

Facultad de Humanidades
y Ciencias Económicas



CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA

Trabajo Final de Licenciatura

“Autopercepción de las funciones cognitivas, ansiedad y yoga en adultos ”

Autora: Gimenez, María Candela

Directora: Piccioni, Romina

Co directora: Márquez, Ana

Mendoza, 2021

Agradecimientos.

Esta tesis está dedicada a:

Mi familia que me dio la oportunidad de estudiar y me inculcaron el ejemplo del esfuerzo y la valentía.

A mis compañeras que frente a las adversidades que surgían, a través de la unión y la empatía nos brindamos aliento entre nosotras para superar cada desafío y que más que colegas son amigas.

Por último, a mis profesores que con mucho cariño me acompañaron y brindaron sus conocimientos, sugerencias y saberes para que pueda llegar hasta acá, especialmente mi directora y codirectora del trabajo final de licenciatura por la ayuda para culminar este camino.

Índice

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Agradecimientos..... | 2 |
| Resumen..... | 6 |
| Palabras claves | 7 |
| Introducción..... | 8 |
| Planteamiento del problema | 9 |
| Formulación del problema | 9 |
| Objetivos | 10 |
| General: | 10 |
| Específico: | 10 |
| Justificación: | 12 |
| Desarrollo..... | 14 |
| 1. Antecedentes..... | 15 |
| Yoga y funcionamiento cognitivo | 15 |
| Yoga y ansiedad | 17 |
| Yoga y otras variables cognitivas, fisiológicas y conductuales | 18 |
| 2. Funciones cognitivas | 19 |
| 2.1 Organización de la mente..... | 19 |
| 2.2. Funciones cognitivas..... | 19 |
| 2.3. Funciones cognitivas en el adulto..... | 24 |
| 2.4. Autopercepción de las funciones cognitivas | 25 |
| 3. Crisis y funcionamiento cognitivo: Impacto de la pandemia | 27 |
| 4. Yoga | 30 |
| 4.1. Historia del yoga..... | 32 |
| 4.2. Práctica del yoga..... | 33 |
| 4.2.1. Yama: Código de ética | 34 |
| 4.2.2. Niyama: Conducta hacia nosotros mismos..... | 34 |
| 4.2.3. Asana: Postura..... | 35 |
| 4.2.4. Praṇayama..... | 35 |
| 4.2.5. Sādhana Pāda: Restricción de los sentidos, concentración y meditación | 36 |
| 4.3. Dimensiones del ser | 37 |
| 4.4. Beneficios de la práctica de yoga: | 37 |
| 5. Teoría que fundamenta la investigación..... | 40 |
| 5.1. La plasticidad del cerebro:..... | 40 |

| | |
|---------------------------------------------------------|----|
| 6. Definición de términos básicos | 42 |
| Autopercepción: | 42 |
| Funciones cognitivas: | 42 |
| Yoga: | 42 |
| Marco metodológico | 43 |
| Sistema de hipótesis..... | 44 |
| Metodología: | 44 |
| Participantes: | 45 |
| Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos..... | 45 |
| Procedimiento: | 46 |
| Técnica de procesamiento y análisis de datos | 47 |
| Resultados | 48 |
| Análisis descriptivo | 49 |
| Autopercepción de la atención y memoria: | 59 |
| Autopercepción del control emocional | 59 |
| Autopercepción corporal y orientación autopsíquica..... | 59 |
| Autopercepción de la reacción emocional | 59 |
| Autopercepción de la conciencia corporal | 59 |
| Análisis inferencial | 60 |
| Pruebas U. No paramétrica | 60 |
| Correlaciones no Paramétricas. Prueba de Spearman | 63 |
| Discusiones..... | 68 |
| Conclusiones..... | 74 |
| Referencia bibliográfica: | 79 |
| Anexo..... | 86 |

Resumen

El presente trabajo pretende describir la relación entre la autopercepción de las funciones cognitivas, la ansiedad en un contexto de confinamiento, añadiendo la relación con la práctica de yoga en adultos de la provincia de Mendoza entre 18 y 60 años. El confinamiento es producido por la pandemia del virus SARS-CoV-2, por lo tanto la investigación se enmarca en la virtualidad.

Este estudio tiene una metodología cuantitativa, de tipo descriptivo correlacional. La muestra está conformada por 162 participantes, que se dividieron en dos grupos. En el primer grupo se encuentran los practicantes de yoga de los cuales, 41 son adultos jóvenes y 33 adultos de mediana edad. En el segundo grupo, integrado por no practicantes de yoga encontramos 72 adultos jóvenes y 16 adultos de mediana edad. El muestreo fue de tipo no probabilístico y voluntario.

Con respecto a los resultados, los practicantes de yoga poseen menor ansiedad, menos quejas del funcionamiento ejecutivo y mejoras en la autopercepción de las funciones cognitivas en comparación con los no practicantes. Por otro lado, se destaca que a mayor frecuencia de práctica de yoga menos ansiedad y a mayor ansiedad, más quejas del funcionamiento cognitivo.

Por último dentro de los practicantes de yoga, el 62,7% considera que la práctica ha mejorado su atención y memoria a un 100%, un 69,3% considera que el control emocional, toma de decisiones y planificación de la actividad han mejorado un 100%. Un 76% de los practicantes expresan que su autopercepción corporal y orientación autopsíquica ha mejorado un 100%. Además un 85,3% manifiesta mayor conciencia corporal y un 60% que su reacción emocional ha mejorado.

Esto podría significar que la autopercepción de las funciones cognitivas es mejor en practicantes de yoga en comparación con los no practicantes. A la vez, mientras mayor regularidad de práctica menos ansiedad y quejas cognitivas.

Palabras claves

Autopercepción, funciones cognitivas, yoga, practicantes, ansiedad, confinamiento

Introducción

Planteamiento del problema

La propuesta surge debido a que la situación actual de emergencia sanitaria por la pandemia de Sars-Cov-2 resulta un gran desafío para la salud mental. Las personas expuestas al confinamiento son vulnerables a presentar complicaciones psiquiátricas, que van desde síntomas aislados hasta el desarrollo de trastornos mentales, sumado al estrés, incertidumbre y ansiedad producido por el virus (Ramírez-Ortiz, Castro-Quintero, Lerma-Córdoba, Yela-Ceballos & Escobar-Córdoba, 2020). Es decir, son variados los efectos que impactan en una comunidad expuesta a una pandemia.

A esto se le añade el aporte de Siegel (2010), quien expresa que la vida atareada producida por la cultura, controlada por la tecnología, agota los niveles atencionales y da lugar a la multitarea constantemente, limitando el desenvolvimiento del individuo. Frente a esta situación compleja, el yoga podría ser una herramienta para afrontar los desafíos propuestos por el contexto.

Según Portellano (2014), la afección de las funciones físicas como cognitivas limitan la calidad de vida y autonomía de la persona. Las funciones psíquicas, pueden influir intensamente en el desenvolvimiento de las actividades cotidianas. Por otro lado, conocer cómo percibe cada persona su funcionamiento cognitivo y cuál es la relación con la práctica del yoga y la ansiedad en contexto de confinamiento es de sumo interés, ya que permitiría generar nuevas estrategias para afrontar la pandemia y conocer cómo se autoperciben los adultos en diferentes etapas evolutivas.

El yoga dentro de esta investigación, puede definirse como un modo de vida que busca desarrollar recursos internos para que los adultos puedan ser conscientes de los procesos automáticos del propio cuerpo, aportando a cada uno de ellos la capacidad de elaborar respuestas eficientes y precisas antes los estímulos que se presenten (Moñivas, 2012).

Formulación del problema

¿Cómo es la autopercepción de las funciones cognitivas en adultos residentes de la provincia de Mendoza durante el aislamiento social preventivo obligatorio y cómo se relaciona con la práctica de yoga?

¿Cómo es la autopercepción del funcionamiento cognitivo en personas que practican yoga residentes en la provincia de Mendoza durante el aislamiento social preventivo obligatorio?

¿Cómo es la autopercepción del funcionamiento cognitivo en personas que no practican yoga residentes en la provincia de Mendoza durante el aislamiento social preventivo obligatorio?

¿Cuáles son las diferencias en la autopercepción del funcionamiento cognitivo entre personas que practican y las que no practican residentes en la provincia de Mendoza durante el aislamiento social preventivo obligatorio?

¿Cómo es la relación entre la ansiedad, la autopercepción de las funciones cognitivas y la práctica de yoga residentes en la provincia de Mendoza durante el aislamiento social preventivo obligatorio?

Objetivos

General:

Analizar las diferencias en la autopercepción del funcionamiento cognitivo en adultos practicantes y no practicantes de yoga residentes de la provincia de Mendoza durante el aislamiento social preventivo obligatorio.

Conocer cómo se relaciona la autopercepción del funcionamiento cognitivo, la ansiedad y la práctica de yoga en adultos residentes de la provincia de Mendoza durante el aislamiento social preventivo obligatorio.

Específico:

Describir la autopercepción del funcionamiento cognitivo de los practicantes de yoga residentes de la provincia de Mendoza durante el aislamiento social preventivo obligatorio.

Describir la autopercepción del funcionamiento cognitivo de los no practicantes de yoga residentes de la provincia de Mendoza durante el aislamiento social preventivo obligatorio.

Comparar la autopercepción de la funcionalidad cognitiva entre los practicantes y no practicantes residentes de la provincia de Mendoza durante el aislamiento social preventivo obligatorio.

Medir los niveles de ansiedad en los adultos residentes de la provincia de Mendoza durante el aislamiento social preventivo obligatorio.

Caracterizar la práctica de yoga realizada por adultos residentes de la provincia de Mendoza durante el aislamiento social preventivo obligatorio.

Explorar la relación entre la autopercepción de las funciones cognitivas, la ansiedad y la práctica de yoga en adultos residentes de la provincia de Mendoza.

Justificación:

Según Thich Nhat Hanh (2012) cada persona se halla abismada en un entorno cargado de estímulos que su cerebro percibe y procesa de forma constante sobre todo en el contexto actual de aislamiento social preventivo y obligatorio que se percibe en el individuo como una crisis. La pandemia producida por el virus SARS-coV-2, COVID-19, es un desafío a la salud mental, presentando diversas alteraciones psicológicas asociadas que van desde síntomas aislados hasta trastornos complejos, como insomnio, ansiedad, depresión y trastorno por estrés postraumático (Ramírez-Ortiz, Castro-Quintero, Lerma-Córdoba, Yela-Ceballos, Escobar-Córdoba, 2020).

El yoga puede permitir al sujeto ampliar la consciencia, es decir, estar presente en el momento que acontece. Todo se basa en mantener esa atención, podemos observar cada instante y comprender lo que ocurre en el momento (Thich Nhat Hanh, 2012). La práctica constante, promueve las cualidades físicas y psíquicas permitiendo una mirada integral del ser humano con cuerpo, mente y espíritu (Parra Paz y Almaguer, 2019).

Por otro lado, conocer la autopercepción de nuestro funcionamiento cognitivo tiene un aporte significativo, ya que permite ampliar el conocimiento de cómo cada persona percibe su función cognitiva. La manera de percibir el propio funcionamiento en la vida cotidiana, puede ser positiva o negativa. Las funciones cognitivas, son variadas y necesarias para la adaptación al medio, entre ellas podemos encontrar la memoria, la atención entre otras (Guiu Antem & Leví Orta, 2017). Sin embargo, más allá de esta clasificación al hablar de funcionamiento cognitivo, no podemos considerar cada función por separado sino en función de su interrelación (Portellano, 2014).

Esta temática se propone como relevante, ya que contribuye a enriquecer el conocimiento de la autopercepción del funcionamiento cognitivo. A la vez, la práctica de yoga podría contribuir como una estrategia para afrontar el momento social actual y mejorar la calidad de vida.

La práctica de yoga puede permitirnos concentrarnos en el momento que acontece. Centrar nuestra atención, disminuir nuestros niveles de ansiedad y en consecuencia tener una mejor percepción de nuestro funcionamiento cognitivo. Aquí, actuaría la neuroplasticidad definida como el conjunto de modificaciones anatómicas y

funcionales que experimenta el sistema nervioso, en respuesta a los procesos de desarrollo y aprendizaje (Portellano, 2014).

Desarrollo

1. Antecedentes

La presente investigación pretende abordar un estudio de campo acerca de la autopercepción del funcionamiento cognitivo, la ansiedad y la práctica de yoga en el contexto de aislamiento social, preventivo y obligatorio. Teniendo en cuenta la práctica de yoga como una disciplina amplia que busca la integración del cuerpo físico, la mente y el espíritu mediante la práctica de posturas, ejercicios de respiración, concentración, relajación y meditación acompañada con la conciencia del momento que transcurre.

En las fuentes consultadas no se encontró ninguna investigación que contemplara en simultaneo las tres variables, pero a continuación se hace un recorrido por estudios que comparan la práctica de diferentes ramas del yoga, el funcionamiento cognitivo y la ansiedad.

Yoga y funcionamiento cognitivo

A continuación, se hará una presentación de diferentes investigaciones que han estudiado la relación entre yoga y funcionamiento cognitivo.

Una investigación a destacar, describe el yoga como una actividad de la mente y el cuerpo que requiere atención y que se asocia con cambios estructurales y funcionales del cerebro. Estos cambios son principalmente en áreas asociadas con la conciencia, la atención, las funciones ejecutivas y la memoria. El objetivo de esta investigación fue comparar el grosor cortical del cerebro en practicantes de yoga adultos mayores y no practicantes con condiciones de salud de la misma edad. Los participantes fueron 21 mujeres mayores que habían practicado Hatha yoga, yoga de fuerza que incluye práctica física de posturas, durante al menos 8 años y a 21 mujeres que no tenían experiencia con el yoga, la meditación o cualquier intervención de mente y cuerpo que coincidían con el primer grupo en edad, años de educación formal y nivel de actividad física. Las practicantes de yoga mostraron un mayor grosor cortical en el lóbulo prefrontal izquierdo, que incluía porciones de la circunvolución frontal media lateral, la circunvolución frontal anterior superior y la circunvolución frontal dorsal superior en comparación con las mujeres del grupo de control (Afonso, Balardin, Lazar, Sato, Igarashi, Santaella, Lacerda, Amaro, Kozasa, 2017).

Otra investigación, toma como objeto de estudio a la meditación, vista como el entrenamiento mental para enfocar la atención en un objeto y mantenerla en el tiempo. El objetivo del estudio fue evaluar el desempeño de meditadores regulares y no meditadores durante una tarea de Stroop Word-Color (SWCT) adaptada por

Resonancia Magnética funcional. Se concluye que el entrenamiento de meditación mejora la eficiencia cognitiva, a través de una mejor atención sostenida y control de impulsos. Dicha investigación seleccionó 20 meditadores regulares diestros y 19 no meditadores emparejados por edad, años de educación y género. Había 8 y 9 varones en cada grupo. El promedio de años de práctica para los meditadores regulares eran 8,53 años. Y por último, las edades promedio de los participantes fueron 46,39 y 43,80 años (Kozasa, 2012).

Según Brefczynski-Lewis (2007), quien realiza un estudio de los correlatos neurales de la experiencia atencional en practicantes de meditación a largo plazo, se encontró mayor activación en una red de regiones cerebrales típicamente involucradas en los procesos atencionales. En la meditación, uno mantiene la concentración en la respiración sin sucumbir a las distracciones, es decir entrenando la concentración y atención. Los participantes fueron divididos en tres grupos, el primer grupo incluyó 14 practicantes budistas a largo plazo quienes tenían una edad media de 46,8 años. El segundo grupo, estuvo conformado por 16 meditadores pero sin experiencia previa, excepto en la semana anterior a la sesión de exploración, con una edad media de 46,6 años. Por último, el tercer grupo contó 11 participantes meditadores sin experiencia a quienes se les dijo que recibirán un bono de \$50 dólares si se encontraban entre el tercio superior en la activación de las regiones relacionadas con la atención, con una edad promedio 39 años. Una semana antes de la sesión de exploración funcional real de resonancia magnética, se le dieron a los meditadores sin experiencia instrucciones escritas sobre cómo realizar las prácticas de meditación y practicaron la concentración y otras dos meditaciones durante 1 hora por día, por 1 semana, 20 minutos por meditación. Los meditadores novatos tenían menos activación cerebral en regiones relacionadas con pensamientos y emociones discursivas y más activación en regiones relacionadas con inhibición de respuesta y atención. La correlación con las horas de práctica sugiere una posible plasticidad en estos mecanismos.

Por otro lado, Barragán Bech (2007), realiza un estudio de autopercepción de cambios en los déficits atencionales intermedios de estudiantes universitarios de Barranquilla sometidos al Método de Autocontrol de la atención. Los resultados fueron favorables comprobando que el programa de Mindfulness contribuye a mejorar la atención. Se utilizó un diseño pre experimental de un solo grupo con observación antes/después, en 21 universitarios (16 mujeres y 5 hombres), con una edad promedio de 20,4 años. Se compararon los promedios antes y después del entrenamiento en atención plena y se observaron cambios estadísticamente significativos tanto en la

Escala Subjetiva como en las subescalas del Wais, avalando el apoyo al entrenamiento en el método. En esta investigación se define la atención desde el enfoque Psico-Neurológico como un proceso de enfocar la conciencia a voluntad. Y la atención plena como atención enfocada y sostenida conscientemente en el tiempo y sin distracciones. La autopercepción se midió a partir de un cuestionario que obtuvo como resultado que los ítems subjetivos indican diferencias significativas entre las observaciones antes y después para seis de los ocho ítems. Esto arroja evidencia a favor del método Mindfulness con respecto a la mejora en la percepción subjetiva que tienen los sujetos de cambios en sus dificultades atencionales.

Yoga y ansiedad

En segundo lugar, se presentan estudios que tuvieron como finalidad conocer las repercusiones de la práctica de yoga sobre los niveles de ansiedad y otras variables psicológicas.

Se encuentra un estudio piloto sobre el impacto de un adiestramiento en meditación en medidas de ansiedad, depresión, ira, estrés y conciencia plena. Participaron en esta investigación treinta y dos adultos/as. La mayoría eran mujeres. La edad promedio fue de 45,34 años y el nivel de escolaridad varió entre escuela intermedia a doctorado, reflejando un nivel de alta escolaridad. De este estudio se rescata el impacto positivo de la conciencia plena, como el estado mental que surge cuando se observan intencionalmente las experiencias. También se evidencia que la meditación mejora cognitivamente la capacidad del meditador/a para identificar detalles sutiles, perceptuales y focalizar la atención. Se utilizó la Escala de Consciencia y Presencia Mental (Mindful Attention and Awareness Scale, MAAS, Brown & Ryan, 2003). El MAAS es una escala de auto-informe que contiene 15 reactivos para medir la consciencia y presencia mental de lo que está ocurriendo en el presente, un registro de minutos de meditación y algunas escalas de ansiedad, pensamiento automático y depresión (Rosselló, 2016).

Ortiz León, Sandoval Bosch, Adame Rivas, Ramírez Avila, Jaimes Medrano y Ruiz Ruisánchez (2019), realizaron un estudio piloto con el diseño de ensayo clínico en paralelo, con alumnos que recursaban al menos una asignatura de primero o segundo año de la licenciatura de Médico Cirujano. La asignación de la intervención fue aleatoria a cada uno de los grupos (Yoga y Cognitivo Conductual). Se eliminaron a 18 estudiantes que no cubrieron al menos el 75% de asistencia en cada uno de los grupos, quedando un tamaño de muestra final de 21 alumnos, distribuida en 11 alumnos irregulares en el Taller de Yoga (TY) y 10 alumnos irregulares en el Taller

Cognitivo Conductual (TCC). Ambas intervenciones tuvieron ocho sesiones, una vez por semana con una duración de 90 minutos. Los resultados indican una reducción de los síntomas depresivos y ansiosos en ambas intervenciones ($p < 0.005$), el grupo del taller cognitivo-conductual presentó además una reducción de las manifestaciones del perfil estrés, lo que sugiere que los alumnos lograron estrategias de afrontamiento eficaces. En el grupo del taller de yoga se observaron aumentos significativos en la frecuencia de descanso adecuado, sueño y relajación.

Yoga y otras variables cognitivas, fisiológicas y conductuales

Finalmente, se dan a conocer investigaciones que interrelacionan tanto variables cognitivas como psicoemocionales, con la práctica de yoga.

En un estudio clínico comparativos de los resultados neurofisiológicos de las prácticas de yoga, Budismo Mahayana /Theravada, Mindfulness y Tantra se evidenció que las prácticas no-tántricas crean una mejor respuesta de relajación con actividad parasimpática y aumentos en la concentración de fenilalanina en los meditadores avanzados, en los niveles de prolactina plasmática, un incremento de cinco veces en los niveles plasmáticos de arginina vasopresina, mientras que la hormona estimulante de la tiroides disminuye de forma crónica y aguda. Por otra parte, las prácticas tántricas producen un aumento en la actividad simpática del estado de «alerta física» y en el rendimiento en tareas cognitivas visuales. Promueven una mayor vigilia y menor propensión al sueño, generan un incremento en la actividad cognitiva y modificaciones metabólicas contrarias a las que se verifican de las no-tántricas como consecuencia del relax inducido por esas prácticas. Las prácticas tántricas producen un estado de calma y claridad mental, tienen su correspondencia neurofuncional y anatómica, de modificaciones neuroplásticas que desarrollan un nuevo nivel de sensibilidad, percepción y autopercepción (Gómez, 2019).

Por último, se realizó un estudio crítico con el objetivo de evidenciar el yoga como una práctica que fortalece las habilidades cognitivas y psicoemocionales en líderes empresariales. Del mismo se concluyó que los líderes empresariales pueden afianzar sus destrezas a partir de herramientas que, aunque no son usuales, se pueden adaptar sencillamente a la práctica del Yoga, creando beneficios en sus competencias profesionales y laborales (Díaz, 2017).

2. Funciones cognitivas

2.1 Organización de la mente

Para introducir la temática funciones cognitivas, es importante dar una visión general de cómo funciona la mente.

Según Riviere (1999), existen cuatro tipos de funciones: Las de tipo uno están descritas y prescriptas en el genoma desde el nacimiento. Luego, las funciones tipo dos simbolizan mecanismos específicos, concretos y mecánicos aislados; al igual que las funciones tipo uno, no son específicas del hombre. Por otro lado, las funciones tres y cuatro no están determinadas por el genoma, sino que están permitidas por él; son específicas del hombre. Las funciones de tipo tres aparecen en contextos interactivos que específicamente en la crianza y por último las funciones de tipo cuatro son recursos simbólicos influenciados por los procesos centrales; incluyen la metacognición, la conciencia y autorregulación.

Siguiendo con el autor, la mente es el resultado de muchos procesos que están en constante interacción, algunos de ellos son más antiguos e inespecíficos del hombre y otros implican una interacción necesaria y activa con el medio.

Dentro de las demás corrientes, se destaca la neurociencia. La misma estudia la organización y el funcionamiento del sistema nervioso con los diferentes elementos del cerebro que interactúan.

El estudio del cerebro es uno de los aspectos fascinantes de esta ciencia, ya que combina la genética y la interacción con el ambiente. En primer lugar, se desarrollan las áreas básicas que se relacionan con la información visual y control motor. Más tarde, madura el lenguaje y la orientación espacial. Por último, áreas que implican el prefrontal como son la inhibición de impulso, toma de decisiones, flexibilidad cognitiva entre otras (Manes, 2014).

La neuropsicología tiene el objetivo de relacionar mente con cerebro, armonizando los conocimientos e integrándolos hacia el logro de mayores avances en el campo (Benedet, 2002).

2.2. Funciones cognitivas

Conceptualización

Las funciones cognitivas son las actividades mentales que las personas utilizan para desenvolverse con el medio que le rodea, son imprescindibles para la adaptación y la evolución social, ya que permite al individuo tener herramientas para desarrollar estrategias, planificar el futuro y evaluar sus consecuencias (Valhondo, 2013).

Según Portellano (2014), no podemos hablar de los procesos cognitivos de forma aislada, es importante explicitar la descripción de cada uno y su interrelación. Dentro de las funciones cognitivas nos detendremos en la orientación, la atención, la memoria, lenguaje, habilidades visoespaciales, funciones ejecutivas, escritura, lectura y cálculo.

Desde esta investigación tomaremos la mirada neurocognitiva que se describe a continuación:

Las funciones cognitivas se han relacionado con el neocórtex cerebral, relegando las estructuras subcorticales a funciones motoras. Aquí veremos las principales relaciones entre el cerebro y funciones cognitivas. Por esto se hará referencia a que cada hemisferio posee funciones únicas por lo que el hemisferio izquierdo es dominante en el lenguaje y se asocia a una mejor habilidad en la mano derecha; por lo contrario, el hemisferio derecho está más conectado con actividades perceptivas y no lingüísticas. Por otra parte, las áreas anteriores del cerebro se vinculan con producir las conductas, en cambio las áreas posteriores su función es la recepción de información (Guiu Antem & Leví Orta, 2017).

La orientación es la capacidad de percatarse en el individuo su espacialidad en ese momento, en qué situación se encuentra y su identidad, es decir es una habilidad específica de la conciencia. Requiere de una confiable integración de la atención, percepción y memoria. Durante la valoración neuropsicológica, se establece la orientación en tiempo, espacio y persona (Ardila & Ostrosky, 2012).

Esta función cognitiva, necesita un estado claro de conciencia, apropiada percepción, integridad en los órganos de los sentidos, inteligencia, memoria y comprensión; por ello que hablamos de integración de las funciones y su interrelación (Bonilla, 2013).

En lo que respecta a la atención es una función compleja, difícil de definir y describir según Portellano (2014), la atención es el mecanismo de entrada para llevar a cabo cualquier actividad mental. Por otro lado, Soprano (2010) explicita que la

atención es un proceso cognitivo inobservable, el cual se infiere a partir de conductas observables. Podemos destacar que la atención favorece a la coherencia y continuidad de una conducta orientada hacia un fin; por eso está en la base de todos los procesos cognitivos. La misma funciona como un sistema de filtro capaz de seleccionar, priorizar, procesar y supervisar los estímulos que se presentan del entorno. Siempre existirá un equilibrio entre la magnitud de la atención y la relevancia de la tarea.

Desde sus bases anatómicas, Fernandez-Duque (2008) se divide en dos sistemas, por una parte, uno voluntario, ubicado en las áreas dorsales de los lóbulos frontales y parietales y el sistema automático, localizado en las áreas ventrales del hemisferio derecho. El sistema voluntario se manifiesta al dirigir y mantener la atención. En cuanto al sistema automático es una red de alerta general, se puede activar por diversos motivos así como un estímulo doloroso, estímulos que ocurren infrecuentemente, entre otros. Ambos sistemas se influyen mutuamente sin embargo debe existir un equilibrio entre estos.

Siguiendo con los aportes de Fernandez-Duque, por otro lado se distinguen tres mecanismos básicos de la atención. En primer lugar, la atención de vigilancia se encarga del mantenimiento del nivel atencional general implicando la capacidad de sostener la atención en una tarea por un intervalo de tiempo dado. En segundo lugar, la atención selectiva, la cual hace referencia a la capacidad que tiene el sujeto de discriminar entre una cantidad de estímulos simultáneos que son relevantes. Remitiendo a la necesidad de focalizar la atención sobre una fuente y exclusión de otras. Por último, la atención ejecutiva constituye la noción de control atencional incluyendo la posibilidad de cambiar de manera flexible el foco de la atención de una tarea a otra, alternando la misma. Otro subtipo atencional lo constituye la atención dividida, la cual requiere que la atención se divida o se comparta en dos o más operaciones mentales, es claro que este tipo de atención implica tanto el aspecto selectivo como el ejecutivo. Estos sistemas permiten al sujeto llevar a cabo una conducta eficientemente sin distractores. Como conclusión la atención no está distribuida equipotencialmente en el cerebro, ni tampoco se limita a una sola área cerebral lo que se puede describir es un grupo de áreas corticales y subcorticales que actúan en conjunto organizadas en sistemas.

Burin (2007), manifiesta que los procesos atencionales facilitan, optimizan u obstaculizan otros procesos neurocognitivos, asignando recursos cognitivos para llevar a cabo una tarea de forma eficaz.

La memoria es la capacidad para registrar, almacenar y evocar en nuestra mente las circunstancias que vivenciamos. La competencia mnésica influye en casi todas las funciones cognitivas (Ardila & Ostrosky, 2012).

A partir de la función mnésica, podemos utilizar este caudal de experiencia frente a nuevos acontecimientos involucrando en casi todas las facultades mentales e indispensable para su ejecución (Bonilla, 2013).

Al hablar de las bases neuroanatómicas de la memoria podemos concluir que las mismas se localizan en diversas estructuras del encéfalo con variados sistemas cognitivos y circuitos neuronales subyacentes. Por otro lado, se describen diferentes tipos de memorias y sus estructuras primordiales, si referenciamos a la memoria a corto y largo plazo intervienen áreas sensoriales y el hipocampo. Luego en la memoria de trabajo por su complejidad se ubican en las áreas sensoriales primarias, el lóbulo prefrontal y del núcleo dorsomedial del tálamo y neocórtex. En la memoria de largo plazo episódica su funcionamiento se localiza en la región hipocámpica, áreas corticales asociadas con la amígdala y núcleos talámicos. La memoria semántica se ubica en la región temporal inferolateral y la memoria procedural, se encuentra en las estructuras temporales hipocampo y áreas corticales asociadas. Por último, la memoria verbal y visual donde el hipocampo y las áreas sensoriales está comprometidas (Labos, 2008).

Lo que respecta al lenguaje, se referencia como una característica exclusivamente humana, en la que la arquitectura neural involucrada en la comprensión y producción del lenguaje, corresponde a una inmensa red de conexiones cortico que relacionan recíprocamente áreas de asociación de las regiones temporoparietales con el cortex prefrontal. Por otro lado, el lenguaje es un sistema de signos, símbolos que nos permiten comunicarnos con sonidos y gestos primitivos perceptuales para configurar nuestro pensamiento. El lenguaje humano es creativo primordialmente y tiene propiedades específicas que lo hacen disímil a todos los signos de comunicación conocidos (Labos, 2008).

Las bases neuroanatómicas del lenguaje son: Las áreas corticales primordiales en el área de Broca, área 44 y 45 de Brodmann, y en el área de Wernicke, parte posterior del área 22 y parte de las áreas 39 y 40, del hemisferio izquierdo. Las áreas anteriormente mencionadas, están interrelacionadas por el fascículo arqueado. Además, se encuentra el área de la circunvolución supramarginal localizada en la región parietal inferior, conectada con otras áreas perisilvianas y extrasilvianas frontales y temporales y con regiones específicas del tálamo, del estriado y del cerebelo (Peña Casanova, 2007).

Las habilidades Visoespaciales evalúan mediante la copia de dibujos sencillos o complejos también por construcción de formas tridimensionales, estas actividades se combinan e incluyen en las actividades perceptuales con respuestas motoras y poseen un componente espacial debido a que involucran la interacción de funciones occipitales, frontales y parietales (Ardila & Ostrosky, 2012).

Las funciones ejecutivas son imprescindibles para la cognición humana y en la actualidad toma auge dentro de la neurociencia. Estas, se definen como un grupo de habilidades cognitivas cuyo propósito es el logro del éxito a partir de culminar metas, planes y dar soluciones novedosas y complejas. Tiene algunas características destacables las cuales se describen como la capacidad para llevar a cabo con éxito actividades destinadas al éxito de un objetivo. Por otro lado, permiten que terminen las tareas hacia el culmen de dicho objetivo. Además, se conocen como las facultades para dirimir problemas complejos, novedosos y ajustarse ante acontecimientos peculiares (Portellano Pérez, 2014).

Otra definición relevante de las funciones ejecutivas es la descrita por Labos (2008), son un conjunto de funciones que tienen como objetivo coordinar las demás habilidades cognitivas, emociones y regular respuestas conductuales frente al ambiente, de esta manera involucra a la memoria de trabajo, descrita como la capacidad para utilizar la información a corto plazo, resolución de problemas y planificación frente a las situaciones que se presenten. Dentro de las funciones ejecutivas se incluye la flexibilidad cognitiva, definida como la capacidad para adaptarse a las demandas del ambiente. La metacognición, referenciada como la autoconciencia; por último las habilidades sociales que implican la inhibición de conductas inapropiadas y monitoreo de las mismas.

En lo que refiere a las bases neuroanatómicas de las funciones ejecutivas, podemos destacar el papel de los lóbulos frontales, los cuales ocupan un tercio de la encéfalo del humano. Aquí se encuentran las funciones específicas del hombre, se localizan las regiones dorsolateral, orbitofrontal y frontomedial las que se interrelacionan con varias estructuras subcorticales, estableciendo cinco circuitos frontosubcorticales. Principalmente dentro del circuito dorsolateral, se localizan las funciones cognitivas superiores como la planificación, flexibilidad cognitiva, memoria de trabajo, autoconciencia entre otras. Por lo tanto allí están las funciones ejecutivas, son capaces de coordinar facultades cognitivas básicas, emociones y regulación de respuestas ante las demandas del medio (Labos, 2008).

Como conclusión, las funciones cognitivas están interrelacionadas entre sí y se influyen mutuamente. Poseen un funcionamiento complejo y varían desde estructuras más primitivas neuroanatómicamente hablando, hasta estructuras con un desarrollo filogenético y ontogenético más desarrollado, como lo son las funciones ejecutivas. Este conjunto de facultades mentales son importantes para el desenvolvimiento cotidiano y adaptación al medio.

2.3. Funciones cognitivas en el adulto

En lo que respecta al desempeño cognitivo aunque todas las funciones se interrelacionen, cada perfil cognitivo es único y allí se desglosan las funciones más desarrolladas y las deficitarias (Lizaso Elgarresta, 2018).

Siguiendo con Lizaso Elgarresta, es importante destacar que las funciones como la atención, la memoria de trabajo, la velocidad de procesamiento, la inhibición y flexibilidad mental son parte de la inteligencia fluida, las cuales alcanzan su máximo desarrollo en la adolescencia declinando en la adultez. Por otra parte la inteligencia cristalizada, incluye la facultad de recordar y usar la información aprendida y por lo tanto, a mayor experiencia y educación cultural mejor es; este tipo de inteligencia aumenta con la edad.

En esta investigación se ha de considerar en la muestra sujetos con escolarización, debido a que hay diferentes estudios que han concluido que la educación no únicamente resguarda los efectos de envejecimiento, sino además la manifestación clínica de neuropatología cerebral. La reserva cognitiva se referencia como el manejo eficaz de redes cerebrales acorde a la demanda del medio. Por lo

tanto es relevante tener en cuenta la relación significativa entre el nivel educativo y el desempeño de diversas medidas neuropsicológicas (Labos, 2008).

2.4. Autopercepción de las funciones cognitivas

La percepción, es el proceso a través del cual sacamos información del medio en el cual nos desenvolvemos. Involucra la sensación, análisis e interpretación (Bonilla, 2013).

La autopercepción es una serie de nociones, actitudes, deseos, valoraciones etc. integrado de forma dinámica y organizada; involucra al sujeto con el medio que se desenvuelve. Se define como la apreciación del sujeto frente a sus capacidades. Este concepto se termina de construir por la relación existente entre la demanda de la tarea y la situación donde se realiza, ligada al nivel de complejidad (Aravena, 2013).

Con respecto a la autopercepción de las funciones cognitivas es la percepción relatada por la persona sobre la facultad funcional. Un potente señalador de la trayectoria de salud y de la actual situación que tiene, para correlacionarse con su calidad de vida. Esta información es de suma importancia, ya que permite identificar adultos en riesgo, los cuáles podrían ser intervenidos para mejorar su calidad de vida (Castillo Molina, Corvalán, Sazo y Concha, 2017).

La autopercepción tiene un impacto directo en la forma de desenvolverse al medio; enfrentar problemáticas, comportarse y reflexionar sobre sus recursos. En la situación actual de pandemia que transcurre, las autopercepciones de salud mental en un estudio realizado con estudiantes universitarios es de ansiedad, la cual se caracteriza por ser una respuesta espontánea ante situaciones de miedo, incertidumbre y un mayor sentido de conciencia ante una situación de alerta, teniendo como propósito específico dar respuesta a amenazas potenciales (Garzón, Moreno y Sarmiento, 2021).

A la vez podemos encontrar dos puntos de vista dentro de esta percepción subjetiva. La primera positiva, que se describe como conformidad de su funcionamiento cognitivo y una negativa, que se referencia como quejas cognitivas.

Las quejas cognitivas son resultado de la propiocepción de fallas y errores cotidianos provocados a nivel atencional y ejecutivo, sin embargo esta expresión clínica se acompaña de un perfil de la personalidad específico. Hay muchas miradas

dentro de las quejas cognitivas; algunos la asocian con sintomatología ansiosa; otros con la calidad de vida autopercebida y, los más frecuentes, con cuadros ansioso-depresivos subclínicos. Por lo tanto, para el autor “el que se queja” presenta, por un lado, un perfil de funcionamiento atencional y ejecutivo deficitario, y, por otro lado, un perfil de personalidad que favorece la expresión clínica de las quejas (Pedrero-Pérez, Ruiz-Sánchez de León, 2013).

Sánchez Negrete y Mandich (2020), expresa que en la actualidad muchos pacientes consultan por fallas cognitivas que pueden afectar sus actividades diarias. Asimismo, suelen referir alteraciones en su estado de ánimo y sintomatología relacionada con la ansiedad. Esta investigación permite dar cuenta que la ansiedad y depresión son variables relevantes y que la singularidad del paciente se manifiesta en las quejas cognitivas y en la sintomatología presentada, los resultados fueron significativos mostrando prevalencia de ansiedad, con alteraciones atencionales, en las funciones ejecutivas, como toma de decisiones, planificación y resolución de problemas. Todos los pacientes presentaban alguna condición claramente diagnosticada que han sido relacionados con situaciones de estrés y remiten a la historia personal de cada sujeto.

Dentro del proceso de investigación, autores como Lozoya-Delgado, Ruiz-Sánchez de León, Pedrero-Pérez (2012) concluyen luego de haber realizado un cuestionario válido para analizar las quejas del funcionamiento cognitivo, que es un instrumento útil para la práctica clínica. Se ha propuesto, además, un marco teórico que relaciona la aparición de quejas cognitivas con el rendimiento atencional y ejecutivo, la presencia de sintomatología prefrontal y el estrés percibido por los individuos, en la medida en que los datos parecen evidenciar que “los que se quejan” lo hacen por motivos relativamente justificados.

3. Crisis y funcionamiento cognitivo: Impacto de la pandemia

Según I Amenós (2016), la ansiedad de las crisis vitales y el estrés han aumentado en el siglo XXI, la ansiedad se describe como expresión de temor a lo incierto ante situaciones entendidas como amenaza a la supervivencia. Por otro lado el estrés suele ser una consecuencia de la forma de vivir en la sociedad, forzando nuestras capacidades para la adaptación al medio más allá de las posibilidades y capacidades.

Esto continua por la falta de tiempo para pensar en el conflicto, poder hablar sobre los sentimientos y tener más fortaleza para tolerar la angustia. El tiempo por sí mismo, no puede solucionar el problema al contrario estas afecciones agravan y se convierten en crónica. El conflicto es inherente a la vida, cada persona en un determinado momento resulta crítico y susceptible de desencadenar una situación personal de crisis. Esta crisis suele manifestarse con un cierto estado agudo de estrés caracterizado por la ruptura brusca y una vivencia de continuidad psíquica y la respuesta activa ante un proceso de cambio él y el éxito de esta respuesta podría favorecer el desarrollo y la integración de la personalidad mientras que su fracaso puede confortar a veces incluso un importante o total desestructuración personal como es el caso de algunas personas ya experimentan en su vida (I Amenós, 2016).

La ansiedad afecta el funcionamiento cognitivo. Los sesgos del procesamiento y memoria de información indicadora de peligro y los fenómenos de interferencia y compensación en el procesamiento de información concurrente. La distinción entre eficacia y eficiencia en relación con los efectos de la ansiedad es relevante, por cuanto implica la coordinación entre los sistemas cognitivo, motivacional/emocional y conductual con una función adaptativa (Gutiérrez Calvo y García González, 2000).

Siguiendo con los autores, los efectos de la ansiedad sobre la interferencia cognitiva y las actividades compensatorias, los conceptos de eficacia y eficiencia son igualmente centrales que en el caso de los sesgos cognitivos. De acuerdo con una concepción del funcionamiento cognitivo en términos de eficacia únicamente, el rendimiento en esa tarea tendría que verse deteriorado a causa de la interferencia concurrente de la preocupación.

Dentro de un estudio, se demostró el efecto negativo que señala que la influencia de estímulos emocionales, principalmente ansiógenos, impactan

disminuyendo el rendimiento en tareas de atención, memoria de trabajo e inhibición cognitiva (Langarita-Llorente y Gracia-García, 2019).

A la vez, desde una concepción dinámica del sistema cognitivo, los efectos de la ansiedad sobre la eficacia dependerán del resultado de estos factores sobre el uso de recursos auxiliares. La utilidad adaptativa del sistema defensivo basado en el proceso de estrés y ansiedad tiene un coste psicológico y fisiológico. Es cierto que, para aumentar la eficacia en la detección de peligros y para impedir que se reduzca la eficacia en el procesamiento concurrente, la ansiedad ocasiona un gasto extraordinario de recursos (Gutiérrez Calvo y García González, 2000).

La pandemia por coronavirus 2019 (COVID-19) es una emergencia de salud pública de preocupación internacional, con impactos sin precedentes en el siglo XXI y hoy representa un gran desafío a la salud mental, la población ha presentado una amplia gama de consecuencias psicosociales que van desde la ansiedad a la depresión producto por el confinamiento global donde la mayoría de las personas están expuestas a situaciones estresantes sin precedentes y de duración desconocida pasando por desregulación del sueño, estrés y ansiedad (Ramírez-Ortiz, Castro-Quintero, Lerma-Córdoba, Yela-Ceballos & Escobar-Córdoba, 2020).

En un estudio que busca analizar las diferencias de la ansiedad, tristeza, soledad y depresión en adultos jóvenes, de mediana edad y mayores confinados durante la pandemia de la COVID-19, obtuvo la conclusión de que las personas mayores informan de menor ansiedad y tristeza que los de mediana edad y jóvenes, y los de mediana edad de menores niveles que los jóvenes; demostrando que los adultos mayores informan de menos malestar psicológico que otros grupos de edad (Losada-Baltara, Márquez-González, Jiménez-Gonzalo, Pedroso-Chaparroa, Gallego-Alberto y Fernandes-Piresa, 2020)

La vida es un devenir de cambios y la crítica puede ser vista como una oportunidad que mediante la transformación del azar en organización el psiquismo puede engendrar nuevas formas y desarrollar fortalezas (Stordeur, 2017). Aquí sería relevante la práctica de yoga, que se describe en el siguiente capítulo tomada como una forma de afrontar la ansiedad y ser una estrategia terapéutica para los consultantes.

Con respecto al COVID y la salud mental, la pandemia tuvo un impacto negativo debido a la pérdida de empleos, también un impacto social debido a que diversas instituciones cerraron sus puertas de forma presencial; variados estudios comprobaron que las personas que no salían de sus casas tenían altos niveles de ansiedad. En términos generales de salud mental se observa aumento en ansiedad, obsesiones, y sensibilidad interpersonal (Martínez-Taboas, 2020).

4. Yoga

El yoga no es ninguna religión para ninguna cultura particular, es un camino universal, un camino abierto a todos, independientemente de su lugar de nacimiento y origen (Iyengar, 2007).

El yoga es una práctica antigua que surge en la India. Su práctica se dirige a la liberación de introspección, de salud, de conciencia, de integración del cuerpo mente y espíritu y de integración entre los aspectos concretos y sutiles (Sánchez y Patiño Coll, 2018).

Según Iyengar (2007), yoga significa unión del cuerpo físico y la mente, practicar yoga es conectar cuerpo con mente, mente con inteligencia e inteligencia con espíritu. La práctica de yoga conduce a cada persona para alcanzar su crecimiento y progreso físico, mental, emocional y espiritual y va dirigido a toda la humanidad. Por otro lado, el yoga tiene un papel relevante en el área de la salud mental; asimismo todas las técnicas desde lo físico contribuye a la mente (Calle, 2015).

El yoga está diseñado para abarcar todos los aspectos del hombre desde lo físico, vital, emocional, psíquico y espiritual para que se integre en lo cotidiano. En el siglo XXI por encima de las demandas individuales, los principios que derivan del yoga facilitan una verdadera estrategia para combatir los infortunios de la sociedad y lograr los medios para conectarse (Saraswati, 2008).

Los escritos de yoga utilizan el idioma sánscrito, esta es una lengua indoeuropea antigua que se mantiene hasta la actualidad. Los Yoga Sutras de Patañjali son una de las obras más reconocidas dentro de la filosofía del yoga, son concisos y compactos, describen a la práctica del yoga como un arte que permite que el cuerpo sea activo y vibrante, favorece la armonía del cuerpo y mente con la esencia y permite comprender y seguir el sendero de la evolución (Iyengar, 2003).

Aunque existen diferentes sendas para llegar a la unión del espíritu mente y cuerpo, cada técnica de conocimiento nos ofrece diferentes modalidades entre las que podemos escoger según sea nuestra forma de ser en el mundo y las mismas se fundamentan a lo largo de la historia (Sánchez y Patiño Coll, 2018). Siguiendo los lineamientos de patanjali la práctica se fundamenta en ocho pasos denominados en Sánscrito: Yamas, Niyamas, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana y Samadhi; siguiendo los términos acuñados se podría decir que los 8 aspectos se

dividen en tres. Primero, los Yamas (código de ética) y Niyamas (disciplinas psicofísicas de autocontrol), que constituyen las disciplinas éticas sociales e individuales. Luego Asanas que se describen como posturas de yoga, Pranayama (control de la respiración) que guían la evolución del individuo y autocomprensión y Pratyahara (silenciar los sentidos, para observar el ser). Por último Dharana (concentración), Dhyana (meditación) y Samadhi (unión con la divinidad) aportan la experiencia de la visión del alma (Iyengar, 2007).

Dentro de este último sendero que abarca el aquietar los sentidos, la concentración y la meditación, se describe un concepto que tiene estrecha relación con la práctica que es el término atención plena o Mindfulness. Para definir la atención plena o Mindfulness podemos hacer referencia a Moñivas (2012), quien manifiesta que focalizar la atención consciente al aquí y ahora con interés, curiosidad y aceptación, a la vez la describe como conciencia en lo que estamos realizando o sintiendo en nuestro organismo y conducta.

La atención plena nos permite volver a tomar estar en el presente y sentir lo que le está ocurriendo en su cuerpo, sus sentimientos, pensamiento y entorno. En la vida diaria es imprescindible y su relación está explícita, ya que brinda las herramientas para vivir con profundidad cada momento. Todas las personas tienen la capacidad de estar presentes, sin embargo para obtener todos los beneficios se debe tener una práctica constante (Thich Nhat Hanh, 2012).

Según De Vibe (2018), el mindfulness promueve la salud y mejora la calidad de vida de los adultos, impactando en su salud mental y física, como en el funcionamiento social en adultos. Además se logró identificar progresos en la utilización de estrategias de meditación que proporcionan eficacia en los procesos cognitivos, principalmente en atención (Guzmán-Cortés, Calvillo, Bernal & Villalva-Sánchez, 2019).

Sin embargo Dharana, Dhyana y Samadhi no pueden ser practicadas directamente, ya que sólo mediante la práctica de los pasos primeros podremos llegar a los resultados la concentración como el modo de centrar la atención eligiendo una vía o lugar determinado dentro o fuera del cuerpo, también la describe como el control de las fluctuaciones de la mente con el fin de centrar hacia un único punto (Iyengar, 2007). En otras palabras, podríamos decir que el practicante ejercita su mente, su intelectualidad y su conciencia para vivenciar el momento, y cuando cada uno

evoluciona avanza hacia el próximo eslabón llevando el momento y no el movimiento; eso es meditación.

Desde su etimología, los textos describen a Patanjali como el autor de los Yoga Sūtras. Las obras de Patañjali tratan del desarrollo integral del ser humano, tanto en la esfera del pensamiento como de la palabra y la acción. El yoga tiene como efecto reflejar los pensamientos y acciones del aspirante como en un espejo. El practicante observa los reflejos de sus pensamientos, de su mente, de su consciencia y de sus acciones, y se corrige a sí mismo. Este proceso lo conduce a la introspección de su sí-mismo interior. Las obras de Patanjali han sido seguidas por los practicantes hasta la actualidad, en su esfuerzo por desarrollar un lenguaje refinado, un cuerpo cultivado y una mente civilizada (Iyengar, 2003).

Además se destaca según la resolución 69/131 de las Naciones Unidas, el reconocimiento universal del 21 de junio como el Día Internacional del Yoga. Destacando la importancia de hábitos saludables en la población y modos de vida que propicien la buena salud, reconociendo que el yoga ofrece un enfoque holístico de la salud y el bienestar, Reconociendo también que difundir más ampliamente la información relativa a las ventajas que entraña practicar el yoga sería beneficioso para la salud de la población mundial.

Desde la mirada psicoterapéutica el yoga tiene una valoración positiva. Una gran parte de los profesionales consideran que esta disciplina incluye técnicas de relajación, respiración y meditación. Considerando que permite incrementar las habilidades del paciente y este autoconocimiento produce efectos positivos (Korman, Garay y Coviello, 2007).

4.1. Historia del yoga

“El yoga es un sistema de pensamiento. Una filosofía pero sobre todo es un camino de libertad interior” (Ilanantuoni, Ed. Albatros 2016, p.11)

Según Frager y Fadiman (2001) las raíces del yoga se remontan a la cultura pre hindú, relacionado con los textos sagrados y los vedas, donde los vedas transmitían sus conocimientos de forma oral. Las primeras obras médicas se remontan a los años 2500 a. C., los vedas constituyen la base de todo pensamiento filosófico de la India, los primeros yoguis. Seguido por el período clásico que se extiende desde el

200 d.C. hasta el 800 d. C. donde surgieron las escuelas clásicas del pensamiento hindú Mimamsa (filosofía del ritualismo), Nyaya (la escuela de lógica), Vaisheshika (filosofía naturista), Vedanta (metafísica no dualista), Samkhya (filosofía dualista) y Yoga. Dentro de las seis escuelas de filosofía aparece Patanjali con su obra los yoga sutras.

Siguiendo con Frager y Fadiman, la mayoría de las escuelas se centran en la experiencia interna a expensas de los intereses externos. El yoga tiene disciplinas de acción pero la mayoría de sus ramas acentúan la paz interior y no la actividad externa.

Luego, el yoga contemporáneo comienza en 1900 d.C., donde varios maestros occidentales fundaron así varias escuelas actualmente conocidas. Desde sus inicios la contribución del Yoga fue perseverante y profunda, a través de los hallazgos a lo largo de la historia, se han ordenado en los diferentes métodos de yoga tradicionales como Ashtanga Yoga, Hatha Yoga, Kundalini Yoga, Mantra Yoga, entre otros (Grupo Publipain, 2011).

Según Stella Iannantuoni (2016), el yoga ha tenido mucha difusión en el occidente demostrando ser una actividad sencilla, agradable y útil para lograr la salud física y paz mental. A través de las diferentes posturas se descubren las distintas limitaciones propias, el valor para superarla, la paciencia para respetar los tiempos de cada uno y el fortalecimiento de todos los músculos del cuerpo.

4.2. Práctica del yoga

La práctica del yoga se diferencia de otras prácticas físicas, ya que incluye la toma de conciencia del aquí y el ahora, centrar la atención en el cuerpo físico, la conciencia en la respiración, control del cuerpo y la respiración, control mental, capacitación espiritual y aumentar la energía física y la alegría interior. Existen muchas modalidades y escuelas para practicar yoga y cada una de ellas instruye su propia práctica a fin de guiar a la libertad suprema. La práctica continuada aporta grandes beneficios mentales psíquicos y espirituales que permiten el bienestar y la ayuda para prevenir enfermedades y atribuir grandes efectos curativos y terapéuticos (Sánchez y Patiño Coll, 2018).

Abhyāsa, la práctica, es el arte de aprender a partir del cultivo de la acción disciplinada, es decir la voluntad perseverante y tranquila. También toma relevancia

dentro de la práctica el término Vairāgya, desapego o renuncia, como el arte de evitar lo que hay que evitar. Ambos requieren un enfoque virtuoso. La práctica de yoga precisa algunas características por parte del practicante, comenzando con la dedicación, atención ininterrumpida y perseverancia. La intensidad de práctica y renuncia transforma la conciencia, citta, no cultivada y dispersa, en una conciencia cultivada, capaz de centrarse en los cuatro estados de percepción consciente. El progreso de evolución se torna desde lo concreto hasta los aspectos más sutiles (Iyengar, 2003).

Siguiendo con el autor, los obstáculos que se presentan en la realización del Sí-mismo son: La enfermedad, la indolencia de cuerpo y mente, la duda, la dejadez, la pereza, la incapacidad de evitar los deseos y su gratificación, las falsas concepciones y la incapacidad de comprender, no ser capaz de concentrarse en lo que se lleva a cabo y avanzar, y la imposibilidad de mantener la concentración y continuidad en la práctica una vez alcanzadas. Todo ello se ve agravado por las aflicciones, ansiedades o frustraciones, falta de firmeza corporal y una respiración trabajosa o irregular.

4.2.1. Yama: Código de ética

Existen cinco Yamas dentro del yoga sutras: ahimsā, la no violencia o no causar daño, Satya, la verdad y sinceridad, asteya, el no robar, brahmacarya, armonía y equilibrio en la acción, y aparigraha, generosidad. Es esencial que sean observadas y seguidas. Deben ser practicadas de manera individual y colectiva (Iyengar, 2003).

El primer paso empieza con los cinco preceptos morales universales (yama). De esa forma aprenderemos a desarrollar control sobre nuestras acciones en el mundo externo (Iyengar, 2007).

4.2.2. Niyama: Conducta hacia nosotros mismos

Los cinco Niyamas deben seguirse no meramente como disciplinas personales, sino también espirituales. Incluye: Sauca, limpieza o pureza del cuerpo y mente, Santoṣa, contentamiento y felicidad, tapas, disciplina y constancia, Svādhyāya, estudio del sí mismo y autoconocimiento, e Īśvara praṇidhāna, contemplar la divinidad. En conclusión practicar yama provoca niyama, y la realizar niyama hace que uno siga los principios de yama (Iyengar, 2003).

Los Niyamas están relacionados con nuestra interioridad y con los sentidos de percepción, y nos ayudan a desarrollar autodisciplina (Iyengar, 2007).

4.2.3. Asana: Postura

La postura refleja la condición física y mental del individuo, el hombre enfermo que ha perdido el estímulo por la vida o la confianza en sí mismo corrientemente lo refleja en la forma en que conduce y se presenta ante los demás corporalmente. Por lo general un torso erguido y una espina dorsal recta significan juventud, optimismo, valor, buena salud y buen humor. Nos está refiriendo aquellos individuos que tienen la columna dañada por un accidente y aquellos de que de nacimiento tienen un defecto en ella. La primera condición que requiere para una postura correcta es una espina dorsal derecha la cabeza los hombros y el abdomen se colocan automáticamente en su sitio y la espalda está recta. Lo único que se necesita para adoptar y conservarse en una postura es mantener derecha la espalda y los hombros con la cabeza erguida y moverse de forma natural (Devi,1988).

Asana significa “postura”, situar el cuerpo como un todo, con la implicación de mente y espíritu. Significa hallar la perfección de una postura y mantenerla. Al principio se requiere esfuerzo para dominar las āsanas. Dicho esfuerzo implica tiempo. Mientras se realizan las posturas se aquieta la mente y se activan los órganos vitales y el cuerpo muscular y esquelético. La conjunción de esfuerzo, concentración y equilibrio en la práctica de las āsanas nos obliga a vivir intensamente en el momento presente. El cuerpo es el templo del alma. Y realmente puede convertirse en tal si se mantiene saludable, limpio y puro. Las āsanas actúan como puentes que unen el cuerpo con la mente (Iyengar, 2003).

4.2.4. Prāṇayama: Expansión de la fuerza vital mediante el control de la respiración.

Vivimos mientras respiramos y respiramos todo el tiempo que dura nuestra vida, empezamos a vivir con la primera respiración y dejamos de vivir después de la última, el aire es el alimento más importante de nuestra sangre que alimenta nuestras células, nuestros tejidos, nuestros nervios, nuestras glándulas y nuestros órganos. Para que el cerebro funcione adecuadamente hace falta que le suministren tres veces más oxígeno que al resto del cuerpo. Si no recibe la ración que necesita se lo roba al cuerpo. Esta es la razón de que muchos intelectuales tengan con frecuencia un cuerpo extremadamente pobre y mala salud. La respiración profunda no sólo alimenta nuestro

sistema sino que además lo limpia; hace exactamente lo que una limpieza profunda produce en una casa (Devi, 1988).

Por otro lado, la respiración no solo tiene un componente físico, sino también uno psíquico porque refleja las emociones que experimentamos y los estados de ánimo que se suceden a lo largo del día. Por ejemplo la inquietud y el enojo se representan mediante una respiración agitada y rítmica mientras que la tranquilidad se caracteriza por estar acompañada de una respiración lenta y rimada (Ilanantuoni, 2016).

Patañjali afirma que debe llevarse a cabo una progresión de postura para llegar a la respiración. En prāṇāyama, la columna vertebral y sus músculos son la fuente de la acción, y los pulmones los instrumentos receptores. Deben ser entrenados para abrirse y extenderse hacia atrás, hacia delante, hacia arriba y hacia fuera, y los músculos de la columna deben enderezarse, educarse y tonificarse para crear espacio y estimular los nervios raquídeos a fin de extraer energía de la respiración. Praṇa significa “fuerza vital” y ayama es “ascensión, expansión y extensión”. Prāṇāyama es la expansión de la fuerza vital mediante el control de la respiración. Prāṇāyama cuenta con tres componentes por naturaleza: inspiración, espiración y retención. Se aprenden cuidadosamente mediante el alargamiento de la respiración y prolongando el tiempo de retención según la elasticidad del torso, la precisión de movimientos, longitud y profundidad de la respiración (Iyengar, 2003).

La respiración profunda reduce el ritmo cardiaco y estabiliza la presión sanguínea. Esta técnica es efectiva para cuando se desea mantener la calma y reducir el nivel de ansiedad, es una estrategia terapéutica y rehabilitadora que aporta bienestar personal. Específicamente la respiración permite un estado de relajación que permite que se tenga la capacidad de tomar la decisión correcta en momentos críticos, agudiza la percepción, el pensamiento, la memoria y las capacidades mentales (Martínez-González, Olvera-Villanueva y Villarreal-Ríos, 2018).

4.2.5. Sādhana Pāda: Restricción de los sentidos, concentración y meditación.

Mediante las prácticas de yama, niyama, āsana y prāṇāyāma, se domina el cuerpo y su energía. El estadio siguiente, pratyāhāra, logra la conquista de los sentidos y la mente. Cuando la mente está madura para la meditación, los sentidos descansan tranquilos y dejan de importunar a la mente. Todo ello es el efecto de disciplinas

aparecidas en Sādhana Pāda. Pratyāhāra, resultado de la práctica de yama, niyama, āsana y prāṇāyāma, conforma la base para dhāraṇā, dhyāna y samādhi. Mediante la práctica de esos cinco estadios del yoga, se atraviesan todas las capas o envolturas del sí-mismo, desde la piel a la consciencia, siendo subyugadas y sublimadas a fin de permitir la integración del ser. Eso es verdadero sādhana (Iyengar, 2003).

4.3. Dimensiones del ser

Desde el yoga se identifican cinco envolturas o dimensiones del ser (kosa), que deben estar totalmente integradas y en armonía entre sí. Para el yoga tenemos una capa externa o annamaya kosa, que contiene las cuatro envolturas más sutiles. Luego un cuerpo energético (pranamaya kosa), el cuerpo mental (manomaya kosa), el cuerpo intelectual (vijñanamaya kosa) y finalmente nuestro cuerpo espiritual (anandamaya kosa). El cuerpo físico (annamaya kosa) debe conectar y establecer una relación con el cuerpo energético y orgánico (pranamaya kosa), que a su vez debe ponerse de acuerdo con el cuerpo mental (manomaya kosa), y éste con el cuerpo intelectual (vijñanamaya kosa), y el cuerpo intelectual con el cuerpo beatífico (anandamaya kosa). Si no existe una unión entre el cuerpo físico y el espiritual, el segundo no puede impregnar de divinidad a la acción. Es esencial que el que recorre el camino del yoga comprenda la necesidad de la integración y el equilibrio de los kosas (Iyengar, 2007).

4.4. Beneficios de la práctica de yoga:

El aumento de la necesidad en la promoción de la salud, sea como tratamiento de una enfermedad o la prevención de la misma, ha sido motivo para buscar alternativas y aquí entra la disciplina del Yoga (con su diversidad de técnicas), aplicándose en personas sin enfermedad y también para enfermos. Los libros escritos y trabajos publicados por expertos en el tema afirman su efectividad con la práctica constante y disciplinada de las técnicas. La práctica del Yoga sirve para el manejo de afecciones musculoesqueléticas, cardiopulmonares, otras enfermedades: reumatológicas y autoinmune, poblaciones vulnerables como niños, embarazadas y adultos mayores y sobre todo en aquellas personas con alteraciones en la salud mental (estrés, ansiedad, depresión, otros), además de afecciones conductuales en adolescentes y jóvenes, o de atención y maduración en niños, y escolares. Otro factor que limita el reconocimiento de los múltiples alcances del Yoga en el área de la salud es que las investigaciones buscan la ausencia de la enfermedad y no ven al individuo como un todo, es decir en su globalidad y su concepción del mundo. Se debe seguir

ampliando la base científica de la práctica para la promoción de la salud y bienestar integral (Giménez, Olguin y Almirón, 2020).

Los ejercicios de yoga tienen un efecto integral y proporcionan equilibrio al cuerpo, la mente, la conciencia y el alma, a la vez permite desarrollar mayor autoconocimiento; promoviendo armonía psíquico y mental. Fisiológicamente aumenta el oxígeno en sangre, mejora la circulación sanguínea y mantiene el cuerpo saludable. También se destaca la importancia de que el yoga en los adultos con edad laboral permite una mayor integridad familiar, social y además mejora el rendimiento laboral. Con niños y adolescentes se mejoran las relaciones interpersonales, mayor rendimiento escolar y conciencia e importancia del seno familiar, es decir, ayuda del mejoramiento de la salud en general (Parra Paz y Almaguer, 2019).

Otro estudio, menciona los efectos del yoga sobre órganos y sobre todo el cuerpo para el beneficio de quienes lo practican, tanto en la actividad cerebral y muscular. Hay beneficios para síntomas psicológicos asociados a cuadros de enfermedades crónicas tanto para angustia, estrés e inestabilidad emocional y la diabetes mellitus que constata reducción significativa de la hiperglicemia y de dichos síntomas psicológicos pueda aportar el ejercicio físico sobre el estrés psicológico (Giménez, Olguin y Almirón, 2020).

Una investigación, describe que el yoga en el ámbito escolar ha servido para mejorar la conciencia corporal y emocional de los estudiantes. Esto hace referencia a que los estudiantes reconocen su cuerpo, ha mejorado la conciencia en la respiración y ha ganado autonomía en la aplicación de las técnicas de relajación. También que logran identificar y expresar sus emociones generando armonía y siendo una estrategia de bienestar. Estos resultados adquieren importancia en estos días de incertidumbre en los que todos, niños y adultos, necesitamos recursos para sentirnos bien (Martinez, 2020).

Se ha comprobado que el yoga es una herramienta y puede usarse como terapia alternativa para la disminución de los niveles de estrés en quienes practican, proporcionando mayor condicionamiento del control físico y mental, de las personas que lo practican de forma sistemática (Escobar Zurita, Serrano Ávalos, Villavicencio Narváez, Gallegos Murillo, 2019).

La atención plena es una herramienta valiosa ya que permite vincularse con la propia experiencia y desde ahí responder los conflictos de la vida, desde ahí este

método aumenta la conciencia y la capacidad de encaminar la vida sin patrones comunes evasivos (Herrera Puente, Saldaña Cueva y Matovelle Romero, 2017).

5. Teoría que fundamenta la investigación

5.1. La plasticidad del cerebro:

A lo largo de la vida el cerebro se transforma de manera constante. La experiencia y el ambiente modifican los circuitos neuronales y regulan la expresión de nuestros genes. Nuestro cerebro es un órgano adaptativo; esto se denomina neuroplasticidad, es decir capacidad del sistema nervioso para modificarse o adaptarse a los cambios (Manes 2014).

La neuroplasticidad es la capacidad que tiene el sistema nervioso para formar nuevas conexiones neuronales, en respuesta a las demandas del medio incidiendo en los procesos de aprendizaje, para afrontar cambios a través del desarrollo de habilidades, destrezas, competencias, en los comportamientos cotidianos, adaptando esta capacidad única en los seres humanos donde el cerebro da sustento a la cognición. Así como a las funciones de pensamiento, memoria, aprendizaje, lenguaje, percepción, emoción y atención que hacen posible la adaptación del ser humano a su entorno (Nájera González, Bran Solórzano, Canel Pinto, Figueroa de León, Lemus y Osegueda, 2021).

La neuroplasticidad existe a diferentes niveles: a nivel molecular, a nivel celular y a nivel de las conexiones de las células del sistema nervioso entre sí, es decir en los circuitos. Uno de los desarrollos fundamentales de la plasticidad se da a nivel de la conexión entre las neuronas, en las sinapsis. La plasticidad sináptica es la capacidad que las neuronas tienen para alterar la capacidad de comunicación entre ellas (Manes, 2014).

Cada vez que nos enfrentamos a una nueva pieza de información que se debe almacenar en nuestras memorias, se generan nuevas sinapsis, se fortalecen otras, algunas se debilitan y otras se podan. Este proceso representa un mecanismo evolutivo fundamental de aprendizaje. También evidenciamos plasticidad cerebral en el nivel de los grandes circuitos: si un hemisferio cerebral se lesiona el hemisferio intacto puede llevar a cabo algunas de las funciones de su par afectado. Esto sucedería porque se desenmascaran conexiones de circuitos neuronales preexistentes pero que eran poco funcionales hasta ese momento. El cerebro es capaz de compensar parcialmente el daño al reorganizar y formar nuevas conexiones entre neuronas intactas (Portellano 2014).

Al hablar de neuroplasticidad como el conjunto de modificaciones anatómicas y funcionales que experimenta el sistema nervioso, en respuesta a los procesos de desarrollo, aprendizaje, para facilitar la adaptación del sujeto. La neuroplasticidad es un proceso dinámico y flexible, que se presenta en cualquier momento del ciclo vital (Manes, 2014).

Es evidente que la neuroplasticidad constituye uno de los principales mecanismos a través de los cuales las especies fueron evolucionando a lo largo del tiempo y se adaptaron así a cambios del ambiente más allá de aquello que estaba predeterminado genéticamente (Manes 2014).

Los procesos de neuroplasticidad se dan por factores externos o internos, que de forma armonizada, referencian la evolución del sistema nervioso. Los factores externos son un grupo de transformaciones que se dan debido a actos externos, como el aprendizaje o la rehabilitación que fortalecen los circuitos neuronales existentes o crean nuevos circuitos. Este uso modifica la estructura y el funcionamiento, la cual se refiere a esta investigación (Portellano, 2014).

Según Siegel (2010), existe una relación visible entre el funcionamiento cognitivo y la práctica de yoga. Permite entender los mecanismos neurales que se asocian a la atención consciente y detectar las características humanas universales. Esto, permitiría hacerla más accesible y aceptable para un público más amplio. La práctica puede producir cambios estructurales en el cerebro. En la mayoría de los casos se dan a un nivel microarquitectónico extraordinariamente preciso; por ejemplo, cuando establecemos asociaciones en la memoria.

En forma de resumen, podemos desarrollar conexiones neuronales nuevas y activar áreas del cerebro asociadas a la conciencia, al aprendizaje, a la memoria y la empatía a través de la neuroplasticidad, lo cual posiblemente mejoraría nuestro funcionamiento cognitivo y por ende nuestra autopercepción de los mismos.

6. Definición de términos básicos

Autopercepción:

Percepción relatada por la persona sobre la facultad funcional (Castillo Molina, Corvalán, Sazo y Concha, 2017).

Funciones cognitivas:

Actividades mentales que las personas utilizan para desenvolverse con el medio que le rodea, son imprescindibles para la adaptación y la evolución social (Valhondo, 2013).

Yoga:

Significa unión del cuerpo físico y la mente, practicar yoga es conectar cuerpo con mente, mente con inteligencia e inteligencia con alma (Iyengar, 2007).

Marco metodológico

Sistema de hipótesis

Los practicantes de yoga percibirán un mejor funcionamiento cognitivo en comparación a los no practicantes de yoga residentes de la provincia de Mendoza durante el aislamiento social preventivo obligatorio.

Los niveles de ansiedad serán diferentes entre practicantes de yoga adultos residentes de la provincia de Mendoza durante el aislamiento social preventivo obligatorio, en comparación de quienes no lo son, mostrando menos ansiedad el grupo de practicantes.

Existe una relación negativa indirecta entre los niveles de ansiedad y la percepción del funcionamiento cognitivo.

Metodología:

Esta investigación va a tener una metodología cuantitativa, como dice Hernandez Sampieri, Fernández Collado y Baptista (2014), emplea la recopilación de información para comprobar hipótesis a través de la medición numérica y el análisis estadístico. La misma tiene como fin, establecer pautas del comportamiento y probarlas a partir de teorías, con una metodología secuencial, donde cada etapa es importante para pasar a la siguiente. Primero se plantean objetivos y preguntas de investigación, estableciendo hipótesis. Luego se realiza un diseño para probarlas y por último se formulan conclusiones.

El diseño de esta investigación es descriptivo correlacional. Es descriptiva ya que determina los diferentes fenómenos estudiados y sus dimensiones, a la vez mide conceptos y define las variables. Por otro lado, es correlacional ya que compara sus variables para extraer conclusiones sobre su vinculación cuantificando las relaciones entre los conceptos (Sampieri, Fernández Collado y Batista, 2014)

Siguiendo con el autor, la investigación tiene un nivel transeccional o transversal, ya que recoge datos en un momento determinado, de tipo descriptivo definido como el análisis y puntualización de las variables y a la vez correlacional aportando las relaciones entre variables, en función de la relación causa-efecto.

Participantes:

Los participantes de esta investigación fueron hombres y mujeres, residentes de la provincia de Mendoza, con edades que oscilaban entre los 18 y 60 años. La muestra está conformada por 162 participantes, que fueron divididos teniendo en cuenta los siguientes criterios:

- **Practica de yoga:** Se considera practicantes de yoga a quienes realizan ejercicios de postura, respiración consciente entre otras actividades relacionadas, pueden realizarlas de manera individual o con guía de un profesor y con diferentes niveles de frecuencia y que al menos hubieran realizado la practica en un periodo superior a un mes. Se considera no practicantes de yoga a quienes no cumplan con los criterios descriptos anteriormente.
- **Edad:** Se considera adulto jóvenes, a las personas que tienen entre los 18 y 39 años. Se considera adulto de mediana edad a quienes tienen entre 40 y 60 años.

En función de estos criterios la muestra quedo distribuida de la siguiente manera: Un primer grupo está compuesto por 41 adultos joven y 33 adultos de mediana edad, practicantes de yoga. Un segundo grupo formado por 72 adultos jóvenes y 16 adultos de mediana edad, los cuales no realizan prácticas de yoga.

El muestreo fue de tipo no probabilístico debido a que implica un procedimiento de elección encauzado por las características de la investigación, no tiene fin representativo (Sampieri, Fernández Collado y Batista, 2014).

Siguiendo con el autor, además se caracteriza por ser voluntario ya que las personas participan por propia decisión, son autoseleccionada, es decir se proponen ya que las personas responden a una invitación.

Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

Cuestionario ad-hoc: Este cuestionario fue construido para la presente investigación. En él se recaudó información sobre variables sociodemográficas: Edad, residencia, sexo, escolaridad, entre otras. Se formularon preguntas orientadas a obtener información sobre como afectó la pandemia por Covid-19 a cada persona. Otra variable explorada en el cuestionario ad-hoc fue la autopercepción del

funcionamiento cognitivo: con preguntas sobre la atención, memoria, funciones ejecutivas, orientación temporal y espacial entre otras. Finalmente, para los practicantes de yoga se elaboraron una serie de ítems que buscaban caracterizar: Razonas por la que practica, frecuencia antes y durante la pandemia, modalidad de práctica, duración, entre otras (ver anexo 1).

Cuestionario MFE-30 (Lozoya-Delgado, Ruiz-Sánchez de León, Pedrero-Pérez, 2012), es una adaptación del Memory Failures Everyday (MFE) que se realizó en España, este instrumento busca evaluar las quejas en el funcionamiento cognitivo, a través de 30 ítems que se responden con una escala lickert que va del 1 al 5, siendo 1 nunca, 2 rara vez, 3 a veces, 4 frecuentemente y 5 siempre. El cuestionario fue sometido a análisis estadísticos para determinar su confiabilidad y validez. Con respecto a la confiabilidad se encontró que el mismo tiene una adecuada consistencia interna presentando un α de Cronbach considerado excelente ($\alpha = 0,93$). Por otro lado, se realizó un análisis factorial exploratorio y confirmatorio que dieron como resultado la existencia de una única dimensión en el instrumento que explica el 43,5% de la varianza (ver anexo 2).

Procedimiento:

Debido a la situación de pandemia producida por el virus Sars-Cov-2 y las medidas de distanciamiento y aislamiento social preventivo y obligatorio que afectaron las prácticas de investigación llevadas a cabo desde las universidades el presente estudio debió realizarse con modalidad virtual. Para ello se elaboró un cuestionario en la plataforma Google form donde se cargaron las preguntas correspondientes al cuestionario ad-hoc y MFE-30.

El cuestionario se distribuyó haciendo uso de las redes sociales como Facebook, Instagram y Whatsapp. También fue enviado a diferentes a diferentes centros de yoga ubicado en diferentes puntos de la provincia para que sea difundido entre sus estudiantes.

Se brinda a los participantes un consentimiento informado, el cual se presenta en el cuestionario (Ver anexo 3). La privacidad, confidencialidad y seguridad de los participantes se garantiza por la investigadora durante la obtención de datos y transmisión de los mismo (Resolución n°148,2011).

El consentimiento informado se destaca como aspecto fundamental en el ejercicio profesional. En este ámbito científico, deben realizarse actos propios de la

profesión con libertad científica dentro del marco legal y resguardar el secreto profesional (Ley 5044,1988).

A la vez, se tiene en cuenta que todo estudio en el cual participen personas debe fundamentarse en valores éticos destacando en el respeto por la dignidad, el bienestar y la integridad física y mental de quienes participan en ella. Así mismo la capacidad de decidir y otorgar el correspondiente consentimiento, asegurando el resguardo de datos personales y su confidencialidad (Resolución N°148, 2011).

Técnica de procesamiento y análisis de datos

Los datos recolectados mediante el cuestionario de google form, fueron descargados en una planilla de Excel y recodificados. A partir de esta primera matriz se elaboró la matriz definitiva en el programa Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versión 21.

Para los análisis descriptivos se utilizaron pruebas de distribución de frecuencias y medidas de tendencia central. Para la prueba de hipótesis es decir los estadísticos inferenciales, se utilizaron pruebas no paramétricas. Para la comparación entre grupos se utilizó la prueba no paramétrica para dos grupos independientes U de Mann- Whitney. Para constatar la relación entre variables se empleó el coeficiente de correlación de Spearman. Fueron utilizadas pruebas no paramétricas debido a que mediante el cálculo KS para una muestra se encontró que las variables no presentaban una distribución normal.

Resultados

Descripción de la muestra

Análisis descriptivo

Tabla 1

TABLA DE CONTINGENCIA SOBRE LA EDAD

| | | Realiza ejercicios de yoga | | Total |
|-------|---------|----------------------------|----|-------|
| | | SI | NO | |
| edad | 18 a 39 | 41 | 72 | 113 |
| | 40 a 60 | 33 | 16 | 49 |
| Total | | 74 | 88 | 162 |

Fuente: Elaboración propia 2021

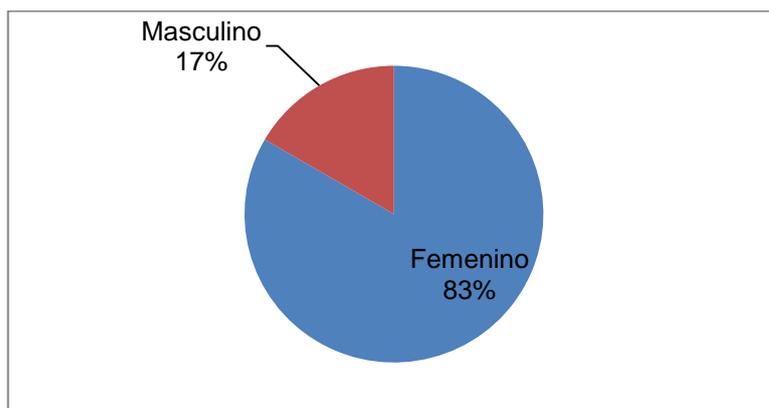
La muestra total cuenta con 162 participantes, de los cuales 74 pertenecen a los practicantes de yoga. Se subdividen en: 41 adultos jóvenes que van desde los 18 a 39 años y 33 adultos de mediana edad que van desde los 40 a 60 años.

Por otro lado, 88 participantes que no practican yoga. Se subdividen en: 72 adultos jóvenes que van desde los 18 a 39 años y 16 adultos de mediana edad que van desde los 40 a 60 años.

Dentro del primer grupo etario contamos con 113 participantes entre practicantes y no practicantes y 49 del segundo grupo.

Figura 1

GÉNERO



Fuente: Elaboración propia 2021

Con respecto al género dentro de la muestra, un 83, 3% son mujeres y un 16,6% son hombres.

Tabla 2

LOCALIDAD DE RESIDENCIA DENTRO DE MENDOZA

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaj e válido | Porcentaje acumulado |
|---------|------------------|------------|------------|-----------------------|-------------------------|
| Válidos | San Martín | 66 | 40,7 | 40,7 | 40,7 |
| | Rivadavia | 10 | 6,2 | 6,2 | 46,9 |
| | Capital | 11 | 6,8 | 6,8 | 53,7 |
| | Junín | 25 | 15,4 | 15,4 | 69,1 |
| | Godoy Cruz | 10 | 6,2 | 6,2 | 75,3 |
| | San Carlos | 1 | ,6 | ,6 | 75,9 |
| | Tupungato | 1 | ,6 | ,6 | 76,5 |
| | Maipú | 7 | 4,3 | 4,3 | 80,9 |
| | Guaymallén | 13 | 8,0 | 8,0 | 88,9 |
| | Luján de Cuyo | 11 | 6,8 | 6,8 | 95,7 |
| | San Rafael | 3 | 1,9 | 1,9 | 97,5 |
| | Tunuyán | 4 | 2,5 | 2,5 | 100,0 |
| Total | 162 | 100,0 | 100,0 | | |

Fuente: Elaboración propia 2021

La muestra corresponde a la provincia de Mendoza. Del total de 162 participantes, Subdividiendo por departamento 66 participantes tienen su residencia en el departamento de General San Martín, 25 son de Junín, 13 de Guaymallén, 11 de Luján de Cuyo, 11 son de Capital, 10 son de Rivadavia, 10 de Godoy cruz, 7 de Maipú, 4 Tunuyán, 3 San Rafael 1 de San Carlos y 1 Tupungato.

Tabla 3*ESCOLARIDAD ALCANZADA*

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|---------|---------------------------------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válidos | Secundario Completo | 46 | 28,4 | 28,4 | 28,4 |
| | Nivel superior universitario completo | 79 | 48,8 | 48,8 | 77,2 |
| | Nivel superior técnico o terciario | 37 | 22,8 | 22,8 | 100,0 |
| | Total | 162 | 100,0 | 100,0 | |

Fuente: Elaboración propia 2021

Dentro de la escolaridad, hay 46 participantes con secundario completo lo cual corresponde a un 28% de la población total. 37 participantes que tienen nivel superior técnico o terciario correspondiente a un 23% de la población total. Por último, 79 participantes con nivel superior universitario completo que corresponden a un 49% de la población total.

Tabla 4*¿TRABAJA O ESTUDIA ACTUALMENTE?*

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|---------|-------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válidos | Si | 154 | 95,1 | 95,1 | 95,1 |
| | No | 8 | 4,9 | 4,9 | 100,0 |
| | Total | 162 | 100,0 | 100,0 | |

Fuente: Elaboración propia 2021

En la población encuestada 154 participantes están estudiando o trabajando actualmente y 8 no, lo cual significa que un 95% de la población está activa trabajando o estudiando durante el aislamiento social, preventivo y obligatorio.

Practicantes de yoga:

Tabla 5

MOTIVOS DE PRÁCTICA

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|---------|-----------------------------------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válidos | Bienestar | 44 | 27,2 | 59,5 | 59,5 |
| | Mejorar postura y tonificar músculos | 5 | 3,1 | 6,8 | 66,2 |
| | Mejorar calidad de vida | 3 | 1,9 | 4,1 | 70,3 |
| | Aquietar la mente | 7 | 4,3 | 9,5 | 79,7 |
| | Actividad recreativa y ocio | 8 | 4,9 | 10,8 | 90,5 |
| | Disminuir el stress | 5 | 3,1 | 6,8 | 97,3 |
| | Afrontar la vida desde otra perspectiva | 2 | 1,2 | 2,7 | 100,0 |
| | Total | 74 | 45,7 | 100,0 | |

| | | | | | |
|----------|---------|-----|-------|--|--|
| Perdidos | Sistema | 88 | 54,3 | | |
| Total | | 162 | 100,0 | | |

Fuente: Elaboración propia 2021

Se hizo un cálculo de frecuencia con el objetivo de conocer las razones y motivos para realizar la práctica de yoga dentro de los participantes del grupo experimental de aquí se destaca que 44 practicantes realizan yoga para lograr bienestar, 8 lo realizan como actividad recreativa y de ocio, 7 para aquietar la mente, 5 para mejorar postura y tonificar músculos, 5 para disminuir estrés, 3 para mejorar calidad de vida y 2 para afrontar la vida desde otra perspectiva. Se destaca un 59% de la población que realiza su práctica para conseguir bienestar en su vida cotidiana.

Tabla 6

¿CÓMO REALIZA SU PRÁCTICA?

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|----------|---------------------------------------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válidos | Solos (Profesores y practicantes avanzados) | 22 | 13,6 | 29,7 | 29,7 |
| | Con Youtube | 22 | 13,6 | 29,7 | 59,5 |
| | Con un profesor | 30 | 18,5 | 40,5 | 100,0 |
| | Total | 74 | 45,7 | 100,0 | |
| Perdidos | Sistema | 88 | 54,3 | | |
| Total | | 162 | 100,0 | | |

Fuente: Elaboración propia 2021

Dentro de los participantes del grupo experimental, 30 practicantes realizan yoga con un profesor, 22 la realizan solos, ya que son profesores o alumnos avanzados y por último 22 lo hacen a través de video de la plataforma virtual de Youtube.

Tabla 7

¿ESTÁ REALIZANDO YOGA EN LA ACTUALIDAD?

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|---------|---------------------------------------------------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válidos | He tenido practica continuada | 33 | 20,4 | 44,6 | 44,6 |
| | Practica ocasional mente | 19 | 11,7 | 25,7 | 70,3 |
| | Comencé mi práctica en la pandemia | 16 | 9,9 | 21,6 | 91,9 |
| | He retomado hace poco | 1 | ,6 | 1,4 | 93,2 |
| | Práctico posturas cuando termino de ejercitar el cuerpo | 1 | ,6 | 1,4 | 94,6 |
| | Deje mi práctica con la pandemia | 4 | 2,5 | 5,4 | 100,0 |
| | Total | 74 | 45,7 | 100,0 | |

| | | | | | |
|----------|---------|-----|-------|--|--|
| Perdidos | Sistema | 88 | 54,3 | | |
| Total | | 162 | 100,0 | | |

Fuente: Elaboración propia 2021

Con relación a la práctica, 33 han tenido una práctica continuada, 19 practican ocasionalmente, 16 comenzaron a practicar en pandemia, 1 ha retomado hace poco, 1 practica posturas cuando termino de ejercitar su cuerpo y 4 dejaron de practicar con la pandemia.

Tabla 8

PRÁCTICA ANTES DEL AISLAMIENTO SOCIAL, PREVENTIVO Y OBLIGATORIO ¿CON QUÉ FRECUENCIA PRACTICABAN?

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|---------|------------------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válidos | Todos los días | 21 | 13,0 | 34,4 | 34,4 |
| | Tres veces a la semana | 12 | 7,4 | 19,7 | 54,1 |
| | Dos veces a la semana | 15 | 9,3 | 24,6 | 78,7 |
| | Una vez a la semana | 8 | 4,9 | 13,1 | 91,8 |
| | Una vez al mes | 5 | 3,1 | 8,2 | 100,0 |
| | Total | 61 | 37,7 | 100,0 | |

| | | | | | |
|----------|---------|-----|-------|--|--|
| Perdidos | Sistema | 101 | 62,3 | | |
| Total | | 162 | 100,0 | | |

Fuente: Elaboración propia 2021

En la población total, dentro de los practicantes de yoga que la realiza con anterioridad al aislamiento social preventivo y obligatorio 21 de ellos practican todos los días, 12 tres veces a la semana, 15 dos veces a la semana, 8 una vez a la semana y 5 una vez al mes. Esto quiere decir que un 79% de los practicantes tenía una frecuencia mayor a dos veces por semana en su práctica habitual y solo un 21% su práctica se realizaba entre 1 vez a la semana y una vez al mes.

Tabla 9

EN LA ACTUALIDAD ¿CON QUÉ FRECUENCIA PRACTICA YOGA?

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|---------|------------------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válidos | Todos los días | 23 | 14,2 | 31,5 | 31,5 |
| | Tres veces a la semana | 7 | 4,3 | 9,6 | 41,1 |
| | Dos veces a la semana | 22 | 13,6 | 30,1 | 71,2 |
| | Una vez a la semana | 14 | 8,6 | 19,2 | 90,4 |
| | Una vez al mes | 7 | 4,3 | 9,6 | 100,0 |

| | | | | | |
|----------|---------|-----|-------|-------|--|
| | Total | 73 | 45,1 | 100,0 | |
| Perdidos | Sistema | 89 | 54,9 | | |
| Total | | 162 | 100,0 | | |

Fuente: Elaboración propia 2021

Aquí se observa la frecuencia en la cual la población realiza su práctica de yoga. Dentro de los datos arrojados encontramos que 23 participantes practican todos los días, solo 7 tres veces a la semana, 22 dos veces a la semana, 14 una vez a la semana y por último 7 una vez al mes. Esto quiere decir que el 32% de la población practica todos los días y el 9% practica una vez al mes, un 72% practica dos o más veces a la semana y un 28% una vez semanal o mensual.

Tabla 10

¿HACE CUÁNTO TIEMPO PRACTICA YOGA?

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|---------|---------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válidos | Más de 3 años | 28 | 17,3 | 37,8 | 37,8 |
| | Hace un año | 18 | 11,1 | 24,3 | 62,2 |
| | Hace 3 años | 12 | 7,4 | 16,2 | 78,4 |
| | Hace 6 meses | 8 | 4,9 | 10,8 | 89,2 |
| | Hace 4 meses | 4 | 2,5 | 5,4 | 94,6 |
| | Hace un mes | 4 | 2,5 | 5,4 | 100,0 |
| | Total | 74 | 45,7 | 100,0 | |

| | | | | | |
|----------|---------|-----|-------|--|--|
| Perdidos | Sistema | 88 | 54,3 | | |
| Total | | 162 | 100,0 | | |

Fuente: Elaboración propia 2021

La frecuencia en la cual practican yoga es una variante importante en el estudio se destaca que 28 practican hace más de 3 años, 12 personas hace 3 años, 18 hace 1 año, 8 hace 6 meses, 4 hace 4 meses y 4 hace un mes. Por lo tanto un 38% de la población práctica hace más de 3 años y un 5% hace un mes. Lo cual refiere que un 78 % del total practica desde hace un año o más y un 22% de 6 meses a un mes de práctica, en su mayoría la población practica desde antes del aislamiento social, preventivo y obligatorio.

Tabla 11

¿HA NOTADO DIFERENCIAS EN SU PRÁCTICA ANTES Y DESPUÉS DE LA PANDEMIA?

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|--------------|-----------------------------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válidos | Intensificad o y profundiza | 33 | 20,4 | 46,5 | 46,5 |
| | Disminuido | 18 | 11,1 | 25,3 | 72,4 |
| | Sigue igual | 20 | 12,3 | 28,2 | 100,0 |
| | Total | 71 | 43,8 | 100,0 | |
| Perdido s | Sistema | 91 | 56,2 | | |
| Total | | 162 | 100,0 | | |

Fuente: Elaboración propia 2021

El 46,5% de los practicantes han intensificado y profundizado su práctica, el 25,3% ha disminuido su práctica y un 28,2% de los practicantes sigue igual en comparación a antes de la pandemia.

Autopercepción de la atención y memoria:

El 62,7 % considera que con la práctica ha mejorado su atención y memoria al 100% un 14% considera que su atención y memoria ha mejorado un 90% un 12% considera que su atención y memoria ha mejorado un 80% un 9,3 % considera que su atención y memoria ha mejorado un 70% y sólo 1,3% considera que su atención y memoria ha mejorado un 50% en todos los casos se observan mejoras.

Autopercepción del control emocional

El 69, 3% considera que esta capacidad ha mejorado al 100% un 14, 7% considera que mejorado un 90% un 10,7% considera que ha mejorado un 80% 1,3 % considera que esta capacidad ha mejorado un 40% un 50% 60 y 70 %.

Autopercepción corporal y orientación autopsíquica

Un 76% considera que ha mejorado un 100% un 12% considera que ha mejorado un 90% un 8% considera que ha mejorado un 80% un 2,7 % considera que ha mejorado un 50% y un 1,3% considera que ha mejorado un 70%.

Autopercepción de la reacción emocional

Un 60% de los practicantes considera mejorías sobre su reacción al 100% un 25, 3% considera que su control de reacciones emocionales ha mejorado un 90% un 8% considera que su reacción emocional ha mejorado un 60% un 5,3% considera que esta capacidad ha mejorado un 70% un 2,7 % considera que esta capacidad ha mejorado un 50% y un 1,3 % considera que esta capacidad ha mejorado un 60%.

Autopercepción de la conciencia corporal

Dentro de los practicantes un 85,3% tiene mayor conciencia corporal; un 66,7% es más consciente de sus conductas un 65,3% ante situaciones estresantes puede actuar con calma un 57,3% ante momentos de enojo puede tener otro punto de vista y calmarse. Un 54% observa mejoras en la estabilidad emocional. Un 32% realiza las actividades cotidianas con mayor concentración; un 25,3% ha notado cambios

positivos en su memoria. Un 38,7% se desempeña más eficientemente en sus actividades habituales.

Análisis inferencial

Pruebas U. No paramétrica

Practicantes regulares y ocasionales:

Tabla 12

TABLA DE RANGOS PRACTICANTES REGULARES Y OCASIONALES

| Rangos | | | | | | |
|-------------------|----------------------|----|----------------|----------------|-------------------|---------------------------|
| | Practica actualmente | N | Rango promedio | Suma de rangos | U de Mann-Whitney | Sig. asintót. (bilateral) |
| Ansiedad total | Practicantes | 50 | 33,00 | 1650,00 | 375,00 | ,005 |
| | No practicantes | 25 | 48,00 | 1200,00 | | |
| | Total | 75 | | | | |
| Control emocional | Practicantes | 50 | 33,79 | 1689,50 | 414,50 | ,016 |
| | No practicantes | 25 | 46,42 | 1160,50 | | |
| | Total | 75 | | | | |
| Atención | Practicantes | 50 | 34,01 | 1700,50 | 425,50 | ,024 |
| | No practicantes | 25 | 45,98 | 1149,50 | | |
| | Total | 74 | | | | |

Fuente: Elaboración propia 2021

Las personas que practican yoga y que han podido mantener una práctica constante presentan menores puntajes de ansiedad (sig asintót. 0,005), menores quejas en el control emocional (sig. 0,016) y menores quejas en la atención que aquellos practicantes que realizan su práctica de manera irregular (sig. Asintót. 0,024), según la Prueba de Mann-Whitney como se puede ver el estadígrafo, todos los valores son menores a 0,05, es decir se acepta la hipótesis planteada.

Prueba u practicantes: Autopráctica y profesor

Tabla 13

TABLA DE RANGOS AUTOPRÁCTICA Y PRACTICA CON PROFESOR

| Rangos | | | | | | |
|----------------------|--------------------------|----|----------------|----------------|-------------------|----------------------------|
| | Cómo realiza su práctica | N | Rango promedio | Suma de rangos | U de Mann-Whitney | Sig. asintót. (bilatera l) |
| Funciones ejecutivas | Autopráctica | 22 | 21,34 | 469,50 | 216,500 | ,032 |
| | Con un profesor | 30 | 30,28 | 908,50 | | |
| | Total | 52 | | | | |

Fuente: Elaboración propia 2021

Las personas que realizan autoprácticas tienen menos quejas en funciones ejecutivas que las que lo hacen con un profesor, según lo que puede apreciarse en la tabla con una significación asintótica bilateral de 0,032 es decir menor a 0,05.

Valoración de la experiencia

Tabla 14

TABLA DE RANGOS VALORACIÓN DE LA EXPERIENCIA

| Rangos | | | | | | |
|----------------------------------|-------|----|----------------|----------------|-------------------|---------------------------|
| | Yoga | N | Rango promedio | Suma de rangos | U de Mann-Whitney | Sig. asintót. (bilateral) |
| Calificación experiencia 6 meses | Mala | 75 | 95,65 | 7174,00 | 2426,000 | ,001 |
| | Buena | 90 | 72,46 | 6521,00 | | |
| | Total | 15 | | | | |

Fuente: Elaboración propia 2021

Los practicantes de Yoga tienen una mejor valoración de su experiencia de los últimos 6 meses en el aislamiento social obligatorio que los no practicantes. Esto se

refleja en el estadístico de contraste con una significación asintótica (bilateral) menor de 0,001 es decir menor a 0,05.

Prueba u Practicantes y no practicantes

Tabla 15

TABLA DE RANGOS PRACTICANTES Y NO PRACTICANTES

| Rangos | | | | | | |
|-----------------------|-----------------|-----|----------------|----------------|-------------------|---------------------------|
| | Yoga | N | Rango promedio | Suma de rangos | U de Mann-Whitney | Sig. asintót. (bilateral) |
| Ansiedad total | Practicantes | 75 | 73,90 | 5542,50 | 2692,500 | ,024 |
| | No practicantes | 90 | 90,58 | 8152,50 | | |
| | Total | 165 | | | | |
| Queja cognitiva total | Practicantes | 65 | 76,08 | 4945,00 | 2335,000 | ,350 |
| | No practicantes | 79 | 69,56 | 5495,00 | | |
| | Total | 144 | | | | |
| Memoria | Practicantes | 75 | 89,06 | 6679,50 | 2920,500 | ,133 |
| | No practicantes | 90 | 77,95 | 7015,50 | | |
| | Total | 165 | | | | |
| Control emocional | Practicantes | 75 | 79,99 | 5999,00 | 3149,000 | ,455 |
| | No practicantes | 90 | 85,51 | 7696,00 | | |
| | Total | 165 | | | | |
| Atención | Practicantes | 75 | 83,43 | 6257,00 | 3343,000 | ,916 |
| | No practicantes | 90 | 82,64 | 7438,00 | | |
| | Total | 165 | | | | |
| Funciones ejecutivas | Practicantes | 75 | 73,23 | 5492,00 | 2642,000 | ,015 |
| | No practicantes | 90 | 91,14 | 8203,00 | | |
| | Total | 165 | | | | |

| | | | | | | |
|----------------------|-----------------|-----|-------|---------|----------|------|
| Orientación temporal | Practicantes | 75 | 84,61 | 6345,50 | 3254,500 | ,687 |
| | No practicantes | 90 | 81,66 | 7349,50 | | |
| | Total | 165 | | | | |
| Orientación espacial | Practicantes | 75 | 81,90 | 6142,50 | 3292,500 | ,786 |
| | No practicantes | 90 | 83,92 | 7552,50 | | |
| | Total | 165 | | | | |
| Lenguaje | Practicantes | 75 | 87,49 | 6561,50 | 3038,500 | ,266 |
| | No practicantes | 90 | 79,26 | 7133,50 | | |
| | Total | 165 | | | | |

Fuente: Elaboración propia 2021

Según los datos presentados en la prueba U de Mann-whitney, las personas que hacen yoga tienen menos puntuación de ansiedad y de quejas de funciones ejecutivas que el total de las personas. Las funciones ejecutivas con una suma de rangos de 5492 en practicantes y de 8203 en no practicantes con una sig. Asintót. (bilateral) de 0,015.

Correlaciones no Paramétricas. Prueba de Spearman.

Quejas cognitivas y edad

Tabla 16

TABLA DE CORRELACIONES QUEJAS COGNITIVAS Y EDAD

| | | | Edad | Quejas cognitivas total |
|-----------------|-----------------------|----------------------------|-------|-------------------------|
| Rho de Spearman | Edad | Coeficiente de correlación | 1,000 | -,040 |
| | | Sig. (bilateral) | . | ,632 |
| | | N | 165 | 144 |
| | Queja cognitiva total | Coeficiente de correlación | -,040 | 1,000 |

| | | | | |
|--|--|------------------|------|-----|
| | | Sig. (bilateral) | ,632 | . |
| | | N | 144 | 144 |

Fuente: Elaboración propia 2021

Según lo que se aprecia en la prueba de Spearman, no hay relación entre la queja cognitiva y la edad con un coeficiente de correlación de -0,40.

Tiempo de práctica y ansiedad

Tabla 17

TABLA DE CORRELACIONES PRÁCTICA Y ANSIEDAD

| | | Hace cuánto tiempo practico yoga | Ansiedad total |
|----------------------------------|------------------------|----------------------------------|----------------|
| Hace cuánto tiempo practica yoga | Correlación de Pearson | 1 | -,350** |
| | Sig. (bilateral) | | ,002 |
| | N | 75 | 75 |
| Ansiedad total | Correlación de Pearson | -,350** | 1 |
| | Sig. (bilateral) | ,002 | |
| | N | 75 | 165 |

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Elaboración propia 2021

Existe una correlación negativa entre la cantidad de tiempo que lleva practicando yoga y el nivel de ansiedad (Coeficiente de correlación de Pearson - ,350**).

Escolaridad y Lenguaje

Tabla 18

TABLA DE CORRELACIONES ESCOLARIDAD Y LENGUAJE

| | | | Escolaridad | Valoración lenguaje |
|-----------------|-------------|----------------------------|-------------|---------------------|
| Rho de Spearman | Escolaridad | Coeficiente de correlación | 1,000 | ,168* |

| | | | | |
|--|---------------------|----------------------------|--------|---------|
| | | Sig. (bilateral) | . | ,031 |
| | | N | 165 | 165 |
| | Valoración lenguaje | Coeficiente de correlación | ,168* | 1,000 |
| | | Sig. (bilateral) | ,031 | . |
| | | N | 165 | 165 |
| | Ansiedad total | Coeficiente de correlación | -,168* | -,200** |
| | | Sig. (bilateral) | ,031 | ,010 |
| | | N | 165 | 165 |
| | Lenguaje | Coeficiente de correlación | -,163* | -,466** |
| | | Sig. (bilateral) | ,036 | ,000 |
| | | N | 165 | 165 |

*. La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Elaboración propia 2021

Existe una correlación positiva entre la escolaridad y la capacidad autopercebida de lenguaje, apreciado con un coeficiente de correlación 0,168. También una correlación negativa entre la escolaridad y la queja cognitiva de esta misma función, (Coeficiente de correlación de -,163).

Por último, el nivel de escolaridad también correlaciona de manera negativa con la ansiedad con un coeficiente de correlación de -,168*.

Frecuencia de práctica de yoga y ansiedad

Tabla 19

TABLA DE CORRELACIÓN PRACTICA DE YOGA Y ANSIEDAD

| | | | |
|--------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------|
| | | | En la actualidad Con qué frecuencia practica yoga |
| Rho de Spearman | En la actualidad con qué frecuencia practica yoga | Coeficiente de correlación | 1,000 |
| | | Sig. (bilateral) | . |

| | | | |
|--|-------------------|----------------------------|---------|
| | | N | 74 |
| | Ansiedad total | Coeficiente de correlación | -,504** |
| | | Sig. (bilateral) | ,000 |
| | | N | 74 |
| | Control emocional | Coeficiente de correlación | -,216 |
| | | Sig. (bilateral) | ,065 |
| | | N | 74 |
| | Atención | Coeficiente de correlación | -,254* |
| | | Sig. (bilateral) | ,029 |
| | | N | 74 |

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

* . La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

Fuente: Elaboración propia 2021

Hay una correlación negativa entre la frecuencia con la que se practica yoga y la ansiedad (con un coeficiente de correlación de -,504**). También hay una correlación negativa entre la frecuencia y las quejas de atención (Coeficiente de correlación -,254*).

Ansiedad, quejas cognitivas y memoria

Tabla 20

TABLA DE CORRELACIONES ANSIEDAD, QUEJAS COGNITIVAS Y MEMORIA

| Correlaciones | | | | |
|----------------------|------------------------|----------------|-----------------------|---------|
| | | Ansiedad total | Queja cognitiva total | Memoria |
| Ansiedad total | Correlación de Pearson | 1 | ,196* | ,171* |
| Queja cognitiva | Correlación de | ,196* | 1 | ,570** |

| | | | | |
|----------------------|------------------------|--------|--------|--------|
| total | Pearson | | | |
| Memoria | Correlación de Pearson | ,171* | ,570** | 1 |
| Control emocional | Correlación de Pearson | ,348** | ,384** | ,212** |
| Atención | Correlación de Pearson | ,378** | ,549** | ,443** |
| Funciones ejecutivas | Correlación de Pearson | ,268** | ,272** | ,097 |
| Orientación temporal | Correlación de Pearson | ,248** | ,136 | ,065 |
| Orientación espacial | Correlación de Pearson | ,193* | ,057 | ,000 |
| Lenguaje | Correlación de Pearson | ,327** | ,397** | ,220** |

*. La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

**.. La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Elaboración propia 2021

Estos datos son válidos para la muestra total, tanto practicantes y no practicantes.

La ansiedad correlaciona de manera positiva con la puntuación total de quejas cognitivas (Coeficiente de correlación de Pearson ,196).

Además se encontró una correlación entre ansiedad con las dificultades autopercibidas en todas las funciones cognitivas. La memoria con un coeficiente de correlación de 0,171. El lenguaje con un coeficiente de correlación de Pearson de 0,327. La orientación espacial con un coeficiente de correlación de 0,193. La orientación temporal con un coeficiente de correlación de Pearson 0,248. El control emocional con un coeficiente de correlación de 0,348. La atención con un coeficiente de correlación de Pearson de 0,378 y el control emocional con un coeficiente de correlación de 0,348.

Discusiones

Esta investigación se enfocó desde un principio en el impacto de la pandemia, producida por el virus SARS-coV-2, sobre la autopercepción de las funciones cognitivas y la relación con la práctica de yoga en residentes de la provincia de Mendoza.

Como se menciona anteriormente, la autopercepción de las funciones cognitivas, se define como la percepción relatada por la persona sobre la facultad funcional (Castillo Molina, Corvalán, Sazo y Concha, 2017). Las funciones cognitivas, son actividades mentales que las personas utilizan para desenvolverse con el medio que le rodea (Valhondo, 2013). Por otro lado, practicar yoga es conectar cuerpo con mente, mente con inteligencia e inteligencia con espíritu; a través de posturas, control de la respiración, meditación entre otras técnicas (Iyengar, 2007).

Estas variables se van a ver afectadas por la situación sanitaria que estamos atravesando socialmente. Las pandemias se asocian con diversos estresores sociales tales como separarse de seres queridos, amigos y familiares, desempleo, hacer ajustes en las rutinas y aislamiento social. El COVID-19 ha repercutido en la salud mental de innumerables personas, aumentado considerablemente la ansiedad, depresión, insomnio, y temores generales. A la vez, se demostró que la tasa de trastornos mentales es más elevada en personas que ejercen su rol en salud y en personas contagiadas (Martínez-Taboas, 2020).

La ansiedad afecta el funcionamiento cognitivo, como describe Langarita-Llorente y Gracia-García (2019), los sujetos con Trastornos generalizados de la ansiedad tienen menor desempeño en las siguientes funciones cognitivas: atención selectiva y funciones ejecutivas, específicamente memoria de trabajo, inhibición cognitiva y toma de decisiones. También en la teoría de la mente, cognición social y relación con el mundo. Por ello los autores concluyen que la ansiedad genera una repercusión negativa de estímulos emocionales con predominio amenazante y ansiógeno en el rendimiento en tareas de atención, memoria de trabajo e inhibición cognitiva.

Lo anterior mencionado coincide con la presente investigación. En los resultados se observa una correlación entre la ansiedad con las dificultades autopercebidas en todas las funciones cognitivas, es decir, a mayor ansiedad los participantes reportaban una peor autopercepción de las funciones cognitivas.

Otra variable dentro de la investigación es la práctica de yoga. El yoga contribuye para alcanzar progreso físico, mental, emocional y espiritual implicando un papel relevante en el área de la salud mental; asimismo todas las técnicas desde lo físico contribuyen a la mente (Calle, 2015).

En consonancia con esto, en el último año se han llevado a cabo investigaciones que intentan dar cuenta de los beneficios del yoga frente a la situación de pandemia por Covid-19. Miranda Hernández y Jiménez Terrazas (2021), describen que el yoga se exhibe como una herramienta para el aligeramiento de los síntomas producidos por el virus, y la profilaxis para el contagio debido a que permite mantener un sistema inmunológico fuerte. Destaca diversas técnicas de purificación gastrointestinal y nasal del yoga, que mejoran la capacidad pulmonar, el fortalecimiento de las glándulas suprarrenales y tiroides, también la implicancia al fomento de salud física y mental, por lo tanto, contribuye al bienestar personal.

Manes (2014), menciona que con la meditación se presenta mayor relevancia del tono parasimpático, de estructuras del sistema nervioso autónomo relacionado con cambios fisiológicos que se relacionan con la relajación. Esto disminuye la frecuencia cardíaca y respiración; también puede producir cambios en el sistema nervioso como en la zona de la corteza prefrontal asociada a emociones y funciones sociales.

En esta investigación, según el cuestionario administrado, los practicantes de yoga tienen una mejor valoración de su experiencia de los últimos 6 meses respecto del aislamiento social obligatorio que los no practicantes. También expresan que las razones para practicar yoga son: 44 practicantes realizan yoga para lograr bienestar, 8 lo realizan como actividad recreativa y de ocio, 7 para aquietar la mente, 5 para mejorar postura y tonificar músculos, 5 para disminuir estrés, 3 para mejorar calidad de vida y 2 para afrontar la vida desde otra perspectiva. Se destaca un 59% de la población que realiza su práctica para conseguir bienestar en su vida cotidiana.

Otra conclusión aportada por esta investigación es , que quienes practican yoga tienen menores niveles de ansiedad en comparación de quienes no practican yoga y a la vez la regularidad de la práctica influye debido a que las personas que practican yoga y que han podido mantener una práctica constante, presentan menores puntajes de ansiedad que los que lo hacen de forma irregular, lo cual significa que cuando la práctica de yoga se realiza con regularidad tiene efectos más relevantes que

cuando se realiza de forma aislada, impactando en la reducción de los niveles de ansiedad.

Lo mismo plantea Muchaypiña Tataje (2019), en un estudio con pacientes oncológicos, el cual describe que el yoga desarrolla la calma y la atención plena, que influye positivamente en los niveles de atención, la conciencia corporal y la regulación de las emociones. Esto demuestra la efectividad de la técnica del yoga para disminuir síntomas de fatiga, ansiedad y estrés de los pacientes de forma significativa.

Estrella y Sánchez (2017) aportan la conclusión que, con un solo estímulo de yoga definido como la preparación para la relajación del cuerpo físico con estrategias de respiración, estiramiento, concentración, relajación y meditación, se pudo reducir de manera relevante la frecuencia cardíaca y el estado ansiogeno.

Parra Paz y Sánchez Almaguer (2019) expresan que la propuesta del yoga tiene un efecto integral y proporciona equilibrio al cuerpo, la mente, la conciencia y el alma, permitiendo desarrollar un mayor conocimiento de nosotros mismos y del sentido de la vida.

En esta investigación se confirma lo anteriormente dicho ya que se encontró que las personas que practican yoga de forma regular, poseen menores quejas en el control emocional y menores quejas en la atención que aquellos practicantes que realizan su práctica de manera irregular.

Asimismo en otra investigación, se concluyó que la meditación y el mindfulness se asocia a ganancia para la prevención de la salud, permitiendo la neuroplasticidad, se evidencia una optimización del funcionamiento del cerebro y un retraso en el deterioro (Ursa Herguedas, 2018).

La práctica regular del yoga en la vida cotidiana siguiendo las pautas que lo caracterizan, permite lograr una mayor conciencia del aquí y el ahora, mejor desenvolvimiento en el medio, contribuyendo a proteger y promover más aun las dimensiones físicas y psíquicas, vislumbrando un individuo más integral y la unión del cuerpo, mente, conciencia y alma (Parra Paz y Sánchez Almaguer, 2019).

También se encontró como un dato que se quiere destacar que las personas que realizan autoprácticas tienen menos quejas en funciones ejecutivas que los practicantes que lo hacen con un profesor, lo cual puede deberse a que los que realizan autoprácticas, son profesores o practicantes avanzados y por lo tanto tienen una mayor experiencia y trayectoria en este tipo de prácticas.

De las conclusiones aportadas, hay investigaciones que mencionan que el yoga tiene una valoración predominantemente positiva desde la perspectiva de los psicoterapeutas, es decir, los terapeutas creen que el yoga hace surgir en la vida del paciente efectos positivos en la calidad de vida, especialmente en los trastornos de ansiedad (Korman, Garay y Coviello, 2007).

Hay beneficios psíquicos obtenidos por la práctica del sistema yoga en la vida diaria, principalmente en estados como estrés, falta de concentración, poca capacidad de memoria, insomnio y desequilibrio emocional; permitiendo un desenvolvimiento favorable y bienestar personal (Parra Paz y Sánchez Almaguer, 2019).

Igualmente, otro estudio menciona que se lograron identificar algunos de los avances que ha alcanzado la utilización de estrategias de meditación en el mejoramiento de los procesos cognitivos, principalmente en atención (Guzmán-Cortés, Calvillo, Bernal, Villalva-Sánchez, 2019).

En este estudio, se encontró una correlación positiva entre la escolaridad y la capacidad autopercebida de lenguaje. Sin embargo, la capacidad autopercebida de lenguaje no se ve afectada ni por los niveles de ansiedad, ni por la práctica de yoga. Esto se encuentra en consonancia con lo encontrado por Chiofalo y Marquez (2020), quienes reportan que, en pacientes internados en cuidados intensivos, no hay una afectación del lenguaje por variables presentes, pero sí, el nivel del lenguaje se encuentra en correlación directa con el nivel de escolaridad del sujeto.

Otro estudio menciona que la escolaridad es una variable que señala la lateralización del lenguaje en las personas, los sujetos diestros con mayor escolaridad tienen el lenguaje más lateralizado a la izquierda, por el contrario, los sujetos con baja escolaridad tienden a tener una representación bilateral del lenguaje (Bravo Dupuy, 2021). Esto podría explicar, porque los sujetos con mayor escolaridad tienen un mejor funcionamiento y percepción de su propio lenguaje.

Además el nivel de escolaridad también se correlaciona de manera negativa con la ansiedad con un coeficiente de correlación de $-0,168$, esto quiere decir que a mayor escolaridad menor ansiedad.

Lo encontrado en la investigación tiene relación con un estudio que concluye que a mayor comprensión emocional, menor ansiedad-rasgo y estado, el cual se realiza en estudiantes universitarios destacando la importancia de la inteligencia

emocional en el desenvolvimiento diario de las personas, siendo una variable de gran relevancia en el manejo de la ansiedad (Rodríguez de Ávila, Amaya Agudelo Y Argota Pineda, 2011).

También, se halló una correlación negativa entre la escolaridad y la queja cognitiva del lenguaje con un coeficiente de correlación de $-0,163$, lo cual indica que a mayor escolaridad menor quejas cognitivas.

Esto coincide con Lozano Gutiérrez y Ostrosky-Solís (2006), quienes mencionan que hay una diferencia significativa entre individuos con mayor escolaridad en comparación con analfabetas y personas con baja escolaridad, con respecto a las habilidades verbales; concluyendo que el desarrollo de ciertas funciones cognoscitivas depende en cierta medida de la escolarización, tal como la fluidez verbal semántica.

Por último, se considera que la cultura y específicamente la escolaridad es uno de los factores importantes dentro de la evaluación neuropsicológica, se expresa que la cultura enseña lo que es relevante para la sobrevivencia y que la educación puede considerarse como un tipo de subcultura que permite el desarrollo de ciertas habilidades en lugar de otras, tanto en habilidades verbales como no verbales (Ostrosky-Solís, Lozano Gutiérrez y Gómez Pérez, 2010).

Conclusiones

Más allá de los aspectos formales, la finalidad de este trabajo es aportar datos sobre la autopercepción de las funciones cognitivas, en contexto de pandemia y la influencia de la práctica de yoga frente a las quejas cognitivas y la ansiedad en residentes de la provincia de Mendoza.

Las personas que conforman la muestra de esta investigación fueron 162 participantes, de los cuales 74 pertenecen a los practicantes de yoga. Se subdividen en: 41 adultos jóvenes que van desde los 18 a 39 años y 33 adultos de mediana edad que van desde los 40 a 60 años. Por otro lado, 88 participantes que no practican yoga. Se subdividen en: 72 adultos jóvenes que van desde los 18 a 39 años y 16 adultos de mediana edad que van desde los 40 a 60 años. Dentro del primer grupo etario contamos con 113 participantes entre practicantes y no practicantes y 49 del segundo grupo.

Entre el grupo de practicantes de yoga, Los practicantes se subdividen en 30 practicantes realizan yoga con un profesor y 22 la realizan solos, ya que son profesores o alumnos avanzados. Con relación a la práctica, 33 han tenido una práctica continuada, 19 practican ocasionalmente, 16 comenzaron a practicar en pandemia, 1 ha retomado hace poco, 1 practica posturas cuando termino de ejercitar su cuerpo y 4 dejaron de practicar con la pandemia.

Se encontró además, que la frecuencia con anterioridad a la pandemia la práctica varia en un 79% de los practicantes tenía una frecuencia mayor a dos veces por semana en su práctica habitual y solo un 21% su práctica se realizaba entre 1 vez a la semana y una vez al mes. Durante la pandemia el 32% de la población practica todos los días y el 9% practica una vez al mes, un 72% practica dos o más veces a la semana y un 28% una vez semanal o mensual.

Con respecto al tiempo de práctica un 38% de los practicantes realizan yoga hace más de 3 años y un 5% hace un mes. Lo cual refiere que un 78 % del total practica desde hace un año o más y un 22% de 6 meses a un mes de práctica, en su mayoría la población practica desde antes del aislamiento social, preventivo y obligatorio.

El 46,5% de los practicantes han intensificado y profundizado su práctica, el 25, 3% ha disminuido su práctica y un 28, 2% de los practicantes sigue igual en comparación a antes de la pandemia.

Uno de los objetivos principales fue analizar las diferencias en la autopercepción del funcionamiento cognitivo entre adultos practicantes y no

practicantes de yoga residentes de la provincia de Mendoza. En relación a este objetivo, los resultados más importantes fueron los siguientes.

Según la prueba U de Mann-whitney, las personas que hacen yoga tienen menos puntuación de ansiedad. No se encontraron diferencias entre practicantes y no practicantes sobre la percepción del funcionamiento cognitivo general, pero si una mejor autopercepción de las funciones ejecutivas en comparación con el total de las personas.

A pesar de que no se encontraron diferencias significativas en el funcionamiento cognitivo general autopercebido entre practicantes y no practicantes, el primer grupo reporta marcados beneficios a nivel cognitivo, fruto de su práctica de yoga. El 62,7% considera que con la práctica ha mejorado su atención y memoria al 100%. El 69,3% considera que el control emocional ha mejorado al 100%. Un 76% considera que la autopercepción corporal y orientación autopsíquica ha mejorado un 100%. Un 60% de los practicantes considera mejorías en su reacción emocional al 100%. Dentro de los practicantes un 85,3% tiene mayor conciencia corporal.

En función de los resultados encontrados, las hipótesis se sostienen parcialmente, hay diferencia entre practicantes de yoga y no practicantes de yoga, presentando menores niveles de ansiedad y mayor eficiencia en las funciones ejecutivas autopercebidas. Sin embargo, no hay diferencias entre practicantes y no practicantes en relación al funcionamiento general autopercebido.

En relación con el segundo objetivo que fue conocer cómo se relaciona la autopercepción del funcionamiento cognitivo, la ansiedad y la práctica de yoga en adultos residentes de la provincia de Mendoza durante el aislamiento social preventivo obligatorio, los principales resultados fueron los siguientes:

En primer lugar, la ansiedad se correlaciona de manera positiva con la puntuación total de quejas cognitivas, es decir mientras más ansiedad mayores quejas cognitivas, tanto en practicantes como en no practicantes de yoga. Además se encontró una correlación entre ansiedad con las dificultades autopercebidas en todas las funciones cognitivas.

En segundo lugar, entre los practicantes, la regularidad de la práctica produce menos ansiedad, menos quejas en el control emocional y menores quejas en la atención en comparación con quienes practican de manera irregular. Así mismo se

encontró que las personas que practican yoga y que han podido mantener una práctica constante, presentan menores puntajes de ansiedad, menores quejas en el control emocional y menores quejas en la atención que aquellos practicantes que realizan su práctica de manera irregular.

En tercer lugar, las personas que realizan autoprácticas, es decir que son practicantes avanzados o profesores, tienen menos quejas en funciones ejecutivas que los practicantes que lo hacen con un profesor. Además, cabe destacar que el tiempo transcurrido desde el inicio de la práctica, se relaciona con la ansiedad percibida. Existe una correlación negativa entre la cantidad de tiempo que la persona lleva practicando yoga y el nivel de ansiedad, lo cual significa que a mayor tiempo de práctica menor ansiedad.

A modo de resumen, se acepta la hipótesis que describe que a mayor practica menor ansiedad, mostrando una diferencia significativa entre practicantes y no practicantes de yoga, añadiendo que la ansiedad se correlaciona de manera positiva con las quejas cognitivas. Por otro lado, se acepta parcialmente la hipótesis de que el funcionamiento cognitivo es más eficiente en practicantes en comparación de los no practicantes debido a que solo se observan diferencias significativas favorables en funciones ejecutivas. Por último, se describe que la frecuencia de practica influye en control emocional y atención en función de quienes realizan una práctica de manera regular en comparación de los que no lo hacen.

Cabe destacar además, que los practicantes de yoga tuvieron una mejor valoración de la experiencia de pandemia, en comparación con los no practicantes. Esto se condice con lo manifestado por los practicantes, quienes afirman realizar yoga por razones que apuntan a una mejora en el bienestar. Dentro de la principal razón para practicar yoga el 59% de los practicantes lo hacen para conseguir bienestar en su vida cotidiana.

La autora quiere destacar el hecho de que en el presente escrito se han señalado como se autopercibe el funcionamiento cognitivo los residentes de la provincia de Mendoza entre 18 y 59 años y que el yoga sería una herramienta de afrontamiento para el aislamiento social preventivo y obligatorio, impactando en los niveles de ansiedad y autopercepción del funcionamiento cognitivo.

Las recomendaciones desde el punto de vista metodológico, por un lado debido a la pandemia, el estudio se realizó con una modalidad virtual. Esto acotó las

posibilidades de explorar el funcionamiento cognitivo real, y a la vez resultó limitante sin embargo deja abierta la posibilidad para explorar en futuras investigaciones.

Por último, desde el punto de vista académico el estudio enriqueció a la comunidad científica, ya que permite explorar la capacidad autopercebida del funcionamiento cognitivo y a la vez ofrecer a la práctica de yoga como una herramienta que busca disminuir los niveles de ansiedad, aportar quietud mejorar condiciones del sujeto integral en todas sus dimensiones psíquica, corporales y espiritual. Asimismo reconocer la implicancia de la práctica de yoga para el bienestar personal frente a la situación sociosanitaria que afrontamos de pandemia producida por el virus Sars-Cov-2.

De las conclusiones extraídas, se destaca la importancia de comprender el complejo sistema nervioso interconectando cada una de las conductas y abordarlas desde una mirada integral y libre de prejuicios (Manes, 2014) así ampliar las bases científicas a diferentes métodos no convencionales y a la vez expandir el conocimiento de la manera que autopercebimos nuestras funciones cognitivas. El aporte significativo del yoga al funcionamiento cognitivo queda expuesto en el presente estudio y se expande el abanico científico de describir la autopercepción del funcionamiento cognitivo, tanto positivo como negativo de las personas residentes en la provincia de Mendoza. Se ha demostrado una mejor autopercepción principalmente de las funciones ejecutivas de los practicantes de yoga y la influencia de una práctica regular para obtener resultados favorables.

Referencia bibliográfica:

- Afonso R., Balardin J.B., Lazar S., Sato J.R., Igarashi N., Santaella D. F., Lacerda S. S., Amaro Jr. E., Kozasa E.H. (2017) Greater Cortical Thickness in Elderly Female Yoga Practitioners—A Cross-Sectional Study. *Frontiers in Aging Neuroscience* (9) <https://www.frontiersin.org/article/10.3389/fnagi.2017.00201> DOI=10.3389/fnagi.2017.00201 ISSN=1663-4365
- Aravena, F. (2013). Desarrollando el modelo colaborativo en la formación docente inicial: la autopercepción del desempeño profesional del practicante en acción. *Estudios Pedagógicos (Valdivia)*, 39(1), 27–44.
- Ardila, A., & Ostrosky, F. (2012). *Guía para el diagnóstico neuropsicológico*. Miami, FL: [s.n.].
- Barragán R., Lewis H., Soraya P. Sañudo J. (2007) *Autopercepción de cambios en los déficit atencionales intermedios de estudiantes universitarios de Barranquilla sometidos al Método de Autocontrol de la Atención (Mindfulness)*. *Salud Uninorte* [en línea] , 23 (Sin mes) : [Fecha de consulta: 3 de abril de 2019] Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81723206> ISSN 0120-5552
- Benedet M. (2002) *Neuropsicología Cognitiva Aplicaciones a la clínica y a la investigación Fundamento teórico y metodológico de la Neuropsicología Cognitiva*. Madrid: observatorio de la discapacidad ISBN: 84-8446-047-9
- Bravo Dupuy L. (2021) *Neurociencia cognitiva la clave para entender el lenguaje*. Segundo congreso virtual de ciencia básicas biomédica Granma.Manzanillo
- Brefczynski-Lewis, J.A., Lutz, A., Schaefer, H.S., Levinson, D.B., Davidson, R.J., (2007). *Neural correlates of attentional expertise in long-term meditation practitioners*. *Proc. Natl. Acad. Sci. U. S. A.* 104, 11483–11488.
- Burin D., Drake M y Harris P. (2007). *Evaluación neuropsicológica en adultos* Ed. Paidós
- Castillo G., Corvalán F., Sazo N., Concha Y. (2017) *Efectos de un programa de estimulación físico-cognitiva sobre la autopercepción de la funcionalidad en adultos mayores*. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM. N° 18(2)*
- Calle, R. (2015). *El gran libro de yoga*. [Barcelona]: Books4pocket.
- De Vibe, M., Bjorndal, A., Fattah, S., Dyrdal, G. M., Halland, E. & Tanner-Smith, E. E. (2018). La práctica del Mindfulness o Atención Plena mejora la salud y la

- calidad de vida en adultos. Caracas: The Campbell Collaboration. Retrieved from <http://scioteca.caf.com/handle/123456789/1262>
- Devi I. (1988) *Yoga por siempre joven por siempre sano Los beneficios físicos y espirituales del yoga*, Diana: España
- Díaz, D. A. (2017). *Yoga: Una práctica que influencia el desarrollo cognitivo y psicoemocional en líderes empresariales*. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10654/16331>.
- Estrella C. y Sánchez R. (2017) Variaciones de la ansiedad y las variables fisiológicas antes y después de una clase de yoga. *Revista Jornadas de Investigación UMaza* ISSN 2314-2170
- Fernandez-Duque, D. (2008) Anatomía funcional de la atención. En: Labos, E., Slachevski, A., Fuentes, P. y Manes F. (2008) *tratado de Neuropsicología Clínica* Editorial Arkadia. Buenos Aires
- Friger, R. and Fadiman, J. (2001). *Teorías de la personalidad*. 2nd ed. México: Oxford.
- Garzón, C., Moreno, S. & Sarmiento, M. (2021). Dinámicas familiares, experiencia universitaria y autopercepción de salud mental durante el COVID-19. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10554/54478>.
- Giménez, Gloria Concepción, Olguin, Gustavo, & Almirón, Marcos Daniel. (2020). Yoga: beneficios para la salud. Una revisión de la literatura. *Anales de la Facultad de Ciencias Médicas (Asunción)*, 53(2), 137-144. Epub 00 de agosto de 2020. <https://dx.doi.org/10.18004/anales/2020.053.02.137>
- Gómez, O. R. (2019) Estudios clínicos comparativos de los resultados neurofisiológicos de las prácticas de tantra, yoga, budismo mahayana / theravada y mindfulness. *Biblioteca | Repositorio (Open Access) | Escuela De Tantra En España*, 3, 62-146. Recuperado a partir de <https://tantra.org.es/revista/index.php/biblioteca/article/view/63>
- Guiu Antem, J., & Leví Orta, G. (2017). *Bases neurológicas de las enfermedades cognitivas del desarrollo y su tratamiento educativo*. Madrid: UNED - Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Guzmán-Cortés J., Calvillo H., Bernal J., Villalva-Sánchez A. (2019) Beneficios de la práctica de Mindfulness y el proceso atencional: una revisión teórica sobre su relación *Divulgare* Publicación semestral No. 11
- Gutiérrez Calvo M. y García González M. () *Ansiedad y cognición: Un marco integrador* *Reme: España* (3) No. 4 <http://reme.uji.es/articulos/agutim660131299/texto.html>

- Grupo Publispain. (2011). Yoga. Historia del Yoga, San José de Costa Rica. Obtenido de http://www.publispain.com/yoga/historia_yoga.html
- Hernández Sampieri Roberto, Carlos Fernández Collado y Pilar Baptista Lucio (2014), *Metodología de la investigación* 6ta edición. Ed Mc Graw Hill Education ISBN: 978-1-4562-2396-0 Mexico.
- I Amenós, T. P. (2016). Las crisis de la vida. Editorial UOC. <https://elibro.net/es/lc/sibuca/titulos/58491>
- Ianantuoni S. (2016), *Yoga un camino de salud y armonía* Ed. Albatros Buenos Aires ISBN 978-950-24-1567-3
- Iyengar (2003) *La luz sobre los yoga sutras*. Barcelona: Kairós.
- Iyengar B. (2007). *Yoga vriksha*. Barcelona: Kairós.
- Iyengar B. (2007) *Luz sobre la vida*. Barcelona: Kairós.
- Korman G., Garay C. y Coviello, H. (2007). Terapia cognitiva y yoga. La inclusión del yoga como terapia complementaria de la psicoterapia cognitiva en la ciudad de Buenos Aires. XIV Jornadas de Investigación y Tercer Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.
- Kozasa, Sato, Lacerda, Barreiros , Radvany, Russell , Sanches , Mello , Amaro (2012). *NeuroImage* 59 p.745–749.
- Labos, E. (2008). *Tratado de neuropsicología clínica*. Buenos Aires: Akadia.
- Langarita-Llorente R, Gracia-García P. Neuropsicología del trastorno de ansiedad generalizada: revisión sistemática. *Rev Neurol* 2019; 69: 59-67. doi: 10.33588/rn.6902. 2018371.
- Ley 5044 (1986) Ley del ejercicio profesional de la psicopedagogía en la provincia. Ministerio de cultura y educación: Mendoza.
- Lizaso Elgarresta, I., Acha Morcillo, J., & Arruabarrena, L. (2018). Desarrollo biológico y cognitivo en el ciclo vital. Madrid: Difusora Larousse - Ediciones Pirámide.
- Losada-Baltara A., Márquez-González M., Jiménez-Gonzalo L., Pedroso-Chaparro M., Gallego-Alberto L. y Fernandes-Piresa J. (2020) Diferencias en función de la edad y la autopercepción del envejecimiento en ansiedad, tristeza, soledad y sintomatología comórbida ansioso-depresiva durante el confinamiento por la COVID-19 Elsevier: España, *Rev Esp Geriatr Gerontol*; 55(5):272–278
- Lozano Gutiérrez, Asucena, & Ostrosky-Solís, Feggy (2006). Efecto de la edad y la escolaridad en la fluidez verbal semántica: Datos normativos en población hispanohablante. *Revista Mexicana de Psicología*, 23(1),37-44.[fecha de

- Consulta 2 de Agosto de 2021]. ISSN: 0185-6073. Disponible en:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=243020646005>
- Lozoya-Delgado P., Ruiz-Sánchez de León J., Pedrero-Pérez E. (2012) Validación de un cuestionario de quejas cognitivas para adultos jóvenes: relación entre las quejas subjetivas de memoria, la sintomatología prefrontal y el estrés percibido *Rev Neurol*; 54 (3): 137-150. España
- Manes Facundo, Niro Mateo (2014) *Usar el cerebro Conocer nuestra mente para vivir mejor* Editorial: DIANA ISBN:9789584241603.
- Manes Facundo, Niro Mateo (2016) *El cerebro Argentino una manera de pensar dialogar y hacer un país mejor* Editorial: planeta ISBN: 978-950-49-4433-1
- Martínez Huertas, S. (2020). El yoga como herramienta para el desarrollo de la conciencia corporal y emocional. *E-Motion: Revista De Educación, Motricidad E Investigaci3N*, 0(15), 31-46. doi:<http://dx.doi.org/10.33776/remo.v0i15.4884>
- Martínez-Taboas, A. (2020). Pandemias, COVID-19 y Salud Mental: ¿Qué Sabemos Actualmente? *Revista Caribeña de Psicología*, 4(2), 143-152. <https://doi.org/10.37226/rcp.v4i2.4907>
- Martínez-González L., Olvera-Villanueva G., Villarreal-Ríos E. (2018) Efecto de la técnica de respiración profunda en el nivel de ansiedad en adultos mayores. *Rev Enferm Inst Mex Seguro Soc*. 2018;26(2):99-104
- Miranda_Hernández, L. M. E., & Jiménez Terrazas, C. P. (2021). La práctica del Yoga en el COVID-19: cambios y transformaciones. *REVISTA DOXA DIGITAL*, 10(20). <https://doi.org/10.52191/rdojs.2020.193>
- Moñivas A., García-Diex G., García-De-Silva R. (2012) *Mindfulness (atención plena): concepto y teoría*. Madrid: Portularia Vol. XII, N° extra, (83-89) ISSN Valhondo A., Cadavieco J. (2013) *Envejecimiento y funciones cognitivas: las pérdidas de memoria y los olvidos frecuentes*. *INFAD Revista de Psicología*, N°1-Vol.2, 2013. ISSN: 0214-9877. pp:317-326
- Muchaypiña Tataje, S (2019) Efectividad de la tecnica del yoga para disminuir sintomas de fatiga, ansiedad y estres en pacientes oncologicos. Perú: Universidad privada norbert wiener facultad de ciencias de la salud.
- Nájera González, E. A., Bran Solórzano, A. L., Canel Pinto, I. M., Figueroa de León, R. M., Lemus, M. N. y Osegueda, C. Y. M. (2021). Influencia de la digitalización en el siglo XXI en la neuroplasticidad. *Revista Académica CUNZAC*, 4(1). 81-86. DOI: <https://doi.org/10.46780/cunzac.v4i1.36>

- Ortiz León, Silvia, Sandoval Bosch, Elvira, Adame Rivas, Solymar, Ramírez Avila, Claudia Erika, Jaimes Medrano, Aurora Leonila, & Ruiz Ruisánchez, Arturo. (2019). Manejo del estrés; resultado de dos intervenciones: cognitivo conductual y yoga, en estudiantes irregulares de medicina. *Investigación en educación médica*, 8(30), 9-17. Epub 20 de febrero de 2020. <https://doi.org/10.22201/facmed.20075057e.2019.30.1764>
- Ostrosky-Solís, F. & Lozano Gutiérrez, A., & Gómez Pérez, M.E. (2010). Cultura, escolaridad y edad en la valoración neuropsicológica. *Revista Mexicana de Psicología*, 27(2),285-291.[fecha de Consulta 2 de Agosto de 2021]. ISSN: 0185-6073. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=243016324016>
- Parra Paz H., Sánchez Almaguer M. (2019) Práctica del sistema Yoga en la Vida Cotidiana en la rehabilitación y prevención de enfermedades. Universidad de Holguín: Novena conferencia científica internacional.
- Pedrero-Pérez EJ, Ruiz-Sánchez de León JM. (2013) Quejas subjetivas de memoria, personalidad y sintomatología prefrontal en adultos jóvenes. *Rev Neurol*; 57: 289-96.
- Peña Casanova, J. (2007). *Neurología de la conducta y neuropsicología*. Buenos Aires: Medica Panamericana.
- Portellano, J., & García, J. (2014). *Neurogicología de la atención, las funciones ejecutivas y la memoria*. España: Síntesis.
- Ramírez-Ortiz, J., Castro-Quintero, D., Lerma-Córdoba, C., Yela-Ceballos, F., & Escobar-Córdoba, F. (2020). Consecuencias de la pandemia covid 19 en la salud mental asociadas al aislamiento social. Bogotá:Colombia
- Resolución 1480/11 (2011) Guía para investigaciones con seres humanos. Salud pública: Buenos Aires
- Resolución 69/131 (2014)Día Internacional del Yoga. Naciones unidas:Asamblea general <https://undocs.org/es/A/RES/69/131>
- Riviere, A (1999) Desarrollo y educación: El papel de la educación en el diseño del desarrollo humano. En M. belinchón, A. Rosa, M. Sotillo e I. Marichalar (comp.) Obras escogidas Volumen III, p 203-242.
- Rodríguez de Ávila, U., Amaya Agudelo, A., Argota Pineda, A. (2011) Inteligencia emocional y ansiedad en estudiantes universitarios. Colombia: Universidad Simón Bolívar.

- Roldán L., Zabaleta V. (2017) Desempeño y autopercepción en comprensión lectora en estudiantes universitarios. Uruguay: Cuadernos de Investigación Educativa, Vol. 8, Nº 1, 77-96 Universidad ORT Uruguay ISSN 1510-2432 - ISSN 1688-9304 (en línea) - DOI: <https://doi.org/10.18861/cied.2017.8.1.2640>
- Rosselló, j., Zayas, G. and Lora, V. (2016). Impacto de un adiestramiento en meditación en conciencia plena (mindfulness) en medidas de ansiedad, depresión, ira y estrés y conciencia plena: un estudio piloto. Revista Puertorriqueña de psicología, 27(1), pp.62-78.
- Sánchez Negrete G., Mandich V. (2020) Quejas Cognitivas: ¿Otra manifestación de Ansiedad y Depresión? Vol. 1 Núm. 17 (2020): Diagnosis <http://www.revistadiagnosis.org.ar/index.php/diagnosis/article/view/259>
- Sánchez, J. y Patiño Coll, M. (2018). Anatomía & yoga. Editorial Paidotribo. <https://elibro.net/es/lc/sibuca/titulos/119185>
- Saraswati, S. (2008). *Asana Pranayama Mudra Bandha*. Colombia: Academia de yoga Satyananda
- Siegel, D. (2010). Cerebro y mindfulness. España: Paidós. 1578-0236
- Soprano, A. (2010). *Cómo evaluar la atención y las funciones ejecutivas en los niños y adolescentes*. Buenos Aires: Paidós
- Stordeur, M. (2017). Crisis, resiliencia y vínculo terapéutico. Abordaje en psicoterapias. IX Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXIV Jornadas de Investigación XIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires. <https://www.aacademica.org/000-067/288>
- Thich Nhat Hanh (2012), *la paz está en tu interior*, Primera edición en libro electrónico (epub) ISBN: 978-84-9754-420-7 (epub) España.
- Ursa Herguedas A. (2018) La meditación como práctica preventiva y curativa en el sistema nacional de salud. Medicina naturista, Vol. 12 - N.º 1: 47-53 I.S.S.N.: 1576-3080
- Valhondo A., Cadavieco J. (2013) *Envejecimiento y funciones cognitivas: las pérdidas de memoria y los olvidos frecuentes*. INFAD Revista de Psicología, Nº1-Vol.2, 2013. ISSN: 0214-9877. pp:317-326

Anexo

Anexo n°1

1. Edad *

2. Genero *

Marca solo un óvalo.

Femenino

Masculino

Otros: _____

3. Localidad de residencia dentro de Mendoza *

Marca solo un óvalo.

San Martín

Junin

Rivadavia

La paz

Capital

Godoy Cruz

General Alvear

Guaymallén

Las heras

Lavalle

Lujan de Cuyo

Maipú

Malargüe

San Carlos

San Rafael

Tunuyan

Tupungato

4. Escolaridad alcanzada *

Marca solo un óvalo.

- Sin estudios
- Primario completo
- Secundario completo
- Nivel superior terciario/técnico completo
- Nivel superior universitario completo

5. Profesión, oficio o qué estudia *

6. ¿Estás trabajando o estudiando actualmente? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No

7. ¿El aislamiento social preventivo y obligatorio, afectó tus actividades habituales? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No
- Otros: _____

8. Si tu respuesta fue sí ¿Cómo afectó?

9. ¿Qué consideras que te afecta más dentro del aislamiento social, preventivo y obligatorio?

Marca solo un óvalo.

- La convivencia familia
- La situación económica
- La falta de contacto social
- Las modificaciones en la rutina
- Anímicamente las noticias sobre la pandemia
- Otros: _____

10. ¿Has podido desempeñarte de forma virtual tus actividades habituales? *

Marca solo un óvalo.

- No, no puedo por la actividad que desempeño
- NO, no tengo los recursos
- Si, pude desempeñarme de forma favorable
- Si, de forma parcial
- Otros: _____

11. ¿Has tenido dificultades para adaptarte al aislamiento social preventivo y obligatorio? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No

12. Si la respuesta anterior fue sí ¿Qué dificultades has encontrado?

Selecciona todas las opciones que correspondan.

- No tengo o comparto computadora o no funciona bien
- No tengo internet no es buena la conex
- Estoy sobrecargado/a con otras actividades familiares
- Tengo problemas de salud
- Tengo problemas económicos que absorben mi atención

Otros: _____

13. ¿Tiene hijos a cargo en edad escolar? *

Marca solo un óvalo.

- si
- no

14. Del 1 al 10 ¿Cómo se han visto afectado tus ingresos debido al aislamiento social preventivo y obligatorio? *

Marca solo un óvalo.

| | | | | | | | | | | | |
|------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| Poco | <input type="radio"/> | Mucho |

15. En los últimos 6 meses ¿Cómo calificarías tu experiencia? *

Marca solo un óvalo.

- Muy mala
- Mala
- Regular
- Buena
- Muy buena

16. ¿Cómo te sentiste al inicio del Aislamiento social preventivo obligatorio? *

Selecciona todas las opciones que correspondan.

- Triste
- Ansioso/a
- Miedoso/a
- Alegre
- Impotente

Otros: _____

17. ¿Cómo te sentiste a medida que atravesabas el Aislamiento social preventivo obligatorio? *

Selecciona todas las opciones que correspondan.

- Triste
 Ansioso/a
 Miedoso
 Alegre
 Impotente

Otros: _____

18. ¿Cómo te sentís ahora con respecto al Aislamiento social preventivo y obligatorio? *

Selecciona todas las opciones que correspondan.

- Triste
 Ansioso/a
 Miedoso/a
 Alegre
 Impotente

Otros: _____

19. ¿Has necesitado ayuda psicológica debido al aislamiento social preventivo y obligatorio? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
 No

20. ¿Desde que empezó el aislamiento social preventivo y obligatorio pudiste hacer actividades que tenías pendiente? *

Marca solo un óvalo.

- si
 No

21. ¿Crees que el aislamiento social preventivo y obligatorio afectó tu funcionamiento cognitivo? *

Marca solo un óvalo.

- SI
 No

22. En el caso que la respuesta anterior sea afirmativa ¿Qué actividades?

23. Responda en función de cómo se ha sentido en los últimos días. *

Marca solo un óvalo por fila.

| | Si | No |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| ¿Se ha sentido muy excitado/a, nervioso/a o en tensión? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ¿Ha estado muy preocupada/o por algo? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ¿Se ha sentido muy irritable? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ¿Ha dormido mal, ha tenido dificultades para dormir? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ¿Ha tenido dificultad para relajarse? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ¿Ha tenido dolores de cabeza o de nuca? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ¿Ha tenido alguno de los siguientes síntomas: temblores, hormigueos, mareos, sudores, diarrea? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ¿Ha estado preocupado/a por su salud? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ¿Ha tenido alguna dificultad para conciliar el sueño, para quedarse dormido? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

24. ¿Qué entiende usted por funcionamiento cognitivo? *

25. Desde esta investigación, las funciones cognitivas se definen como: Capacidades que nos permiten desenvolvernó en la cotidianidad y son imprescindibles para la adaptación y evolución social.

26. En el caso que la pregunta anterior sea afirmativa: ¿De qué forma lo hizo?

27. ¿Tiene antecedentes familiares de deterioro cognitivo? *

Selecciona todas las opciones que correspondan.

- No tengo antecedentes familiares de deterioro cognitivo
- si tengo, con Parkinson
- Si tengo, con demencia
- Si tengo, huntington
- Si tengo, Alzheimer

Otros: _____

28. ¿Tiene usted antecedentes familiares con dificultades de problemas de aprendizaje que influyan en el funcionamiento cognitivo?

Selecciona todas las opciones que correspondan.

- Deficit de atención
- Dislexia
- Discalculia
- Disgrafía
- Trastornos neurológico
- Trastorno del espectro autista
- Trastorno específico del lenguaje
- Trastorno de las funciones ejecutivas

Otros: _____

29. ¿Cómo considera que es su atención? *

Marca solo un óvalo.

| | | | | | | |
|------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Mala | <input type="radio"/> | Excelente |

30. ¿Cómo considera que es su memoria? *

Marca solo un óvalo.

| | | | | | | |
|------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Mala | <input type="radio"/> | Excelente |

31. ¿Cómo considera que es su orientación espacial y temporal? *

Marca solo un óvalo.

| | | | | | | |
|------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Mala | <input type="radio"/> | Excelente |

32. ¿Cómo considera que es su lenguaje? *

Marca solo un óvalo.

| | | | | | | |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Pobre | <input type="radio"/> | Enriquecido |

Marca solo un óvalo por fila.

| | Nunca | Raras veces | A veces | Frecuentemente | Siempre |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| ¿Cuando se le piden 3 cosas, recuerda solo la primera o la ultima? | <input type="radio"/> |
| ¿Tiene arrebatos y explosiones de bronca? | <input type="radio"/> |
| ¿Tiene dificultades en concentrarse para realizar una tarea o actividad? | <input type="radio"/> |
| ¿Las situaciones nuevas lo/a disgustan? | <input type="radio"/> |
| ¿Se distrae fácilmente con ruidos o piensa en otras actividades mientras hace una tarea? | <input type="radio"/> |
| ¿Cambia de humor frecuentemente? | <input type="radio"/> |
| ¿Se olvida de lo que esta haciendo? | <input type="radio"/> |
| ¿Se fatiga con tareas largas? | <input type="radio"/> |
| ¿Planifica las actividades diarias? | <input type="radio"/> |
| ¿Le es fácil identificar el día y número de la semana que transcurre diariamente? | <input type="radio"/> |
| ¿le cuesta comprender consignas? | <input type="radio"/> |
| ¿Reacciona exageradamente ante problemas menores? | <input type="radio"/> |
| ¿Le resulta fácil tomar decisiones? | <input type="radio"/> |
| ¿Maneja variedad de temas de conversación? | <input type="radio"/> |
| ¿Tiene dificultades en orientarse espacialmente? | <input type="radio"/> |
| Tiene dificultad en expresarse en una conversación? | <input type="radio"/> |
| Tiene dificultad en recordar que hizo el día anterior? | <input type="radio"/> |
| ¿Tiene facilidad para seguir un recorrido marcado en un mapa? | <input type="radio"/> |

35. ¿Realiza ejercicios de yoga? (Meditación, asanas o posturas, pranayamas, técnicas de visualización, concentración etc) *

Marca solo un óvalo.

- Si Ir a la pregunta 36
 No Ir a la pregunta 55

Practicante de yoga

Lo invito a responder las siguientes preguntas

36. ¿Qué es para usted el yoga? *

37. Dentro de esta investigación se puede definir al yoga como la unión del cuerpo físico, psíquico y espiritual promoviendo el bienestar personal y convirtiéndose en un modo de vivir y afrontar cada circunstancia

43. En la actualidad ¿Con qué frecuencia practico?

Marca solo un óvalo.

- Una vez al mes
- una vez a la semana
- dos veces a la semana
- tres veces a la semana
- todos los días

44. ¿Hace cuanto tiempo practico yoga?

Marca solo un óvalo.

- 1 mes
- 4 meses
- 6 meses
- 1 año
- 3 años
- más de 3 años

45. ¿Has notado diferencias en tu practica antes y después de la pandemia?

Marca solo un óvalo.

- Si, mi practica se ha intensificado y profundizado
- Si, mi practica ha disminuido
- No, mi practica sigue igual
- Otros: _____

46. ¿Dentro de que escuela de yoga se enmarca su practica?

47. ¿Nota diferencias en su desenvolvimiento cotidiano entre antes de comenzar a practicar y después?

Marca solo un óvalo.

- Si
- No

48. Si la respuesta anterior es afirmativa ¿Cuales diferencias presenta?

38. Dentro del yoga ¿Qué realiza en su práctica? *

Selecciona todas las opciones que correspondan.

- Posturas de yoga (Asanas)
- Pranayama (ejercicios de respiración)
- Relajación
- Meditación
- Atención Plena (Mindfulness)
- Técnicas de visualización

Otros: _____

39. ¿Cuales son los motivos por los que practica yoga?

40. ¿Cómo realiza su práctica? *

Marca solo un óvalo.

- Solo, a través de videos de youtube
- Solo, soy profesor o practicante avanzado
- Con un profesor

41. ¿Esta realizando yoga en la actualidad? *

Marca solo un óvalo.

- Si, comencé a practicar en Pandemia
- Si, mi practica ha sido continua
- No, deje de practicar cuando comenzo la pandemia
- Practico ocasionalmente
- Otros: _____

42. Si practico desde antes de la pandemia ¿Con qué frecuencia practicaba ?

Marca solo un óvalo.

- Una vez al mes
- una vez a la semana
- dos veces a la semana
- tres veces a la semana
- todos los días

49. Del 1 al 10 ¿Cree que el yoga favorece a sus niveles atencionales y memoria?

Marca solo un óvalo.

| | | | | | | | | | | | |
|---------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| No favorece en nada | <input type="radio"/> | Si favorece |

50. Del 1 al 10 ¿Cree que el yoga permite un mayor control emocional, toma de decisiones y planificación de actividades?

Marca solo un óvalo.

| | | | | | | | | | | | |
|---------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| No favorece en nada | <input type="radio"/> | Si favorece |

51. Del 1 al 10 ¿Cree que el yoga permite profundizar su autopercepción corporal y por lo tanto mejorar su orientación autopsíquica?

Marca solo un óvalo.

| | | | | | | | | | | | |
|---------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| No favorece en nada | <input type="radio"/> | Si favorece |

52. Marque del 1 al 10 según su experiencia ¿Cómo la práctica de yoga permite sobrellevar de forma positiva el aislamiento social preventivo y obligatorio?

Marca solo un óvalo.

| | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|------------------------------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| No me favoreció en nada | <input type="radio"/> | Me ha permitido sobrellevar la situación |

53. Marque del 1 al 10 cómo considera que la practica del yoga contribuye positivamente a reaccionar ante las situaciones que se presentan

Marca solo un óvalo.

| | | | | | | | | | | | |
|---------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| No favorece en nada | <input type="radio"/> | Es imprescindible |

Anexo n°2

Autopercepción de las funciones cognitivas y yoga en tiempo de pandemia

| | (|) | (|) | (|) |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Olvido detalles de lo que hice o me ocurrió el día anterior | | | | | | |
| Olvido el tema de una conversación o tengo que preguntar: ¿de qué estábamos hablando? | <input type="radio"/> |
| Pierdo el hilo cuando leo un periódico, una revista o un libro y tengo que volver a empezar | <input type="radio"/> |
| Olvido dar recados importantes a la gente | <input type="radio"/> |
| Olvido detalles sobre mí mismo (mi edad, mi teléfono...) | <input type="radio"/> |
| Mezclo o confundo detalles de cosas que me han contado otras personas | <input type="radio"/> |
| Olvido anécdotas o chistes que me han contado anteriormente | <input type="radio"/> |
| Olvido detalles de cosas que hago habitualmente (lo que tengo que hacer o la hora a la que debo hacerlo) | <input type="radio"/> |
| Olvido caras de personas famosas que veo con frecuencia por televisión o en fotografías | <input type="radio"/> |
| Olvido dónde guardo las cosas o las busco en sitios equivocados | <input type="radio"/> |
| Me pierdo o sigo una dirección errónea en viajes, paseos o edificios en los que he estado antes | <input type="radio"/> |
| Hago algo dos veces por error cuando sólo había que hacerlo una (por ejemplo, echar sal en la comida) | <input type="radio"/> |
| Repito a alguien lo que acabo de contarle o le hago dos veces la misma pregunta | <input type="radio"/> |
| Olvido cómo se usa un objeto o aparato nuevo, aunque ya lo hubiera usado antes | <input type="radio"/> |
| Olvido el nombre de personas conocidas | <input type="radio"/> |

I. Responde según te sientas más identificado

Marca solo un óvalo por fila.

| | Nunca | Rara vez | A veces | Frecuentemente | Siempre |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Tengo fallos de mi memoria me causan problemas en la vida cotidiana | <input type="radio"/> |
| Olvido dónde he puesto alguna cosa. Pierdo cosas por casa | <input type="radio"/> |
| Olvido lugares en los que otros me dicen que he estado antes | <input type="radio"/> |
| Tengo dificultades para seguir una historia por televisión | <input type="radio"/> |
| No me adapto a los cambios en mis actividades diarias. Sigo por error antiguas rutinas | <input type="radio"/> |
| Tengo que volver a comprobar si he hecho alguna cosa que tenía la intención de hacer | <input type="radio"/> |
| Olvido cuándo ocurrieron algunas cosas | <input type="radio"/> |
| Olvido llevar conmigo objetos que necesito (llaves, gafas, monedero...) o me los dejo y tengo que volver a buscarlos | <input type="radio"/> |
| Olvido algo que me dijeron ayer o hace pocos días | <input type="radio"/> |
| Empiezo a leer algo sin darme cuenta de que ya lo había leído antes | <input type="radio"/> |
| Divago en las conversaciones y me dejo llevar hacia temas sin importancia | <input type="radio"/> |
| No reconozco a parientes o amigos cuando me cruzo con ellos por la calle | <input type="radio"/> |
| Tengo dificultades para aprender nuevas habilidades o destrezas | <input type="radio"/> |
| Tengo una palabra 'en la punta de la lengua'. Sé lo que quiero decir, pero no encuentro la expresión adecuada | <input type="radio"/> |
| Olvido cosas que quería hacer o que había planeado hacer. Se me olvidan las citas | <input type="radio"/> |
| Si alguien le consulta como llegar a un lugar. ¿Tiene facilidad para darle indicaciones? | <input type="radio"/> |
| Tiene facilidad en identificar en que estación del año estamos? | <input type="radio"/> |
| ¿Tiene facilidad en percibir en que momento del día estamos ? (ejemplo mañana, tarde noche) | <input type="radio"/> |

Anexo n°3

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Autopercepción de las funciones cognitiva y yoga en tiempo de pandemia

Soy Candela Gimenez, estudiante de la Universidad Católica Argentina de la carrera de Lic. de Psicopedagogía . Realizo esta investigación para mi trabajo final de licenciatura. Me interesa conocer la relación entre las autopercepción de las funciones cognitivas, la ansiedad y la práctica del yoga en tiempos de Pandemia producido por el virus Sars-cov-2. La investigación consta de preguntas exploratorias destinadas a practicantes y no practicantes de yoga en edad entre 18 y 60 años. Por lo que se le pide a los participantes que contesten atentamente.

La participación en este estudio es voluntaria, la investigadora se compromete en asegurar la confidencialidad de los datos, así como el resguardo de la identidad, el anonimato y la privacidad de las personas participantes. Este resguardo será garantizado tanto en el análisis como en la redacción de publicaciones científicas al respecto.

Le pido que si estas de acuerdo con lo anterior contestes las siguientes preguntas:

***Obligatorio**