Psicología Clínica del HNP, este programa de yoga, se vislumbra como una gran oportunidad para llevar a cabo una práctica, que permita explorar los beneficios del Yoga en las usuarias que tienen historiales de VIF y están siendo intervenidas en Psicoterapia, en la Consulta Externa. Con el fin de llevar a la práctica y supervisar este nuevo proyecto, es que desde la SubJefatura del Servicio de Psicología Clínica, se me nombra como facilitadora institucional. Lo anterior, basados en algunas de mis características personales, desde pequeña tuve la formación de bailarina, tal experiencia ayudó a conscientizarme de los beneficios que el movimiento y la armonía mente-cuerpo tienen para la salud mental; luego en mi formación universitaria en la carrera de Psicología, formule y documente para la graduación de Licenciatura una tesis que hablaba de la Danza y el Movimiento Creativo como una estrategia para favorecer el bienestar psicológico. Convencida de que el Yoga -sus principios teóricos y su práctica- puede fomentar la salud mental de nuestras usuarias y brindar beneficios como herramienta paralela y coadyuvante a nivel psicoterapéutico; se elabora el siguiente proyecto.

## DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

### Título:

Beneficios del Yoga en la promoción de la salud mental y como herramienta coadyuvante a



nivel psicoterapéutico, en un grupo de mujeres adultas víctimas de VIF, usuarias de la Consulta Externa del Servicio de Psicología Clínica del Hospital Nacional Psiquiátrico 2015.

### **Fundamentación:**

Con la revolución industrial y el desarrollo de la tecnología y las redes virtuales, hoy día la sociedad y los estilos de vida han tomado un ritmo diferente: marcados por un ritmo sedentario de productividad, centrados en el trabajo en un mismo espacio físico, la accesibilidad que no requiere mayor desplazamiento y la obtención de una mayor producción material a costa de comprometer nuestra salud física y mental.

Estos estilos de vida modernos, tienden a ser cada vez más individualistas y sobrecargados laboral y tecnológicamente, llevando al ser humano a centrarse en lo material y productivo; dejando de lado, la espiritualidad y la recreación; tal y como lo indica Maestre Serge Raynaud de la Ferriere a través de la Asociación Internacional de YOGA YOGUISMO:

“Debido al progreso, el ser humano ha sido amputado de ciertas actividades, hasta el punto de que la existencia moderna le priva en cierto modo de numerosas manifestaciones que, sin embargo son indispensables para su buen equilibrio” pag.8 (1)

Estos cambios en los estilos de vida, conllevan un cambio tanto a nivel ecológico global que afecta las relaciones interpersonales en lo social como un cambio en lo individual a

nivel de salud, tanto física como mental. Por ejemplo, a nivel físico se han aumentado los niveles de estrés, los cuales correlacionan con la incidencia de enfermedades como el cáncer y la fibromialgia, que conllevan un componente psicosomático importante en su aparición y desarrollo. Asimismo, desde el plano mental, se ha desligado a la persona de su sentido integral mente-cuerpo-espíritu, dando prioridad a su productividad. En lo ecológico-social se transforman las interacciones a nivel de vínculo, evidenciándose rupturas o infracciones como la VIF, el feminicidio, el infanticidio, el acoso y hostigamiento laboral, en la escuela y a través de medios electrónicos, las pandillas que cometen actos delictivos y el narcotráfico que alteran la seguridad ciudadana, entre otras realidades que contribuyen a aumentar los niveles de estrés de las personas.

“El poder del espíritu es tal que la medicina moderna ha reconocido que puede ejercer su acción sobre el propio organismo, así como el estado de una enfermedad puede depender de esta influencia mental.” Pág. 9 (1).

En este sentido, la Asociación Internacional de Yoga Yoguismo, continúa explicando que existe un fenómeno mediante el cual la psique del individuo interviene en lo físico, conocido como el psicomatismo; en tanto existen características psicológicas tan poderosas que pueden causar repercusiones reales sobre uno o varios órganos del cuerpo humano.

Los estragos que el estrés y las enfermedades están causando en las personas; están despertando la importancia de volver a lo más básico: la persona como ser humano y no como



agente productor. De ahí que, se retomen filosofías antiguas como el Yoga donde se promueve la importancia del ejercicio físico, la meditación y el enriquecimiento espiritual, en el desenvolvimiento integral de la persona, y de cómo estos aspectos magnifican el bienestar y las potencialidades de los seres humanos.

Desde el plano de la salud mental y el quehacer psicológico, no sólo se promueven hábitos de vida saludables; sino que a nivel psicoterapéutico se trabaja buscando la armonía mente-cuerpo-espíritu, como un todo integral que favorece el bienestar psicológico de las personas. Así lo explican Quesada y Quesada:

“La unicidad cuerpo-mente permite trabajar desde el movimiento corporal para facilitar la consciencia de estados emocionales y la liberación de tensiones; facilitando en los participantes la autorreflexión, la catarsis, la exploración y expresión de sentimientos. Al hablar del trabajo corporal no se debe pensar sólo en el cuerpo en movimiento, sino también en las relajaciones y el trabajo en un estado pasivo reflexivo, que permiten la concientización de las sensaciones de nuestro cuerpo”. Pag 169 (2)

Desde esta perspectiva, tal y como expresa Maestre Serge Raynaud de la Ferrière, el Yoga puede volverse una herramienta a nuestro favor en la promoción de la Salud Mental y como herramienta coadyuvante en el proceso psicoterapéutico:

“Al igual que los ejercicios de gimnasia son saludables para el cuerpo, la disciplina mental

es excelente para el espíritu: el Yoga ofrece la síntesis porque sus ejercicios psicofísicos (asanas) abarcan un trabajo de control absoluto tanto sobre el organismo como sobre la consciencia”. Pag 13 (1)

El aprender a estar consciente del cuerpo y sus sensaciones, reconocer los sentimientos, fortalezas y debilidades de cada uno, aceptarse y amarse a sí mismo, desarrollar el autocontrol, la perseverancia y la tolerancia a la frustración, así como liberar tensiones; son todas habilidades que se buscan fomentar a través de los procesos psicoterapéuticos y que igualmente pueden fomentarse y aprenderse a través de la práctica del Yoga.

#### **Localización:**

Se llegó al acuerdo de realizar las sesiones en las Instalaciones de la Consulta Externa del Hospital Nacional Psiquiátrico, en la sala de la Cámara de Gesell de SANA.

#### **Destinatarios:**

El programa se planteó para usuarias adultas de la Consulta Externa del Servicio de Psicología Clínica del Hospital Nacional Psiquiátrico, que fueran o hayan sido víctimas de Violencia Intrafamiliar.

#### **Objetivos Generales:**

1. Explorar los beneficios que la práctica del Yoga produce sobre la salud mental y física de un grupo de mujeres adultas víctimas de VIF usuarias de la Consulta Externa del Servicio de Psicología Clínica del Hospital Nacional Psiquiátrico.



2. Analizar el papel del Yoga como estrategia coadyuvante de un proceso psicoterapéutico.

### **Objetivos Específicos:**

1. Comparar las diferencias de los puntajes totales del Inventario Múltiple de la Depresión –MDI (Bernt) de las usuarias, antes y después del programa de Yoga.
2. Comparar las diferencias de los puntajes totales de ansiedad del Inventario de Ansiedad de Beck –BAI (Beck) de las usuarias antes y después del programa de Yoga.
3. Describir desde un punto de vista cualitativo, las opiniones de las usuarias, acerca de los beneficios que la práctica del Yoga ha aportado a su salud física y mental al concluir la intervención.
4. Conocer el impacto, de acuerdo a una Escala Likert, que el programa de Yoga tiene, de acuerdo a las usuarias, en cuanto a: manejo de la ansiedad, autoestima, tolerancia a la frustración, agilidad corporal, relaciones interpersonales (familiares y laborales) y el sentimiento de felicidad. De la misma manera si recomendaría este tipo de intervención a otras personas.
5. Contar con punto de partida que permita valorar de forma empírica cómo la práctica del Yoga es un coadyuvante de la intervención psicoterapéutica que promueve bienestar en mujeres con antecedentes de VIF.

### **Temporalización:**

El programa de Yoga se desarrolló en 24 sesiones semanales, programadas de Febrero a Agosto de 2015. Las sesiones tenían una duración de 1 hora y media cada una. Para cada sesión, hay una temática específica a desarrollar, las cuales se detallan en el ANEXO 1.

### **Equipo técnico:**

Colaboradoras externas al HNP., dos profesoras de Yoga, miembros de ASOYOGA., en funciones de instructoras.

Colaboradores internos al HNP., tres funcionarias en funciones de facilitadoras institucionales. Una Psicóloga Clínica, con entrenamiento en danza, a cargo del desarrollo logístico y en la ejecución del estudio operativo de esta práctica. Dos Medico Psiquiatras, facilitadoras y garantes de poder cubrir cualquier situación de emergencia que pudiera presentarse en el entrenamiento.

### **Financiación:**

ASOYOGA es quien brindó el incentivo económico para las instructoras de Yoga y algunos recursos para las usuarias, como por ejemplo los “matts” o cobertor específico para la práctica del Yoga. Las instructoras de Yoga, por su propia cuenta, compartían otros recursos como sonido, aceites, entre otros. El HNP, proporciona el lugar y la disposición de tiempo de las funcionarias profesionales de Psicología Clínica y Médicos Psiquiatras.



## METODOLOGIA

Para explorar los beneficios que la práctica del Yoga produce sobre el bienestar psicológico de las usuarias, se utiliza una metodología cuantitativa comparativa de pre y post test, utilizando el Inventario Múltiple de la Depresión -MDI (David Bernt) y el Inventario de Ansiedad de Beck -BAI (Beck y Steer) como base. Se contrastaron los resultados de la Escala de Depresión -MDI y el Inventario de Ansiedad de Beck -BAI antes y después de la participación en el grupo de Yoga. Tanto en la primera sesión como en la última, se cita a las pacientes una hora antes del inicio de la clase de Yoga, con el fin de que contestaran dichas pruebas.

El **Inventario Múltiple de la Depresión** (Multiscore Depression Inventory)- **MDI** de David Bernt mide la intensidad de la depresión, en dos versiones, una de 118 ítems y una reducida de 47 ítems. Para este proyecto se empleó la escala reducida de 47 ítems. Las preguntas se responden en función de Falso/Verdadero. Los resultados se arrojan en función de un puntaje total de depresión y 9 subescalas que son: Bajo nivel de energía, Dificultades Cognitivas, Sentimientos de culpa, Baja autoestima, Introversión social, Pesimismo, Irritabilidad, Sentimientos de tristeza y Desesperanza instrumental.

El **Inventario de Ansiedad de Beck** (Beck Anxiety Inventory) -**BAI** de Aaron Beck y R.A. Steer, es una herramienta para valorar los síntomas somáticos de ansiedad, tanto en desórdenes de ansiedad como en cuadros depresivos. El cuestionario consta de una

lista de 21 síntomas comunes de la ansiedad. Cada ítem se puntúa de 0 a 3, correspondiendo la puntuación 0 a “en absoluto”, el 1 indica “levemente, no me molesta mucho”, el 2 indica “moderadamente, fue muy desagradable pero podía soportarlo” y la puntuación 3 indica “severamente, casi no podía soportarlo”. Los síntomas hacen referencia a la última semana y al momento actual. Los resultados se presentan en categorías de ansiedad leve, moderada o severa.

Con el fin de explorar de forma cualitativa los beneficios del Yoga sobre la salud física y mental de las usuarias, se aplicó al finalizar el programa, una encuesta abierta de beneficios, donde se le pedía a las pacientes: “Describe los beneficios específicos que este grupo le ha dejado” Ver ANEXO 2.

En la última sesión, se aplicó además una Escala de beneficios tipo Likert (**Escala de Unidades Subjetivas de Beneficio-EUSB**), elaborada y redactada específicamente para conocer a nivel cualitativo, la percepción de cada participante, respecto al impacto generado por la participación en el programa de Yoga, en diferentes áreas vitales: el manejo de la ansiedad, autoestima, tolerancia a la frustración, agilidad corporal, relaciones interpersonales (familiares y laborales) y el sentimiento de felicidad. Ver ANEXO 3.

El desarrollo logístico sobre el establecimiento de fechas, citación de pacientes, manejo de expedientes de salud, coordinación del lugar y otras actividades propias de la realización del proyecto, estuvo a cargo de mi persona como responsable y facilitadora institucional.



Como Psicóloga Clínica cuidaba el proceso psicológico de las pacientes y su evolución, además de llevar a cabo la recolección, análisis y codificación de datos de esta práctica.

El programa de Yoga, específicamente el desarrollo de las clases, estuvo a cargo de dos instructoras, profesoras de Yoga y miembros activas de ASOYOGA.

Con la misión de poder solventar crisis o situaciones de emergencia que pudieran presentarse con las usuarias durante la clase de Yoga, se incorporaron como facilitadoras dos médicos psiquiatras, la Dra. Melina Castro y Dra. Krisia Rojas.

Dicho proyecto se desarrolló en el año 2015. Para esta primera ocasión se inició con 10 pacientes y se finalizó con 4, las seis que se retiraron dieron los siguientes motivos respectivamente: dos pacientes por contraindicación por una condición médica, otras dos por dificultad en el cuidado de los/as hijos/as, otra por salir del país para atender una situación familiar y la última desertó del grupo sin dar explicación.

Posteriormente; en base a los comentarios positivos de las pacientes respecto al programa de Yoga y los beneficios vivenciados por ellas, se gestiona desde el Servicio de Psicología Clínica del HNP con ASOYOGA para que se brinde nuevamente el apoyo e incentivo necesario para realizar el mismo proyecto en el año 2016.

Para este año, se cuenta con las mismas instructoras de Yoga, quienes llevan a cabo el

mismo programa de 24 sesiones, de 1 hora y media cada una y agendadas en los meses de febrero a agosto 2016.

En esta ocasión, se abre el programa a una población diferente, ya no centrados en el tema de haber sido víctimas de VIF, sino que fueran personas con sintomatología somática, depresiva, ansiosa, fibromialgia o dolor crónico que recibían o estaban referidas para tratamiento psicoterapéutico.

Ahora bien en esta ocasión, por parte del HNP se cuenta únicamente con el apoyo de una Psicóloga Clínica para llevar a cabo las labores administrativas y de apoyo al proceso terapéutico de las usuarias.

A nivel de metodología se aplicaron las mismas pruebas que en el 2016, antes y después del programa de Yoga.

En este segundo año, se inicia con una población de 14 usuarias. Se citaron 10 usuarias nuevas bajo el criterio de presentar sintomatología somática, depresiva, ansiosa, fibromialgia o dolor crónico; y se invitó a las 4 usuarias que terminaron el programa del 2015 a participar. Cabe recalcar que esas 4 usuarias que estaban por segundo año participando en el programa, se mantuvieron asistiendo regularmente en este segundo año, no obstante no se cuenta con los resultados finales de 2 de ellas, quienes no se presentan a la última sesión por razones de fuerza mayor.

De las 14 usuarias que iniciaron en el 2016, seis desertaron sin brindar mayor información a las pocas semanas de haber iniciado. Las ocho



usuarias restantes, se mantuvieron constantes en la participación y asistencia, pero sólo seis contestaron los cuestionarios post prueba, por las razones antes mencionadas.

## ANÁLISIS DE RESULTADOS

### Datos cualitativos

Un aspecto importante a recalcar dentro de los resultados, es que a lo largo de las sesiones, se creó un vínculo significativo y seguro entre todas las participantes del grupo, fueran estas usuarias, instructoras o facilitadoras del Hospital; y este vínculo grupal, de acuerdo a los comentarios de las pacientes se convirtió en un aspecto sanador en sí mismo.

De ahí que las pacientes expresaran *“a mí me cuesta mucho socializar, pero aquí me he sentido cómoda y más bien siento que he hecho amigas”*; *“Yo venía casi obligada por mi terapeuta porque no me gustan este tipo de actividades, pero ustedes me han hecho sentir bien y me gusta venir”*; *“a pesar de nunca habernos conocido antes, hemos creado una bella amistad, gracias por dedicarnos tiempo y habernos hecho sentir como personas normales de nuevo”*.

Las usuarias reconocen también que la paciencia, tolerancia y capacidad didáctica de las instructoras y facilitadoras del grupo, era un aspecto que las motivaba a continuar asistiendo a las sesiones y fungía como ejemplo cuando ellas requerían en su vida cotidiana poner en práctica alguna de estas características.

*“Muchas veces cuando me siento perdida, recuerdo los consejos y técnicas que nos enseñan Kattia y Rahel con tanta paciencia y enseguida todo vuelve a la normalidad”*  
(Usuaría)

Un aspecto que se innovó con el segundo grupo, en el 2016, fue la creación de un grupo de What's up llamado Yoga HNP.

Este grupo de What's up, inicialmente fue creado para que las pacientes pudieran justificar su ausencia si tenían una emergencia y recordar las fechas en que no habían clases. Sin embargo, una vez creado el grupo, todas las usuarias empiezan a postear mensajes positivos de autoayuda, chistes y hasta reflexiones religiosas que eran muy bien recibidas por el resto de las usuarias, quienes en ocasiones ante un mensaje respondían: *“el mensaje que necesitaba porque estoy pasando por una situación difícil”*.

Un dato interesante es que una de las usuarias, deserta el grupo de Yoga porque se le dificultaba la asistencia y el cuidado de los hijos; pero pide que por favor no la saquen del grupo de what's up porque los mensajes que envían le gustan mucho.

En este chat: Yoga HNP, las usuarias también posteaban asuntos personales tanto difíciles -en los que las otras pacientes expresaban el apoyo-; como satisfactorios -en que se publicaban logros o fotos de sus nietos-; ante lo cual recibían las felicitaciones del caso.

El grupo se convirtió en una red de apoyo para las usuarias, donde ellas mismas se brindaban y recibían la contención que necesitaban.



Asimismo, en momentos de crisis, en el caso de una usuaria con un Trastorno de Personalidad Límite; en ausencia de su terapeuta asignada (por incapacidad de ésta) busca en la facilitadora del grupo, el apoyo telefónico necesario para solventar su crisis y mantenerse estable hasta su siguiente cita de Psicología.

En este sentido, el grupo se transforma en una red de apoyo y un recurso nuevo a disposición de las usuarias que promueve su estabilidad emocional.

Cabe recalcar que al terminar el programa del 2016, el grupo de What's up se mantuvo abierto a petición de las pacientes y continúa funcionando hasta la fecha.

De acuerdo a los resultados obtenidos en la encuesta abierta de beneficios, aplicada al finalizar las sesiones del programa de Yoga; se obtuvieron los siguientes resultados, descritos a continuación, agrupándose en cinco grandes áreas.

### 1. Beneficios en el Manejo de Emociones:

*“El yoga me ha ayudado a poder controlar mi impulsividad, a tener control de mis emociones, a relacionarme mejor con mis hijos, a ser tolerante, tener paciencia y manejar mejor las situaciones difíciles de mi vida” (usuaria)*

- Se aprende a controlar las emociones, enojos y frustraciones.
- Se aprende a manejar asertivamente los problemas.

- Ayuda a controlar la impulsividad.
- Disminuye las ganas de llorar.
- Ayuda a “dominar el carácter”.

### 2. Beneficios en el Manejo de la Ansiedad:

*“El grupo me ha ayudado a mantener más tranquilidad, los días que vengo me siento más relajada y por tanto, me ayuda a no pensar tan negativamente y por ende a no cortarme y a no tomar pastillas de más”. (usuaria)*

- Enseña técnicas de relajación, como la respiración profunda que favorece el autocontrol y la relajación.
- Disminuye la tensión y promueve la relajación muscular.
- Disminuye la ansiedad.
- Disminuye el estrés.
- Mayor control de los pensamientos angustiantes.
- Ayuda a descargar presión y estrés acumulados.
- “Tranquiliza”.

### 3. Beneficios para la Salud Física:

*“Para mí la vida me cambia al realizar Yoga, me siento más feliz, me puedo relajar más y por lo tanto mis visitas al médico por las crisis de dolor son menos frecuentes, tanto así que no me han vuelto a poner morfina para el dolor” (usuaria)*

- A una paciente de clínica del dolor por problemas de espalda, le ha ayudado a disminuir la cantidad de morfina que



necesita para manejar el dolor.

- A una paciente con control nutricional se le vio muy bien y se le dio de alta.
- A una paciente con diabetes le ayudo a disminuir sus crisis, los profesionales que le tratan dicha enfermedad han notado un cambio positivo en ella.
- Mejora los problemas físicos que causan las hernias.
- Disminución de dolencias físicas, dolores musculares y dolor de cabeza.
- Sensación de menos cansancio, más energía.
- Mejor respiración y postura corporal.
- Mayor flexibilidad.
- Ayuda a dormir mejor.
- Ayuda a manejar la fibromialgia con mejor calidad de vida y menos dolor.

#### 4. Beneficios para el autoestima:

*“El yoga ha sido para mí una terapia de amor hacia uno mismo, porque realmente se ve uno por dentro y así saca la fuerza y la lucha de los días” (usuaria)*

*“El yoga me ayuda a estar reconociendo lo que mi cuerpo siente y a sentirme mejor como persona” (usuaria)*

- Mejora la autoconfianza.
- Ayuda a sentirse “más fuerte”.

#### 5. Beneficios en las Relaciones Interpersonales:

*“me ayuda a dominar mi carácter, a controlarme y a entender las actitudes de mi familia para no estar discutiendo” (usuaria)*

- Favorece la socialización.
- Ayuda a entender actitudes de la familia.
- Ayuda a ser más tolerante con los demás.

En el segundo grupo, tuvimos la oportunidad de tener una usuaria sumamente tímida y con dificultades de interrelación, que transmitía sus mensajes y necesidades a través de otra usuaria que compartía con ella otro espacio de terapia grupal y a quien conocía de mucho tiempo atrás. A lo largo de las sesiones, se logró que se comunicara directamente con las personas y que participara cuando se pedían comentarios abiertos.

Por otro lado, la percepción de las pacientes expresada en la **Escala de Unidades Subjetivas de Beneficio - EUSB** (de 0 a 10, en donde 0 es ningún beneficio y 10 es el máximo de beneficio,) creada específicamente para evaluar los beneficios de la participación en el grupo de Yoga, aplicada en la última sesión del programa, llegó a determinar que, la práctica del yoga les ayudo a: manejar su impulsividad en un promedio de 9,6%; les ayudó a reducir su ansiedad en un promedio de 8,7%; les ayudo a sentirse bien consigo mismas en un promedio de 9,1%; les ayudó a tolerar más el dolor en un promedio de 9,1%; les ayudó a subir su autoestima en un promedio de 8,8%; les ayudó a tener más agilidad corporal en un promedio de 8,7%; les ayudo a mejorar sus relaciones familiares en un promedio de 9%; les ayudo a mejorar sus relaciones laborales en un promedio de 9%; les ayudó a sentirse más felices en un promedio de 9%; y finalmente las participantes consideran en un total del 10%,



que otras personas pueden beneficiarse de participar en un grupo similar.

Y así lo justifican en la encuesta abierta de beneficios: *“Mi mayor deseo es que este proyecto siga brindándose a más personas que tienen problemas parecidos a los míos y puedan sentirse mejor, como lo he logrado yo”, “creo muy importante extender este programa a otras personas, pues quienes participamos damos testimonio de lo que nos ha ayudado en nuestra vida personal”, “Espero que otros pacientes tengan la oportunidad de asistir a estas clases de yoga porque de verdad ayudan más que a veces los medicamentos”.*

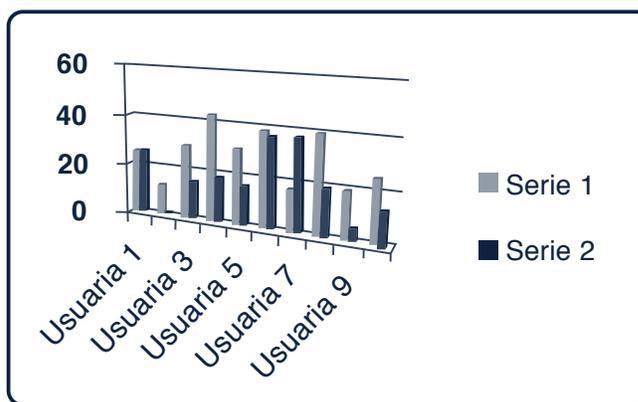
Finalmente, un aspecto cualitativo a resaltar es que la existencia de un grupo de Yoga impartido en el HNP, se propagó por los usuarios y funcionarios del Hospital, siendo así que, médicos psiquiatras referían pacientes a la Consulta de psicología específicamente para participar en el programa de Yoga y usuarios no referidos, buscaban a la facilitadora u otros empleados para preguntar cómo podían incorporarse a este grupo. Incluso empleados del Hospital mostraron interés por asistir al Programa.

### Datos cuantitativos

Los resultados de este apartado, están basados en función de las 10 usuarias que se mantuvieron activas durante las 24 sesiones de Yoga –tanto en el 2015, como en el 2016– y completaron las encuestas, escalas e inventarios antes y después del programa de Yoga.

Los beneficios de la práctica específica del Yoga, se hacen cuantitativamente evidentes al comparar los resultados obtenidos en la prueba BAI antes y después de las sesiones grupales.

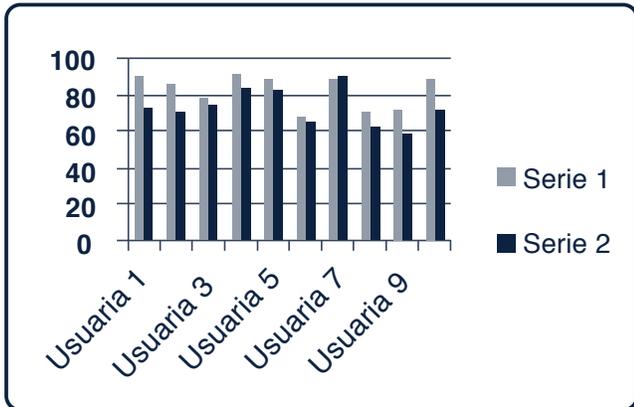
**Gráfico 1: Cambios de resultados del Inventario de Ansiedad de Beck antes y después de participar en el programa de Yoga**



En el gráfico 1 se puede observar que la mayoría de las usuarias (80%), lograron bajar los niveles de ansiedad reportados luego de participar en el grupo de Yoga. Del 20% restante, una usuaria (10%) se mantuvo igual y otra (10%) aumentó levemente sus niveles de ansiedad, en éstos dos casos los resultados podrían estar influidos por situaciones de vida emergentes (enfermedad de familiares en ambos casos) al momento de la evaluación final y que no estaban presentes al iniciar el programa.



**Gráfico 2: Cambios de los puntajes totales del Inventario Múltiple de la Depresión antes y después de participar en el programa de Yoga**



Igualmente, los puntajes totales de depresión, obtenidos en la escala MDI, también evidencian una mejoría en la mayoría de las usuarias posterior a participar en las sesiones de Yoga (90%). El 10 % restante corresponde a la usuaria 7, quien aumentó levemente su puntaje total de depresión en el MDI luego del programa, y corresponde a la misma usuaria que aumentó los niveles de ansiedad en el cuadro 1 y que estaba enfrentado una situación difícil emergente en su vida.

**CONCLUSIONES**

La participación en un grupo de Yoga es beneficiosa para la salud mental y física de las personas que asisten.

El desarrollo de un ambiente seguro y de aceptación en el grupo, favorece y magnifica los beneficios del ejercicio del Yoga en las personas que participan.

Los beneficios se experimentan, según la opinión de las pacientes, en aspectos como: el manejo asertivo de las emociones, manejo asertivo de la ansiedad, mayor salud física, mayor autoestima y mejores relaciones interpersonales.

Dichos aspectos, son focos de intervención en muchos procesos psicoterapéuticos, sean éstos individuales o grupales, en tanto se buscan trabajar y fortalecer para favorecer el bienestar psicológico y la estabilidad emocional de las personas. De ahí que se pueda concluir que la práctica del Yoga es una estrategia coadyudante en el proceso psicoterapéutico.

De acuerdo a la EUSB, el mayor beneficio de la participación en el grupo de Yoga se observa en el manejo de la impulsividad al fomentar la autoregulación; así como también se observaron grandes beneficios respecto a sentirse bien consigo mismas y a presentar mayor tolerancia ante el dolor físico.

A nivel cuantitativo, la mayoría de las participantes reportaron como logro la disminución de los niveles de ansiedad y depresión con los que iniciaron el grupo, tal y como se aprecia en los puntajes totales obtenidos en los instrumentos BAI y MDI antes y después del programa.

Todas las pacientes consideraron que la participación en grupos de Yoga era importante y sería beneficioso para otras pacientes de la Consulta Externa del Hospital Nacional Psiquiátrico.



## RECOMENDACIONES

- Continuar favoreciendo la apertura de grupos de Yoga para pacientes que asistan a Psicoterapia en la Consulta Externa del Hospital Nacional Psiquiátrico
- Sugerir su generalización a otras instancias de atención de los diferentes Hospitales de la Caja Costarricense de Seguro Social.
- Ampliar los criterios de inclusión, incorporando pacientes con patologías relacionadas con ansiedad, depresión, fibromialgia y dolor crónico.
- Pacientes con trastornos de personalidad límite y mixto, también pueden beneficiarse de los grupos de Yoga, si éstos se utilizan como terapia coadyuvante al proceso psicoterapéutico. Ya que por lo resultados, esta práctica instaura conductas de manejo asertivo del enojo y otros sentimientos, así como ayuda a la autorregulación emocional.
- Promover la evaluación de los resultados de las intervenciones de corte terapéutico en cuanto a la satisfacción de los beneficiarios por medio de estudios operativos de pretest y postest.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Asociación Internacional de YOGA YOGUISMO. Una Clase de Yoga. México: RedGFU/AIYY.
2. Quesada I, Quesada N. Danza y Movimiento creativo, una estrategia alternativa para fomentar el bienestar psicológico de adolescentes con discapacidad visual (Tesis). San José, Universidad de Costa Rica, 2004. Pag 169



## ANEXOS

### Anexo 1 PROGRAMA DE LAS SESIONES DE YOGA (Elaborado por Katya Cordero y Rahel Pacheco) CALENDARIZACION DE ACTIVIDADES

FECHA	TEMA	Actividades	Materiales
<b>Semana 1</b>	Inicio, presentación del curso. RESPIRACION y buena postura.	Dinámica de integración, ejecución de una higiene postural, ejercicios de respiración y Relajamiento dirigido.	Música, colchonetas o mats, globos para inflar y pajillas. Material escrito sobre el yoga
<b>Semana 2</b>	Estirarnos	Repaso de la clase anterior, dinámica para integración, incorporación de movimientos básicos de estiramiento, comentarios de los alumnos, Relajamiento dirigido.	Música, colchonetas o mats, incienso, aceite esencial.
<b>Semana 3</b>	Las Endorfinas	Dinámicas de baile, ejercicio y risa. Relajamiento dirigido.	Música, colchonetas o mats, material escrito.
<b>Semana 4</b>	Gimnasia Psicofísica	Ejecución de una secuencia de ejercicios que nos darán flexibilidad, coordinación y fuerza. Comentarios de los alumnos, Relajamiento dirigido.	Música, colchonetas o mats, incienso y aceite esencial. Material Escrito



<b>Semana 5</b>	Hatha Yoga	Calentamiento, posiciones de Yoga, ejercicios de ojos y relajamiento dirigido. Comentarios de los alumnos,	Música, colchonetas o mats, fajas de yoga y blocks, incienso y aceite esencial.
<b>Semana 6</b>	Hatha Yoga	Calentamiento, posiciones de Yoga, ejercicios de ojos y relajamiento dirigido. Comentarios de los alumnos,	Música, colchonetas o mats, fajas de yoga y blocks. Incienso y aceite esencial.
<b>Semana 7</b>	Posiciones para espalda, relajamiento dirigido.	Comentarios de los alumnos,	Música, colchonetas o mats, fajas de yoga y blocks, incienso y aceite esencial.
<b>Semana 8</b>	Gimnasia y Asanas, relajamiento dirigido.	Comentarios de los alumnos,	Música, colchonetas o mats, fajas de yoga y blocks, incienso y aceite esencial.
<b>Semana 9</b>	Vinyasana y ejercicios para los ojos, Relajamiento dirigido.	Comentarios de los alumnos,	Música, colchonetas o mats, incienso y aceite esencial.
<b>Semana 10</b>	Hatha Yoga y Emociones	Calentamiento, posiciones de Yoga, ejercicios de ojos y relajamiento dirigido. Comentarios de los alumnos,	Música, colchonetas o mats, incienso y aceite esencial.
<b>Semana 11</b>	Estar aquí	Ejercicios en pareja para aprender a estar en tiempo presente. Comentarios de los alumnos,	Sillas o colchonetas.



<b>Semana 12</b>	Posturas o estiramientos en pareja	Ejercicios que se harán en pareja para ayudar se en la ejecución. Relajamiento dirigido.	Música, colchonetas o mats, incienso y aceite esencial.
<b>Semana 13</b>	Hatha Yoga y Autoestima	Calentamiento, posiciones de Yoga, ejercicios de ojos y relajamiento dirigido. Comentarios de los alumnos,	Música, colchonetas o mats, incienso y aceite esencial.
<b>Semana 14</b>	Ejercicios de Respiración y posiciones de yoga, su importancia de hacerlos coordinados	Ejercicios, posiciones de yoga y atención en ambas. Relajamiento dirigido.	Música, colchonetas o mats, incienso y aceite esencial.
<b>Semana 15</b>	Meditación del Corazón	Meditación activa en grupo. Relajamiento Consciente.	Música, incienso y aceite esencial.
<b>Semana 16</b>	Yoga de la Risa	Dinámicas y juegos para motivar un estado de ánimo alegre y sano en el grupo. Relajamiento Consciente.	Música y algunos materiales.
<b>Semana 17</b>	Concentración y Meditación	Ejercicio de Concentración Práctica de meditación	Incienso. CD
<b>Semana 18</b>	Mi cuerpo, mi templo Auto cuidado por medio del Yoga.	Ejercicios de autopercepción, dinámicas en grupo que propicien el respeto e importancia del autocuidado.	Música, vendas para los ojos, aceite para masaje y mats.



<b>Semana 19</b>	Saludo a la Luna, despertar de la esencia femenina sagrada.	Ejercicio de Saludo a la Luna y actividades hacia el Reconocimiento y valor femenino.	Mantas, música.
<b>Semana 20</b>	Niña. Mujer, Diosa	Trabajo práctico y discusión sobre roles impuestos y	Música,
<b>Semana 21</b>	Aroma Yoga  Beneficios de los aceites esenciales y sus aplicaciones.	Dinámica de Yoga de sensibilización de los sentidos y Aroma Terapia.	Aceites esenciales
<b>Semana 22</b>	Respiración ovárica.  Teoría de los centros energéticos y los cuerpo sutiles.	Utilizar la técnica de Respiración Ovárica, para contactar esta energía y aprender a utilizarla en pos de la propia sanación.	Láminas ilustrativas, música, mats, sillas.
<b>Semana 23</b>	Shakti, creatividad, energía.	Aplicación de dinámicas donde se enseña una imagen sana y clara sobre la importancia de ser mujer y la realización del potencial individual y de feminidad en cada una.	Mats, música.
<b>Semana 24</b>	Cierre del cursos , Dinámicas	Retroalimentación y merienda	Música



## ANEXO 2

### CAJA COSTARRICENSE DEL SEGURO SOCIAL HOSPITAL NACIONAL PSIQUIATRICO SERVICIO DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

#### Curso de Yoga

Describa los beneficios específicos que este grupo le ha dejado.  
**(se deja espacio para recoger opinión – datos cualitativos)**

## ANEXO 3

### Escala de Unidades Subjetivas de Beneficio -EUSB

De acuerdo a la experiencia vivida en el grupo de Yoga, y tomando en cuenta que, 0 es nada de beneficio y 10 es el máximo beneficio, conteste los siguientes items:

El grupo de yoga me ha ayudado a manejar mi impulsividad

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

El grupo de yoga me ha ayudado a reducir mi ansiedad

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

El grupo de yoga me ha ayudado a sentirme bien conmigo misma

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

El grupo de yoga me ha ayudado a tolerar más el dolor

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

El grupo de yoga me ha ayudado a subir mi autoestima

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



El grupo de yoga me ha ayudado a tener más agilidad corporal

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

El grupo de yoga me ha ayudado a mejorar mis relaciones familiares

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

El grupo de yoga me ha ayudado a sentirme más feliz

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cree usted que otras pacientes pueden beneficiarse de participar en un grupo similar

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10