



Relato de una Experiencia: Taller de Yoga en El Contexto Universitario

Report of an Experience: Yoga Workshop in the University Context

Luisa Carolina Urbanek¹



Valeria Fedoriachak¹



Daniela Jaqueline Pérez¹



Diana Inés Cabral¹



RESUMEN

Los diversos tipos de yoga se emplean con fines de salud, y se lo clasifica como un tipo de ejercicio físico no convencional en el que se trabajan posturas físicas (asanas), la conciencia de la respiración (pranayamas) y el enfoque de la mente (meditación) para una intervención mente - cuerpo. El yoga es una meditación en movimiento. La Organización Mundial de la Salud, lo ubica entre las prácticas de la Medicina Tradicional y Complementaria que abarca a las prácticas que se concentran en la interacción entre el cerebro, la mente, el cuerpo y el comportamiento y que usan la mente para afectar las funciones físicas y promover la salud. En tal sentido se tuvo el fin de aportar un espacio orientado a fortalecer el bienestar físico, emocional y mental, mediante la práctica de yoga, a todos los miembros de la comunidad educativa de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional del Nordeste (UNNE). Se planificó a través del Departamento de Ciencias Humanas y Sociales, en conjunto con diferentes Secretarías de la Facultad y la asignatura Medicina, Hombre y Sociedad, una convocatoria para docentes, personal de gestión y estudiantes para un Taller de Yoga: Un lugar para estar bien, programado dos veces por semana, por espacio de un mes en las dos sedes de la facultad. Los participantes expresaron que la práctica los ayudó en “flexibilidad, fuerza y bienestar”, “relajar”, “conciliar el sueño y dormir mejor”, “conectar conmigo mismo, con mi interior”, “dejar de lado las cosas de afuera”, “sacar el estrés y la ansiedad”, “paz”, “trabajar con la respiración”, “desconectar un momento”, “tomarme un tiempo”, “liberar mi

ABSTRACT

The various types of yoga are used for health purposes, and it is classified as a type of non-conventional physical exercise in which physical postures (asanas), breath awareness (pranayamas) and mind focus (meditation) are worked on for a mind-body intervention. Yoga is meditation in movement. The World Health Organization places it among the practices of Traditional and Complementary Medicine, which encompasses practices that focus on the interaction between the brain, mind, body and behavior and that use the mind to affect physical functions and promote health. In this sense, the aim was to provide a space oriented to strengthen physical, emotional and mental wellbeing, through the practice of yoga, to all members of the educational community of the School of Medicine of the Universidad Nacional del Nordeste (UNNE). It was planned through the Department of Human and Social Sciences, in conjunction with different Secretariats of the Faculty and the subject Medicine, Man and Society, a call for teachers, management staff and students for a Yoga Workshop: A place to be well, scheduled twice a week, for a period of one month in the two sites of the faculty. Participants expressed that the practice helped them in "flexibility, strength and well-being", "relax", "fall asleep and sleep better", "connect with myself, with my inner self", "let go of things outside", "get stress and anxiety out", "peace", "work with the breath", "disconnect for a moment", "take some time", "free my mind, emotions and feelings that were weighing me down", "concentrate on my studies", "innovative", "recommendable", "I like that it is in the faculty environment and among peers". In the experience,

Fecha de recepción: octubre 2022; fecha de aceptación: noviembre 2022

¹Facultad de Medicina, Universidad Nacional del Nordeste, Argentina.

Autor de correspondencia: Luisa Carolina Urbanek. Email: curbanek@med.unne.edu.ar



Este es un artículo publicado en acceso abierto bajo una Licencia Creative Commons.

mente, emociones y sentimientos que pesaban”, “concentrarme en mis estudios”, “innovadora”, “recomendable”, “me gusta que sea en el ámbito de la facultad y entre pares. En la experiencia los estudiantes han percibido cambios corporales, emocionales y mentales lo que se traslada a una mejoría de su calidad de vida. Poder continuar con estas prácticas en el ámbito académico puede favorecer y brindar recursos para afrontar situaciones de estrés y ansiedad que se genera en este camino a ser profesionales de la salud.

Palabras claves: yoga, estudiantes de la salud, bienestar, meditación.

INTRODUCCIÓN Y PLANTEAMIENTO DE LA SITUACIÓN

El yoga es una práctica que proporciona beneficios para la salud; llevando a los participantes a experimentar mejoras a nivel físico, emocional y mental. Los ámbitos laboral y académico son generadores de estrés.

Etimológicamente, la palabra yoga deriva del sánscrito “yuj” y significa “unión”. Se lo describe como una disciplina completa para cuidar del cuerpo, la mente y el espíritu manteniendo la armonía entre ellos (Giménez, 2020). Los diversos tipos de yoga se emplean con fines de salud, y se lo clasifica como un tipo de ejercicio físico no convencional en el que se trabajan posturas físicas (asanas), la conciencia de la respiración (pranayamas) y el enfoque de la mente (meditación) para una intervención mente – cuerpo. El yoga es una meditación en movimiento

La Organización Mundial de la Salud (2013), ubica al yoga entre las prácticas de la Medicina Tradicional y Complementaria (MTC); muchas de las cuales incluyen el concepto medicina de la mente y el cuerpo; la que abarca a aquellas prácticas que se concentran en la interacción entre el cerebro, la mente, el cuerpo y el comportamiento y que usan la mente para afectar las funciones físicas y promover la salud (González 2010). En estas terapias las personas tienen la oportunidad de aprender y practicar herramientas que les ayudarán a un mejor afrontamiento de los problemas y enfermedades de la vida y ensayar una práctica responsable del cuidado de la salud. Se basan en el efecto de los pensamientos y emociones sobre la salud, enfatizando el rol fundamental que juega la mente para la salud. En todas ellas es

the students have perceived physical, emotional and mental changes, which translates into an improvement in their quality of life. Being able to continue with these practices in the academic environment can favor and provide resources to face situations of stress and anxiety that are generated in this path to become health professionals.

Keywords: yoga, health students, wellbeing, meditation.

fundamental el concepto de autocuidado y la no necesidad de un agente externo o profesional de la salud todo el tiempo.

El yoga produce efectos orgánicos y sistémicos beneficiosos para quienes lo practican, en el sistema neurofisiológico, en la actividad cerebral y muscular, a nivel circulatorio, respiratorio, metabólico, endocrino, inmune; así como cambios y beneficios relacionados a actitudes psicológicas (estrés, ansiedad y depresión) (Giménez, 2019) (Azofeifa-Mora, 2018) (Escobar Domingo, 2021).

El estrés es una reacción fisiopatológica que ocurre cuando ciertas demandas ambientales sobrepasan los recursos de defensa de un individuo, quien, al no poder darles una respuesta efectiva, ocasiona que su organismo realice un aumento importante de la activación fisiológica para obtener una mejor percepción de la situación y sus demandas, un procesamiento cognitivo más rápido y potente de la información disponible, una búsqueda de soluciones más eficaz una mejor selección de las conductas adecuadas para hacer frente a la situación (Escobar Domingo, 2021)

El trabajo puede ser un estresor y al estrés de trabajo se lo define como un conjunto de reacciones nocivas, tanto físicas como emocionales, que concurren cuando las exigencias del trabajo superan las capacidades, los recursos o las necesidades del trabajador. Las manifestaciones que pueden presentarse son: cansancio físico, fatiga, falta de energía, dificultad para concentrarse, alteraciones del sueño (insomnio e hipersomnia), tristeza e irritabilidad. Cuando hay una respuesta prolongada al estrés ante los factores estresantes emocionales e interpersonales que se presentan en el trabajo que incluye cansancio o

agotamiento mental, despersonalización o actitud cínica hacia los demás y falta de realización personal, caracterizada por sentimientos de incompetencia y fracaso laboral, estamos ante el síndrome de burnout (Barraca, 2010).

El ámbito educativo también es un estresor y el estrés académico aumenta a medida que el estudiante progresa en los diferentes niveles del sistema, detectándose los mayores niveles en los estudios de nivel superior y de posgrado, y en ese sentido los estudiantes universitarios de carreras relacionadas con la salud son quienes mayores niveles de estrés percibido reportan (Escobar Domingo, 2021). Las fuentes de estrés son diversas y dependen del año académico que los estudiantes cursan, durante los primeros años lo son: la sobrecarga académica, el temor a obtener bajas calificaciones, contar con poco tiempo para estudiar y no poder realizar actividades recreativas, en los años de práctica clínica el mayor estrés se debe al enfrentamiento ante la enfermedad y la muerte (Ortiz León, 2019).

A lo largo de la vida las personas adquieren numerosos conocimientos y pueden llegar a ser expertas en determinadas materias; pero de manera general existe una carencia en lo que se refiere a la formación y adquisición de determinadas habilidades relacionadas con el bienestar, la autoconciencia, el autoconocimiento, la regulación emocional, etc., a pesar de que estas habilidades desempeñan un papel crucial en la vida.

El yoga contribuye a disminuir el estrés percibido y la ansiedad, en la medida que aumenta el bienestar físico y mental. Además, al influir sobre el sistema nervioso simpático, la práctica tiene la capacidad de disminuir la frecuencia cardíaca, la presión arterial y la frecuencia respiratoria. (Escobar Domingo, 2021)

El yoga se percibe como una práctica que proporciona beneficios para la salud; llevando a los participantes a experimentar mejoras a nivel físico (muscular y articular), emocional y mental (pensamientos). Las técnicas de relajación y meditación se aprecian como herramientas eficaces para enfrentar el estrés académico y laboral ya que permiten tomar consciencia del cuerpo, de las sensaciones, pensamientos y emociones, lo que, entre otros beneficios, permite reducir el estrés provocando bienestar y mejorando la calidad de vida.

OBJETIVO

Aportar, mediante la práctica de yoga, un

espacio orientado a fortalecer el bienestar físico, emocional y mental a todos los miembros de la comunidad educativa de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional del Nordeste.

SECUENCIA DE ACTIVIDADES

Se planificó a través del Departamento de Ciencias Humanas y Sociales, en conjunto con las Secretarías Académica, de Bienestar, de Extensión, el Centro de Estudiantes y la docente de la asignatura Medicina, Hombre y Sociedad, un Proyecto Taller de Yoga: Un lugar para estar bien, encuadrado dentro de una de las líneas prioritarias del Eje 3 del Plan Estratégico Institucional, orientado al bienestar físico, emocional y mental de los miembros de la comunidad educativa de la Facultad de Medicina (docentes, estudiantes de las tres carreras y personal de gestión) aprobado por Resolución N° 1425/20 - C.D.

En tal sentido se inició la publicidad de la convocatoria por medio de la página oficial de la facultad y en las redes sociales, habilitándose un cuestionario de inscripción online, en el que se solicitaban datos filiatorios, situación dentro de la facultad (docente, no docente, estudiante), de ser estudiante, carrera de pertenencia y año de cursado, experiencia con este tipo de prácticas, presencia de alguna patología y consumo de medicamentos. Se inscribieron 126 personas, de las cuales 117 eran alumnos, y de ellos 65 pertenecientes a la carrera de Medicina, 42 a la Licenciatura en Kinesiología y Fisiatría y 9 a la Licenciatura en Enfermería.

El taller se ofreció durante el mes de septiembre del 2022. Los días martes en el campus de medicina y los jueves en la sede central con duración de una hora en ambas. Durante la práctica se realizaron asanas (posturas), pranayamas (control de la respiración), ejercicios de meditación y relajación. (Figura 1)



Figura 1

Se habilitaron carpetas para el registro de concurrencia de los practicantes. Durante las dos primeras semanas hubo entre 14 y 16 practicantes por día, el número disminuyó a 10 durante las dos semanas siguientes, influenciadas tal vez por las obligaciones académicas.

Al finalizar el taller se les solicitó a los practicantes que escribieran de manera libre, sus expectativas frente a la práctica y sus sensaciones (a nivel del cuerpo), emociones y pensamientos después de la misma.

Las apreciaciones recabadas de la experiencia, reflejados en las propias palabras de los practicantes, son las siguientes:

1. “Mi experiencia en las clases de yoga fue totalmente positiva, me ayudó mucho practicar y sentir todo esto por mis problemas de ansiedad. Es un espacio sano, te encontrás y te escuchás con tu propio interior. Practiqué las respiraciones también en casa, tratando de escucharme a mí y todo mi cuerpo. Es un taller súper recomendable para los estudiantes que sienten mucho estrés, ansiedad y otros tipos de trastornos”. M.A. (25 años, estudiante 3er año kinesiología)

2. “La verdad es que me encanta, alcancé un estado de relajación que no había conocido antes, recuerdo que al final de una clase en la meditación final no me dormí, pero en un momento dejé de escuchar la voz de la profe y después volví a conectar”. A.V. (21 años, estudiante 4to kinesiología)

3. “Antes de venir pensaba que era simplemente realizar estiramientos y relajación. Al venir descubrí que además se trabajaba mucho con la respiración y genera también relajación mental. El primer día me generó mucha paz, pude liberar mi mente, al punto que en un momento apenas podía comprender las cosas de mi entorno. Me permite desconectar un momento y sacar el estrés que puede generar la facultad”. E.V. (22 años, estudiante 4to de kinesiología)

4. “Es la primera vez que hago yoga, la verdad es que hasta ahora fue una excelente experiencia. Personalmente tengo psoriasis que es una enfermedad psicosomática, y ante el estrés me brotó. Me pude relajar y conectar conmigo misma, hacer consciente mi cuerpo y las actividades que hacíamos. Me relajé tanto una clase que me dormí al llegar a mi casa, me liberé mucho. M.B.S. (25 años, estudiante 4to año kinesiología)

5. “Mi experiencia con el taller de yoga en primer lugar fue muy grata, pensé que era una especie de curso donde se brindaba información del yoga como terapia alternativa, después de asistir a las clases fue aún mejor porque hace mucho tiempo quería practicar la disciplina. Mi parte favorita fue la relajación porque puedo llegar a meditar y me ayudó mucho para poder conciliar el sueño. En líneas generales lo disfruto mucho”. V.P. (32 años, estudiante 5to año kinesiología)

6. “Este taller llegó justo cuando más lo necesitaba. Superó mucho mis expectativas. Gracias al yoga, al poder relajarme me ayudó y mejoró mucho mi capacidad pulmonar funcional; me permitió poder concentrarme en mis estudios. Pienso que es muy innovador incluir este tipo de actividad en la facultad, ayuda mucho a poder tomarnos un tiempo y a disminuir el estrés y ansiedad que nos da a los estudiantes”. A.I. (23 años, estudiante 4to año medicina).

7. “Antes de iniciar tenía una idea básica sobre yoga, pero terminé sorprendida, me sorprendió el avance rápido que tuve a nivel físico, en cuanto a flexibilidad, fuerza y bienestar. Además, pude liberar emociones y sentimientos que me pesaban hace tiempo, me ayudó a equilibrarlos con el resto de mis ideas. La verdad me gustó mucho y espero poder continuar con el taller”. M.S. (21 años, estudiante 4to año medicina)

8. “Las clases fueron de gran ayuda, a nivel físico porque pude lograr firmeza, estabilidad, estirar y soltar también porque sirvió para descontracturar, mejoré mi postura, en cuanto a lo mental me sirvió para concentrarme en ese momento, dejar de lado el estrés de la casa, las clases, todo lo demás quedó a un lado y eso me sirvió mucho para poder concentrarme mejor después en estudiar. En síntesis, las clases sirvieron más de lo que esperaba, y lo hizo en todos los aspectos, emocional, físico y mental, así que me gustaría mucho que podamos continuar con las clases si es posible”. X.S.S. (27 años, estudiante 4to año medicina).

9. “Siempre quise practicar yoga, uno por curiosidad y otra porque hace dos años me diagnosticaron artritis psoriásica. Me encanta clase a clase, me gusta que sea en el ámbito de la facultad y entre pares. L.A. (24 años, estudiante, 5to año de medicina).

10. “Las expectativas respecto a las clases de yoga eran muchas, ya que a mediados de

año comencé con ataques de ansiedad y con el yoga esperaba un lugar para encontrarme con mi interior y buscar un poco de paz allí. La verdad es que las clases cumplieron totalmente con mis expectativas. Hallé el lugar que buscaba, un sitio de paz que me ayuda a bajar a tierra por un momento. Agradezco al universo que precisamente iniciaran estas clases cuando más lo necesitaba". P.A. (23 años, estudiante 5to año medicina)

11. "La práctica de yoga es una actividad integral, profundamente individual y grupal a la vez; que nos conecta con lo más profundo de nuestro ser desde la conciencia de los movimientos respiratorios. Tiene beneficios en todos los niveles: físico, mental, espiritual y emocional. Relaja el cuerpo y elonga músculos acortados que predisponen posiciones de cierre y de encapsulamiento mental. Despeja la mente y hace que por una hora los problemas se diluyan; predispone la mente para el enfoque y ayuda a la concentración para el trabajo y para el estudio. A nivel emocional te da la sensación de hacer algo por uno mismo, sobre todo cuando descubrimos que la mayor parte del día estamos trabajando para cumplir proyectos de otras personas; por tanto, te conecta con lo más profundo de tu ser. El descanso luego de la sesión es reparador con un sueño profundo sin sobresaltos que invita a volver a la clase la semana que viene. Un momento único". L.L. (docente)

12. "Respecto a yoga mis expectativas fueron cumplidas y superadas. La sensación de reencontrarme con mi cuerpo describiría lo vivido, tomar consciencia de las articulaciones, algunas muy usadas pero pocas veces relajadas, darme cuenta de mis limitaciones por la falta de práctica. El mimo para mi mente que significa la relajación final". S.C. (docente)

RESULTADOS

Respecto a los registros el año de cursado contabilizando a los estudiantes de las tres carreras en el que se produjo la mayor demanda fue el 5to año: 36 alumnos (21 de medicina, 14 de kinesiología y 1 de enfermería), seguido por alumnos que cursan el 3er año, contabilizando 31 estudiantes (12 de medicina, 17 de kinesiología y 2 de enfermería) y, 18 cursantes del 4to año de sus carreras (7 de medicina, 6 de kinesiología y 5 de enfermería).

De los inscriptos, 87 nunca habían practicado yoga. Concurrieron efectivamente a las

prácticas, en promedio 12 practicantes por clase.

Las experiencias según las expresiones personales que se repitieron fueron: "relajar", "conectar conmigo mismo, con mi interior", "dejar de lado las cosas de afuera"; "conciliar el sueño y dormir mejor", "sacar el estrés", "ayuda con la ansiedad", "escucharme"; "paz", "trabajar con la respiración", "desconectar un momento"; "bajar a tierra", "tomarme un tiempo", "liberar mi mente"; "liberar emociones y sentimientos que pesaban"; "concentrarme en mis estudios"; "innovador"; "recomendable para los estudiantes", "me gusta que sea en el ámbito de la facultad y entre pares".

CONCLUSIONES

Como experiencia, la implementación de actividades como la práctica de yoga dentro de este nuevo concepto de ecosistema del bienestar, cultiva emociones e interrelaciones positivas; percibiendo especialmente en nuestros estudiantes cambios corporales, emocionales, y mentales, lo que se traslada a una mejoría de su calidad de vida. Poder continuar estas prácticas en el ámbito académico puede favorecer y brindar recursos para afrontar las situaciones de estrés y ansiedad que genera el camino a ser profesionales de la salud.

REFERENCIAS

- Azofeifa Mora, Christian Alberto. (2018). Revisión de los beneficios de la intensidad y modalidades de ejercicio físico sobre el estrés psicológico. *Pensar en Movimiento: Revista de ciencias del ejercicio y la salud*, 16(1), e30335. <https://dx.doi.org/10.15517/pensarmov.v16i1.30335>
- Barraca, J. (2010). Emociones negativas en el profesorado universitario: burnout, estrés laboral y mobbing. *EduPsykhé*, 9(1), 85-99. Recuperado de <http://repositorio.ucjc.edu/bitstream/handle/20.500.12020/22/C00042387.pdf?sequence=1>
- Escobar-Domingo, María-José, Piedrahíta-Yusti, Isabela, Becerra, Lina, Moreno, Freddy, Ortega, José-Guillermo, & Moreno, Sandra. (2021). Relación entre la disminución del estrés académico y la práctica de yoga en estudiantes de las áreas de la salud. *Revisión de la literatura. Universitas Medica*, 62(4), 60-77. Epub September 30, 2021. <https://doi.org/10.11144/javeriana.umed62-4.yoga>

- Giménez, Gloria Concepción, Olguín, 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 August 00, 2020. <https://doi.org/10.18004/anales/2020.053.02.137>
- González, E., & Quindós, A. I. (2010). La incorporación de terapias naturales en los servicios de salud. http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/21702/1/2009_8.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (2013). Estrategia de la OMS sobre medicina tradicional 2014-2023. Organización Mundial de la Salud. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/95008>
- Ortiz León, S., Sandoval Bosch, E., Adame Rivas, S., Ramírez Avila, C., Jaimes Medrano, A., & Ruiz Ruisánchez, A. (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. <https://doi.org/10.22201/fac-med.20075057e.2019.30.1764>
- Diana Inés Cabral
Médica. Profesora Adjunta Salud Pública. Secretaria académica. Facultad de Medicina, Universidad Nacional del Nordeste, Argentina. dianacabral@med.unne.edu.ar
 <https://orcid.org/0000-0002-9724-9341>

BIOGRAFÍA

Luisa Carolina Urbanek
Médica, Profesora Adjunta Medicina, Hombre y Sociedad. Master en Yoga Terapéutico. Facultad de Medicina, Universidad Nacional del Nordeste, Argentina.
curbanek@med.unne.edu.ar

 <https://orcid.org/0000-0002-7264-1777>

Valeria Fedoriachak
Licenciada en Kinesiología y Fisiatría. Profesora Adjunta. Directora del Departamento de Ciencias Humanas y Sociales. Facultad de Medicina, Universidad Nacional del Nordeste, Argentina.
valeriefedoriachak@gmail.com

 <https://orcid.org/0000-0003-0280-0530>

Daniela Jaqueline Pérez
Licenciada en Enfermería. Profesora Titular Tecnologías del Cuidado. Secretaria de Asuntos Estudiantiles. Facultad de Medicina, Universidad Nacional del Nordeste, Argentina.
djperez@med.unne.edu.ar

 <https://orcid.org/0000-0002-6031-8315>