



# EL YOGA Y LA PSICOLOGÍA

# PSICOLOGÍA

LA PALABRA PSICOLOGÍA ESTÁ COMPUESTA POR LOS AFIJOS PSICO- Y –LOGÍA:

- PSICO PROVIENE DE LA VOZ GRIEGA ΨΥΧΗ (PSYKHÉ), QUE SIGNIFICA ALMA, MENTE, ESPÍRITU O ACTIVIDAD MENTAL.
- LOGÍA, POR SU PARTE, DERIVA DEL VOCABLO GRIEGO ΛÓΓΟΣ (LOGOS), QUE PODEMOS TRADUCIR AL ESPAÑOL COMO CIENCIA, ESTUDIO O TRATADO.

EN RESUMEN, PODRÍAMOS DECIR QUE LA PALABRA PSICOLOGÍA SIGNIFICA, SEGÚN SU ORIGEN ETIMOLÓGICO, ESTUDIO DEL ALMA, COMPRENSIÓN DEL ALMA O EL ESTUDIO DE LA MENTE.

[HTTPS://WWW.DICCIONARIODEDUDAS.COM/ETIMOLOGIA-DE-PSICOLOGIA/](https://www.diccionariodedudas.com/etimologia-de-psicologia/)

# EL YOGA

EL YOGA ES UNO DE LOS SEIS SISTEMAS ORTODOXOS DE LA FILOSOFÍA INDIA QUE FUE SISTEMATIZADO POR EL SABIO PATANJALI EN SU OBRA CLÁSICA YOGA SUTRAS. LA PALABRA “YOGA” SE DERIVA DEL SÁNSCRITO “YUJ” QUE SIGNIFICA YUGO, COMUNIÓN O UNIÓN, DESIGNANDO TAMBIÉN LA ACCIÓN DE SUJETAR, UNIR.

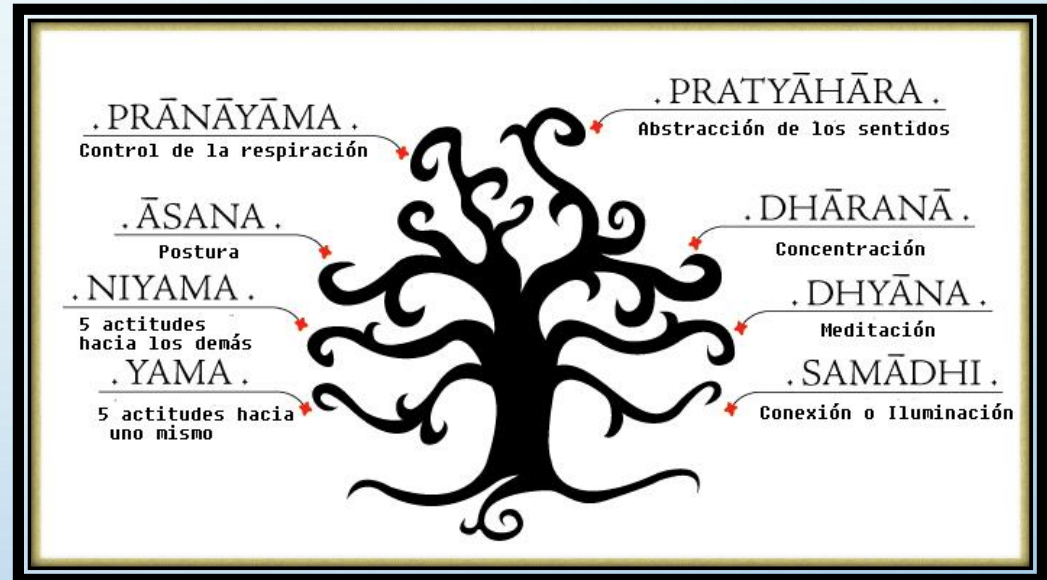
¿QUÉ ES LO QUE TRATAMOS DE UNIR EN LA PRÁCTICA DE YOGA?

....MÁS CAPACES DE ESTAR ÍNTEGROS EN EL MOMENTO PRESENTE. “EL YOGA ES LA UNIÓN DEL CUERPO CON LA MENTE Y DE LA MENTE CON EL ALMA” (IYENGAR, 2001B, P. 19).

# EL YOGA

SE COMPONE DE:

- POSTURAS (ASANAS),
- RELAJACIÓN (SAVASANA),
- MEDITACIÓN (DHYANA),
- RESPIRACIÓN (PRANAYAMA),
- KRIYAS (LIMPIEZAS),
- MUDRAS (SELLOS ENERGÉTICOS),
- KIRTAN (CANTOS),
- MANTRA O RITUALES.



ADEMÁS DE UN EJERCICIO, PARA MUCHOS, ES **UNA FORMA DE VIDA QUE BUSCA EL BIENESTAR, LA PAZ INTERIOR E IMPLICA UN ESTILO DE VIDA QUE COMPROMETE A LA OBSERVACIÓN DE PAUTAS ÉTICAS, PRINCIPIOS DE VIDA Y UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA.**

[HTTPS://PSICOLOGIAYMENTE.COM/VIDA/6-BENEFICIOS-PSICOLOGICOS-DEL-YOGA](https://psicologiaymente.com/vida/6-beneficios-psicologicos-del-yoga)

# BENEFICIOS PSICOLÓGICOS DE PRACTICAR YOGA.



[HTTPS://PSICOLOGIAYMENTE.COM/VIDA/6-BENEFICIOS-PSICOLOGICOS-DEL-YOGA](https://psicologiaymente.com/vida/6-beneficios-psicologicos-del-yoga)

# 1. REDUCE EL ESTRÉS

EL ESTILO DE VIDA DE LAS SOCIEDADES OCCIDENTALES PUEDE LLEVAR A MUCHAS PERSONAS A PADECER ESTRÉS, CAUSANDO PROBLEMAS DE SALUD PSICOLÓGICA COMO DEPRESIÓN, ANSIEDAD, ETC.

UN ESTUDIO DE THIRTHALLI Y NAVEEN (2013) DEMUESTRA QUE EL TRATAMIENTO CON YOGA REDUCE LOS NIVELES DE CORTISOL, UNA HORMONA QUE SE LIBERA EN RESPUESTA AL ESTRÉS.



## 2. MEJORA EL SUEÑO

- LA SEROTONINA (5-HT) ES UN NEUROTRANSMISOR QUE DERIVA DE UN AMINOÁCIDO LLAMADO TRIPTÓFANO. ENVÍA MENSAJES DENTRO DEL CEREBRO Y A TRAVÉS DEL SISTEMA NERVIOSO, Y PARTICIPA EN MUCHOS PROCESOS COMO EL DE REGULAR EL HUMOR O EL APETITO. ADEMÁS, UNA DE SUS LABORES PRINCIPALES ES AUMENTAR LA PRODUCCIÓN DE MELATONINA, UNA HORMONA QUE REGULA LOS CICLOS DEL SUEÑO.
- PARA CONSEGUIR UN DESCANSO APACIBLE, ASIMISMO, LA SEROTONINA INTERVIENE EN EL CONTROL DEL ESTRÉS Y LA TEMPERATURA CORPORAL. “LA PRÁCTICA DEL YOGA AUMENTA LOS NIVELES DE SEROTONINA POR LO QUE AYUDA A DORMIR MEJOR” EXPLICA EL DR. MURALI DORAISWAM, AUTOR DE UN ESTUDIO DE LA UNIVERSIDAD DE DUKE EN EL QUE SE INCLUYÓ LA REVISIÓN DE MÁS DE 100 TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN SOBRE EL YOGA.



### 3. MEJORA EL HUMOR

- LA SEROTONINA (5-HT) TAMBIÉN REGULA EL HUMOR. NIVELES BAJOS DE 5-HT SE ASOCIAN A CONDUCTAS DEPRESIVAS Y OBSESIVAS. UNA INVESTIGACIÓN DE CABRAL, MEYER Y AMES (2011) ENCONTRÓ QUE LA PRÁCTICA REGULAR DE YOGA, PRODUCE MEJORAS SIGNIFICATIVAS EN PACIENTES CON DEPRESIÓN Y ANSIEDAD DE MANERA SIMILAR AL EJERCICIO FÍSICO, DEBIDO AL AUMENTO DE SEROTONINA.
- OTRO NEUROTRANSMISOR QUE PARECE INFLUIR EN ESTE ASPECTO ES EL GABA. UN ESTUDIO RECIENTE DE UNIVERSIDAD DE BOSTON Y LA UNIVERSIDAD DE UTAH HA DEMOSTRADO QUE TAMBIÉN SE PRODUCE UN INCREMENTO DE ESTE NEUROTRANSMISOR EN LOS PRACTICANTES DE YOGA.



## 4. ALARGA LA VIDA Y PREVIENE LAS ENFERMEDADES DEGENERATIVAS

- INVESTIGADORES ESTADOUNIDENSES DE LA ESCUELA DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD DE HARVARD Y EL HOSPITAL GENERAL DE MASSACHUSETTS HAN DEMOSTRADO, QUE EL YOGA Y LA MEDITACIÓN AUMENTAN EL TAMAÑO DE LOS TELÓMEROS, UNAS ESTRUCTURAS QUE SE LOCALIZAN EN LOS EXTREMOS DE LOS CROMOSOMAS Y QUE SE RELACIONAN DIRECTAMENTE CON EL ENVEJECIMIENTO, EL DESARROLLO DE CIERTAS PATOLOGÍAS E INCLUSO CON UNA MUERTE PREMATURA.
- EL ESTUDIO CONCLUYE QUE PARECE EXISTIR UNA CORRELACIÓN POSITIVA ENTRE TELÓMEROS SANOS Y DE GRAN TAMAÑO, Y EL INCREMENTO DE LONGEVIDAD, LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES DEGENERATIVAS Y LA SALUD DE LAS PERSONAS. HACER YOGA SOLAMENTE 15 MINUTOS AL DÍA ES SUFICIENTE PARA PRODUCIR CAMBIOS BIOQUÍMICOS EN EL CEREBRO Y LAS NEURONAS.

## 5. MEJORA LA CONCENTRACIÓN

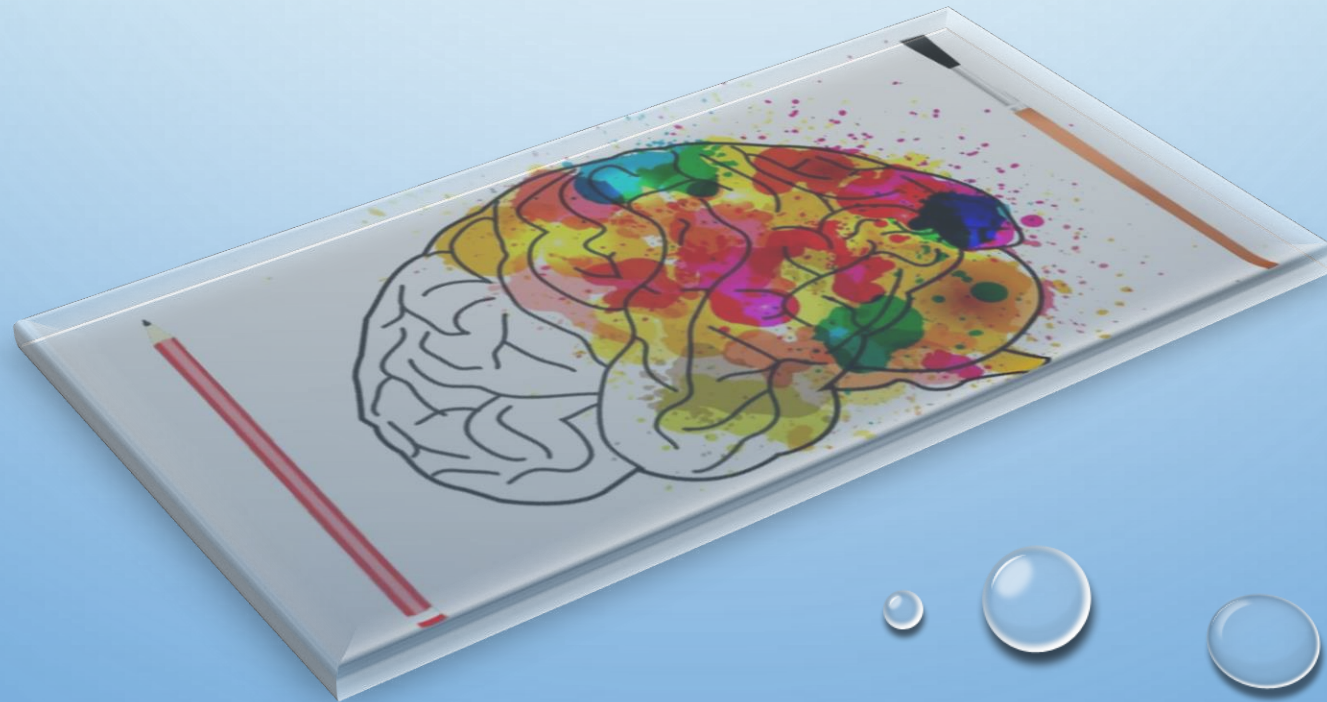


- LOS PRACTICANTES DE YOGA MEJORAN LA CONCENTRACIÓN, COORDINACIÓN, TIEMPO DE REACCIÓN, MEMORIA, EL APRENDIZAJE Y MUESTRAN UNA MAYOR HABILIDAD PARA RESOLVER PROBLEMAS SEGÚN UN ESTUDIO DE NEHA GOTHE, PROFESORA DE LA UNIVERSIDAD ESTATAL WAYNE EN DETROIT. PUBLICADA EN THE JOURNAL OF PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTH, 20 MINUTOS DE YOGA AL DÍA SON MÁS BENEFICIOSOS A NIVEL COGNITIVO QUE UNA SESIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA INTENSA.

## 6. MEJORA LA RELACIÓN DE PAREJA Y LAS RELACIONES SEXUALES

- SEGÚN PETE MCCALL, FISIÓLOGO DEL EJERCICIO Y ENTRENADOR PERSONAL PARA EL CONSEJO AMERICANO DE EJERCICIO: “EL YOGA PUEDE RESULTAR EN UN MEJOR SEXO PORQUE AYUDARÁ A TU FLEXIBILIDAD Y FORTALECERÁ LOS MÚSCULOS DE LA PELVIS”. UN ESTUDIO PUBLICADO EN THE JOURNAL OF SEXUAL MEDICINE SUGIERE QUE EL YOGA PUEDE TRATAR LA EYACULACIÓN PRECOZ Y MEJORAR LA SATISFACCIÓN SEXUAL.
- ADEMÁS, COMO MENCIONA OTRA INVESTIGACIÓN DE LA UNIVERSIDAD BRITISH COLUMBIA, LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS GRACIAS A LA PRÁCTICA DE YOGA, AUMENTA LA LIBIDO Y LA VITALIDAD SEXUAL. POR TANTO, AL MEJORAR LA VIDA SEXUAL DE DIFERENTES MANERAS, ES POSIBLE QUE LA RELACIÓN DE PAREJA TAMBIÉN SE VEA BENEFICIADA.

# YOGA EN EL TRATAMIENTO DE PERSONAS CON CONSUMO DE SUBSTANCIAS PSICOACTIVAS



DE ACUERDO AL MANUAL DE DIAGNÓSTICO PSIQUIÁTRICO DSM IV-R DE LA AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (A.P.A., 2002), LA DEPENDENCIA A SUSTANCIAS (ADICCIÓN) ES UN TRASTORNO QUE, PARA SER DIAGNOSTICADO, DEBE CUMPLIR CON AL MENOS 3 DE LOS 7 SIGUIENTES CRITERIOS:

- CADA VEZ MENOR EFECTO CON LA MISMA DOSIS DE LA SUSTANCIA O NECESIDAD DE AUMENTAR LA DOSIS PARA OBTENER EL MISMO EFECTO. (TOLERANCIA).
- SENSACIÓN DE MALESTAR AGUDO CUANDO NO SE ACCEDE AL CONSUMO. (ABSTINENCIA).
- CONSUME MÁS CANTIDAD O POR MAYOR TIEMPO QUE EL QUE SE PROPONÍA.
- PÉRDIDA DE CONTROL RESPECTO AL CONSUMO.
- USA GRAN PARTE DE SU TIEMPO EN PROCURARSE LA SUSTANCIA.
- PÉRDIDA DE INTERESES ALTERNATIVOS.
- CONTINUAR EL CONSUMO INCLUSO PESE A LA EVIDENCIA DE LAS CONSECUENCIAS DAÑINAS.

LA PERSONA QUE ESTÁ SUJETA A UNA SUSTANCIA PARA MANTENER UN NIVEL MÍNIMO DE FUNCIONAMIENTO SABE QUE HA PERDIDO SU LIBERTAD. SU FUERZA DE VOLUNTAD ESTÁ MERMADA, Y CON ELLA SU AUTOESTIMA Y SENSACIÓN DE AUTOCONTROL. EL ADICTO SE VUELVE IRRESPONSABLE CONSIGO MISMO Y CON SU ENTORNO PORQUE NO SIENTE QUE TIENE CONTROL SOBRE SÍ MISMO NI SOBRE SU AMBIENTE. ADEMÁS, AL MOMENTO EN QUE UN ADICTO LLEGA A UN PROGRAMA DE REHABILITACIÓN A MENUDO YA SE HA PROMETIDO DECENAS O CIENTOS DE VECES A SÍ MISMO Y A OTROS QUE LO VA A DEJAR, SIN LOGRARLO. ESTO LE DA LA SENSACIÓN DE IMPOTENCIA Y DESESPERANZA APRENDIDA.

[HTTP://WWW.PSICOPERSPECTIVAS.CL/INDEX.PHP/PSICOPERSPECTIVAS/ARTICLE/VIEW/90/150](http://www.psicoperspectivas.cl/index.php/psicoperspectivas/article/view/90/150)



AL REENCONTRARSE CON SU CUERPO, EL PACIENTE COMIENZA A DARSE CUENTA DE QUE NO NECESITA COMPLACERLO DE INMEDIATO EN SUS DEMANDAS, Y QUE A VECES VALE LA PENA HACER UN POCO DE ESFUERZO DISCIPLINADO PARA OBTENER AL FINAL DE LA PRÁCTICA UNA SENSACIÓN DE RELAJACIÓN Y BIENESTAR PROFUNDOS.

A MEDIDA QUE SE COMPRENDE EL VALOR DEL ESFUERZO JUSTO, EL PACIENTE VA DESCUBRIENDO NUEVAS POSIBILIDADES DE OBTENER UN PLACER SANO Y LEGAL CONSIGO MISMO A TRAVÉS DE LAS SENSACIONES AGRADABLES DE LOS ESTIRAMIENTOS, DE UNA RESPIRACIÓN PROFUNDA Y SERENA, E INCLUSO DE PODER HACER POSTURAS CON SU CUERPO QUE SON ESTÉTICAMENTE BELLAS. GRADUALMENTE COMIENZA A TRANSFORMARSE LA IMAGEN QUE ÉL TIENE DE SÍ MISMO, DESDE AFUERA HACIA DENTRO.

# BENEFICIOS FÍSICOS DE LA PRÁCTICA DE YOGA



- AUMENTO DE LA FLEXIBILIDAD
- ALINEACIÓN DE LA POSTURA
- CONCIENCIA CORPORAL
- AUMENTO DE LA CAPACIDAD DE RELAJARSE
- ACEPTACIÓN DEL PROPIO CUERPO CON SUS LIMITACIONES
- MEJORA EN LA CAPACIDAD RESPIRATORIA
- ALIVIO DE DOLORES CRÓNICOS



- AUMENTO DE LA CONFIANZA EN SÍ MISMO, AUTO ACEPTACIÓN
- BAJAR LA ENERGÍA MENTAL, DESPEJAR LA MENTE, LOGRAR LA CALMA MENTAL
- SENTIRSE MÁS CENTRADOS, MÁS EQUILIBRADOS PSICOLÓGICAMENTE
- CANALIZAR ENERGÍA NEGATIVA – MALOS PENSAMIENTOS
- AUMENTO DE LA FUERZA DE VOLUNTAD

## BENEFICIOS PSICOLÓGICOS DE LA PRÁCTICA DE YOGA



ENTONCES... ¿NOS AYUDA EL YOGA A ATRAVESAR DE FORMA CONSCIENTE UNA ADICCIÓN?  
¿ES SENCILLO?

...SI HACEMOS DE LA PRÁCTICA REGULAR DEL YOGA PARTE DE NUESTRA VIDA, SIN DUDAS AYUDARÁ A RECUPERAR EL EQUILIBRIO QUE HEMOS PERDIDO. ES ESTE EQUILIBRIO EL QUE NOS LLEVA AL CAMINO DEL DESPERTAR, DE NUESTRA FELICIDAD Y LA DE LAS PERSONAS QUE NOS RODEAN.

...SI ES SENCILLO O NO, DEPENDE DE CADA PERSONA. ...SE NECESITA DISCIPLINA Y CONSTANCIA. PERO PARTIENDO DE LA BASE DE QUE UNA ADICCIÓN ES COMO UNA ENFERMEDAD DEL ALMA,... EL YOGA ES DE GRAN AYUDA, ....

[HTTPS://YOGAESMAS.COM/YOGA-ADICCION/](https://yogaesmas.com/yoga-adiccion/)

# ASOCIACIÓN ROSTRO DE JESÚS Y YOGA CON JUAN







Gracias!



