

EL ROL DEL YOGA EN ADULTAS MAYORES DEL GRUPO “RESURGIR”

BENEFICIOS DEL HATHA YOGA EN SU PRÁCTICA

THE ROLE OF YOGA IN OLDER ADULTS OF THE RESURGIR GROUP

BENEFITS OF HATHA YOGA IN THEIR PRACTICE

Camila Nieto¹ y Tatiana González Cuzi²

Recepción 08/07/2025 – Aceptación 15/10/2025

RESUMEN

El presente estudio de corte cualitativo explora el impacto del hatha yoga en un grupo de mujeres mayores de 60 a 85 años que participan en el grupo “Resurgir” de la Delegación Municipal de Las Compuertas, Luján de Cuyo. Se utilizaron entrevistas en profundidad, observación participante y grupos focales con el objetivo de analizar los beneficios del yoga en el bienestar físico, psíquico, la socialización y el proceso de duelo de las participantes. Los resultados revelan un impacto positivo entre la práctica del hatha yoga y el bienestar integral, destacando la importancia de esta disciplina para un envejecimiento activo y saludable.

Palabras clave: hatha yoga, bienestar integral, adultas mayores, envejecimiento activo, socialización.

ABSTRACT

This qualitative study explores the impact of hatha yoga on a group of women aged 60 to 85 who participate in the “Resurgir” group at the Municipal Delegation of Las Compuertas, Luján de Cuyo. In-depth interviews, participant observation, and focus groups were used to analyze the benefits of yoga on participants’ physical and mental well-being, socialization, and grief process. The results reveal a positive impact of hatha yoga practice on overall well-being, highlighting the importance of this discipline for active and healthy aging.

Keywords: hatha yoga, holistic well-being, older adults, active aging, socialization

1 Universidad de Congreso. Mendoza, Argentina. Contacto: nietocamila080@gmail.com

2 Universidad de Congreso. Mendoza, Argentina. Contacto: gonzalezat@profesores.ucongreso.edu.ar

INTRODUCCIÓN

La vida moderna, caracterizada por un ritmo acelerado y una constante conexión con el entorno, consecuentemente puede afectar la salud y el bienestar integral, especialmente en la adultez mayor. En este contexto, la práctica del yoga, con su larga tradición milenaria, se presenta como una herramienta poderosa para reconectarse con uno mismo, encontrar un equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu, promoviendo la salud física, mental y emocional. El yoga es una práctica que nace en Oriente y es uno de los seis sistemas ortodoxos de la filosofía india que fue sistematizado por el sabio Patañjali 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. Se refiere a una tradicional disciplina física y mental que se originó en la India (Iyengar, 2014).

La esencia de esta antigua disciplina, orientada a la integración cuerpo-mente-espíritu, se manifiesta en la práctica moderna del yoga como un método de autorregulación consciente que conduce a una integración armónica de los aspectos físicos, mentales y espirituales de la personalidad humana. Podría definirse como el arte de aprender a volver a uno mismo. Es, además, una filosofía de la vida y una disciplina de autoperfeccionamiento que posibilita el desarrollo de la relación armónica de las personas con el medio que los rodea. En este sentido, el yoga nos ayuda a buscar los propios límites a la vez que ayuda a permanecer relajado en uno mismo mientras recordamos e investigamos quiénes somos (López y López, 2016).

Esta comprensión de la naturaleza integral del yoga, con su capacidad para integrar cuerpo, mente y espíritu, justifica la necesidad de abordar una investigación desde la perspectiva psicológica, considerando la escasez de espacios y oportunidades para las adultas mayores. Este enfoque busca profundizar en el potencial del hatha yoga como herramienta para promover un en-

vejecimiento activo y saludable, mejorando así la calidad de vida de la población adulta mayor.

El hatha-yoga es una rama del yoga que se centra en la integración del cuerpo y la mente; se considera un sistema excepcionalmente completo para armonizar el cuerpo, sus funciones y energías. Esta práctica ofrece una amplia gama de técnicas de purificación física y energética, que requieren una atención consciente para su realización. Estas técnicas ayudan a combatir desórdenes, regulan las funciones corporales, equilibran el sistema nervioso, estabilizan la energía vital, mejoran la coordinación entre cuerpo y mente y fomentan el desarrollo de la consciencia (Calle, 2015).

Es una de las ramas más populares del yoga, ya que utiliza técnicas tradicionales como las asanas (posturas), el pranayama (control de la respiración) y las prácticas de purificación y meditación para lograr este equilibrio (mudras). Los beneficios del hatha yoga son numerosos y abarcan todos los aspectos de la vida; desde mejorar la flexibilidad y la fuerza muscular hasta calmar la mente y reducir el estrés, esta práctica ofrece una amplia gama de beneficios que pueden transformar la salud y el bienestar de las personas.

El objetivo de esta investigación fue analizar la influencia de la práctica del hatha yoga en el bienestar integral de las adultas mayores (AM) del grupo “Resurgir”, ubicado en la Delegación Municipal de Las Compuertas, Luján de Cuyo. A través de la investigación, se buscó comprender cómo el hatha yoga impacta en el bienestar físico, mental y emocional de las AM, así como en su socialización, proceso de duelo y proyectos de vida.

Se toma como base teórica el enfoque de la psicología del envejecimiento y el bienestar, ya que la investigación se encuentra estrechamente relacionada con las percepciones y experiencias subjetivas de cada partici-

pante en relación con la práctica del hatha yoga. Siguiendo a Maddox (1973) en su teoría sobre la actividad, en la cual sostuvo que “los viejos deben permanecer activos tanto tiempo como les sea posible, y que cuando ciertas actividades ya no sean posibles, deben buscarse sustitutos para ella” (citado en Salvarezza 1993, p. 19).

El envejecimiento se manifiesta como un proceso inherentemente individual, influenciado por la trayectoria vital de cada persona. En las últimas décadas, la investigación gerontológica ha propuesto diversos modelos teóricos que, en contraposición a perspectivas deficitarias, ofrecen visiones más integrales y positivas del envejecimiento (Citado en García y Salazar Maya, 2014, parr. sin número). Entre estos modelos destacan:

- Envejecimiento saludable (OMS, 1998): Se define como la etapa que comienza mucho antes de los 60 años y se obtiene desarrollando hábitos y estilos de vida saludables desde edades tempranas.
- Envejecimiento activo (OMS, 2002): Se define como el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad, con el objetivo de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen. Implica una participación continua en aspectos sociales, económicos, culturales, espirituales y cívicos.

El envejecimiento es un proceso multidimensional que impacta en todas las esferas de la experiencia humana. En el transcurso del envejecimiento, se producen transformaciones significativas a nivel físico, psicológico y social, afectando la percepción de uno mismo, las relaciones interpersonales, la autonomía y la participación social. Este proceso dinámico desafía y enriquece la identidad y la experiencia individual.

Al reconocer la complejidad y la diversidad del envejecimiento, se abre la puerta a una comprensión más profunda y empática de esta etapa de la vida.

Por ello, la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 1994) adoptó el término “adulto mayor” para referirse a personas de 65 años o más, buscando adoptar una visión integral, interdisciplinaria y holística. Lo que antes se denominaba “viejo” o “anciano” hoy en día se denomina “adulto mayor” o “tardío”, lo cual condensa varias de las reflexiones y dilemas planteados en los cambios del lazo social.

Sin embargo, persisten visiones negativas que asocian el envejecimiento con la enfermedad y el declive físico, generando aprensión ante la pérdida de autonomía y la dependencia. A menudo, se considera a las personas mayores como principales necesitadas de cuidado, relegando a un segundo plano sus aspiraciones y proyectos de vida, lo que contribuye a una visión estereotipada y limitante. (Viel, 2019).

Es crucial reconocer que las personas mayores son capaces de realizar proyectos de vida significativos, de acuerdo con sus capacidades, intereses y valores, desafiando las preconcepciones negativas. En este sentido, el concepto de “proyecto de vida” adquiere una relevancia particular. “Proyectar deriva del latín *proiectāre*, que significa arrojar o lanzar hacia adelante; de este modo, proyectar la vida implica un posicionamiento del sujeto hacia el futuro, en el que se exhibe la capacidad de cada persona para elegir la dirección de su vida y para resistirse a la influencia de otros”. (Sartre, 2001, citado en Villanueva y cols. 2021, p.221). Por lo tanto, el proyecto de vida en la adultez mayor es un aspecto fundamental que merece ser reflexionado y valorado en esta etapa de la vida, ya que se considera como un momento en el que las personas tienen la oportunidad de redefinir sus metas, intereses y prioridades, centrándose en aquello que les brinda satisfacción y significado personal.

La práctica del yoga ofrece notables beneficios para la salud integral de las personas mayores. Esta disciplina armoniza cuerpo, respiración y mente, contribuyendo a me-

jorar la postura, aumentar la flexibilidad y disminuir el estrés. Al ser un ejercicio de bajo impacto y adaptable a las capacidades individuales, resulta especialmente recomendable en la edad adulta. Su práctica constante fomenta un equilibrio entre el cuerpo, la mente y las emociones, promoviendo un enriquecimiento espiritual y un desarrollo personal que contribuyen al bienestar general. Además, el yoga proporciona un ambiente propicio para la socialización, ya que las clases grupales fomentan la interacción y la creación de vínculos entre los participantes.

MATERIAL Y MÉTODO

Diseño y participantes

Se utilizó una metodología cualitativa, con trabajo de campo de diseño no experimental, transversal y de corte descriptivo-exploratorio. La muestra estuvo compuesta por cinco mujeres mayores de 60 a 85 años, residentes de Las Compuertas, Luján de Cuyo, Mendoza (Argentina), integrantes del grupo “Resurgir”. La selección de la muestra se realizó por un muestreo por conveniencia, buscando participantes que cumplieron con las características básicas del fenómeno de estudio (edad, participación en clase, asistencia, experiencia previa) y que se mostraron dispuestas a compartir su experiencia.

Con el objetivo de comprender en profundidad la experiencia del yoga en la adultez mayor, la investigadora se integró y participó activamente de las clases durante un período de 11 (once) meses, desde abril de 2024 hasta marzo de 2025. Las clases se dictaban dos veces por semana, con una duración de dos horas por sesión. Además, se realizaron 5 entrevistas de aproximadamente una hora y media cada una, con el fin de complementar la información obtenida. En este rol de “observadora participante”, la investigadora buscó experimentar de forma subjetiva los beneficios y desafíos de esta disciplina, así como observar las diná-

micas grupales y las interacciones entre las participantes.

Procedimiento

Inicialmente, la investigadora invitó personalmente a las participantes a colaborar en el estudio. Seguidamente, se implementó un formulario de consentimiento informado que detallaba la naturaleza y los objetivos de la investigación. La recogida de datos se realizó mediante grupos focales, observación y una entrevista semiestructurada que exploró los beneficios autopercebidos del yoga por las adultas mayores (AM), sus proyectos de vida, socialización, el rol del grupo y de la profesora, entre otros aspectos.

En todo momento se garantizó el anonimato de las participantes y se respetaron los principios éticos del Código de ética del Colegio profesional de psicólogos de Mendoza.

Análisis de los datos

Para poder analizar los resultados obtenidos de las entrevistas, se implementó un proceso de dos fases. En la primera fase, se categorizó la información en seis áreas temáticas, las cuales facilitaron el ordenamiento y la comprensión de los datos.

La segunda fase del estudio implicó el análisis de contenido de las entrevistas. Se transcribieron, se identificaron temas y conceptos relevantes, y se interpretó el contenido de cada categoría. Este proceso permitió comprender los significados, las relaciones entre conceptos y obtener conclusiones sobre el tema de estudio.

RESULTADOS

Los resultados obtenidos a través de las entrevistas, la observación participante y los grupos focales se sistematizaron en seis categorías, que exploran diferentes áreas temáticas relacionadas con la experiencia de las AM en el grupo “Resurgir”:

Categoría 1: *“El yoga como fuente de bienestar integral”*.

Las AM manifestaron que la práctica del hatha yoga ha tenido un impacto positivo en su bienestar físico, mental y emocional. Indicaron una mejora en la flexibilidad, el equilibrio, la fuerza muscular y la movilidad, lo que les permite realizar actividades cotidianas con mayor facilidad y autonomía. La práctica también ha contribuido a la reducción del estrés, la ansiedad y la depresión, mejorando la calidad del sueño y promoviendo la calma mental.

Categoría 2: *“El grupo de yoga como espacio de apoyo y pertenencia”*.

Las AM describieron el grupo “Resurgir” como un espacio acogedor y seguro donde se sienten apoyadas, comprendidas y valoradas por las demás mujeres. La práctica del yoga en grupo ha fortalecido sus vínculos y ha contribuido a la reducción de la soledad, un factor importante en la vejez.

Categoría 3: *“La profesora de yoga como guía y fuente de inspiración”*.

Las AM destacaron el rol fundamental de la profesora de yoga, quien ha creado un ambiente positivo e incluso, fomentando la escucha activa, comunicándose de forma clara y asertiva, motivando a sus alumnas. La profesora ha transmitido la sabiduría ancestral del yoga, inspirando a las mujeres a integrar estos valores en su vida diaria, promoviendo la consciencia, la paz interior y la conexión con su esencia más profunda.

Categoría 4: *“Proyecto de Vida y Yoga en la Adulthood Mayor”*.

Las practicantes perciben el yoga como una herramienta que fomenta el desarrollo de proyectos de vida enriquecedores en la adultez mayor. Asimismo, esta disciplina les ha permitido descubrir nuevas vías para expresar su potencial, fortalecer su conexión con el entorno, adoptar una actitud activa y

positiva hacia el envejecimiento y disfrutar de una vida con mayor plenitud.

Categoría 5: *“Reflexiones sobre la Adulthood Mayor y la Apreciación del Presente”*

Las AM practicantes del grupo “Resurgir” han aprendido a apreciar la etapa de la adultez mayor, valorando las experiencias acumuladas, la sabiduría adquirida y las nuevas oportunidades que esta etapa ofrece. Expresaron haber descubierto la importancia de la aceptación y la valoración de los cambios propios del envejecimiento.

Categoría 6: *“Yoga como herramienta para el bienestar emocional en el duelo”*

Las mujeres manifestaron que la práctica del yoga les ha ayudado a transitar el proceso de duelo de manera más saludable y les ha proporcionado herramientas para regular las respuestas fisiológicas al estrés, conectar con su cuerpo y mente, y expresar sus emociones.

DISCUSIÓN

El análisis de datos confirma los beneficios del hatha yoga percibido por las AM, demostrando su impacto positivo en el bienestar físico, mental y emocional. Este hallazgo se alinea con las teorías del envejecimiento activo, que enfatizan la importancia de mantenerse activo física, mental y socialmente para un buen envejecimiento exitoso.

El estudio aporta evidencia empírica sobre la importancia de la práctica del yoga como una estrategia para promover un envejecimiento activo y saludable. Se destaca el rol crucial de la profesora de yoga como guía y fuente de inspiración, creando un ambiente seguro y motivador. El estudio también destaca la importancia de la socialización y el apoyo grupal en el contexto del envejecimiento. Estos resultados se ven respaldados por la revisión sistémica de Sánchez (2021), realizada en la Universidad de Jaén

(España), que analizó múltiples estudios sobre yoga en adultos mayores y encontró mejoras significativas en diversas áreas, tales como la flexibilidad (ej.: mayor rango de movimiento en las articulaciones), el equilibrio (ej.: reducción del riesgo de caídas), el bienestar emocional (ej.: reducción de síntomas de ansiedad y depresión) y la función cognitiva (ej.: mejora en la memoria y la atención). Por otro lado, los resultados del estudio de Díaz (2023), realizado como tesis en la Universidad Interamericana (Argentina), quien exploró la relación entre la participación en actividades recreativas y el bienestar mental y el apoyo social percibido en adultos mayores. Sus resultados sugieren que la participación en actividades grupales y la conexión social son factores importantes para el bienestar en la adultez mayor, específicamente en términos de proporcionar un sentido de pertenencia y reducir el aislamiento social, lo que a su vez puede contribuir a una mejor salud mental y emocional. Esto refuerza la importancia del yoga como práctica social.

Si bien este estudio proporciona evidencia valiosa, y además es respaldado por otras investigaciones como las de Sánchez (2021) y Díaz (2023), es importante reconocer las limitaciones del estudio; la muestra es pequeña y se basa en un grupo específico de AM, lo que limita la generalización de los resultados. Se requiere investigación adicional con muestras más amplias para confirmar los hallazgos y explorar el impacto del yoga en diferentes contextos.

CONCLUSIÓN

La investigación ha confirmado que el hatha yoga es una herramienta valiosa que ha impactado positivamente en el bienestar integral de las adultas mayores del grupo “Resurgir”. Los resultados resaltan la importancia de los espacios de socialización y el rol fundamental de la profesora como facilitadora de este proceso.

Es crucial que la sociedad reconozca y valore los beneficios del yoga para las personas mayores, promoviendo su práctica y creando un entorno que facilite el acceso y conocimiento de esta disciplina. El hatha yoga contribuye a un envejecimiento activo, saludable y significativo, mejorando la calidad de vida de las personas mayores.

Se recomienda realizar estudios más amplios y controlados para profundizar en el impacto del yoga en la salud y bienestar de las personas mayores. Estos estudios podrían aportar evidencia científica sólida que respalde las observaciones de esta investigación y fomente la inclusión del yoga como una herramienta integral para el bienestar de la población adulta mayor.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Calle, R. (2015). *El gran libro del yoga*. Editorial Urano.

Chavarri, N. (2017). Beneficios del yoga en mujeres adultas usuarias de consulta externa. *Revista Cúpula*, 31(1), 18-36. <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v31n1/art03.pdf>

Código de Ética de la Federación de Psicólogos de la República Argentina [Fe.P.R.A.]. 30 de noviembre de 2013. <https://www.colegiodepsicologos.org.ar/wp-content/uploads/2022/08/Codigo-de-Etica-de-la-FePRA.pdf>

Díaz, N. (2023). Bienestar mental y apoyo social percibido en adultos mayores que realizan actividades recreativas y en quienes no. Tesis de Licenciatura, Universidad Abierta Interamericana. <https://dspaceapi.uai.edu.ar/server/api/core/bitstreams/b552e569-ca8a-49d1-ad3d-fe7bbf6ffff8/content>

García, A. y Salazar Maya, A. (2014). Análisis del concepto de envejecimiento. *Gerokomos*, 25(2), 57-62. Recuperado de <https://dx.doi.org/10.4321/S1134-928X2014000200002>

Iyengar, B.K.S. (2014). *El árbol del yoga*. Editorial Kairós.

Organización Panamericana de la Salud (1994). Envejecimiento y salud: un cambio de paradigma. Washington, D.C. <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/8865/1061.pdf?sequence=1>

López, M. y López L. (2016). Yoga y salud mental: Una revisión bibliográfica. <https://www.codem.es/guias/yoga-y-salud-mental-una-revision-bibliografica>

Salvarezza, L. (1993). *Psicogeriatría: teoría y clínica*. Paidós.

Sánchez, A. (2021) Beneficios de la práctica de yoga en adultos mayores: Revisión sistemática. <https://crea.ujaen.es/server/api/core/bitstreams/a7afa08f-39ea-46b5-92d3-db5202efbae1/content>

Villanueva, J., Hernández Ramírez, C. I., y Manríquez Almaraz, E. (2021). Género y vejez: análisis del proyecto de vida en personas adultas mayores de la Ciudad de México. *EDUCERE*, 26(83), 721-730. https://www.researchgate.net/publication/357115949_Genero_y_vejez_analisis_del_proyecto_de_vida_en_personas_adultas_mayores_de_la_Ciudad_de_Mexico

Viel, S. (2019). La experiencia emocional del envejecer. Recuperado <https://www.temasdepsicoanalisis.org/2019/01/24/la-experiencia-emocional-de-envejecer>