



**UNIVERSIDAD PERUANA DE CIENCIAS APLICADAS**

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA**

Bienestar psicológico y resiliencia en practicantes de hatha yoga de Lima  
metropolitana

**TESIS**

Para optar el título profesional de Licenciado en Psicología

**AUTOR**

Cuba Rojas, Rosario del Pilar ([0000-0002-4712-3521](tel:0000-0002-4712-3521))

**ASESOR**

Caycho Rodríguez, Tomás ([0000-0002-5349-7570](tel:0000-0002-5349-7570))

**Lima, 12 de febrero del 2020**

*A mi mamá.*

*Por enseñarme a salir adelante.*

## RESUMEN

El objetivo de esta investigación es determinar la relación que existe entre el bienestar psicológico (BP) y la resiliencia (R) en una muestra de 122 practicantes de hatha yoga con edades comprendidas entre los 19 y 60 años ( $M = 34$ ). Para ello, se utilizó la escala de BP para adultos de Casullo (2002) validada por Domínguez (2014) y la validación peruana de la escala de R de Wagnild y Young (Castilla, Coronel, Bonilla, Mendoza & Barboza, 2016). Tras el análisis respectivo, se encontró una correlación positiva entre la R y las dimensiones de Aceptación de uno mismo/Control de situaciones ( $\rho = .294, p < .01$ ) y Autonomía ( $\rho = .298, p < .01$ ); así como también se halló que dichas dimensiones, junto con la de Vínculos, podrían ser predictoras de la R. Lo encontrado podría guardar relación con características propias de la práctica de yoga y lo que esta genera en los practicantes.

*Palabras clave:* bienestar psicológico, resiliencia, hatha yoga.

ABSTRACT

The aim of this investigation is to determine the relation between psychological well-being and resilience in a sample of 122 hatha yoga practitioners with ages between 19 and 60 years ( $M = 34$ ). For this, the psychological well-being scale for adults elaborated by Casullo (2002) and validated by Dominguez (2014) and the Peruvian validation of the resilience scale by Wagnild y Young (Castilla, Coronel, Bonilla, Mendoza & Barboza, 2016) were used. After the analysis, a positive correlation was found between resilience and the dimensions of Acceptance of one self/Control of the situation ( $\rho = .294, p < .01$ ) and Autonomy ( $\rho = .298, p < .01$ ); as well as it was found that those dimensions, in addition to Links, could be predictors of R. Found results could be connected with yoga practice characteristics and what it generates to the practitioners.

*Key words:* psychological well-being, resilience, hatha yoga.

## **Introducción**

Actualmente, el estilo de vida en el que las personas se ven inmersas ha conllevado a que éstas se enfrenten a situaciones emocionalmente demandantes (Field, 2011; Narasimhan, Nagarathna & Nagendra, 2011). A raíz de ello, se han buscado distintas maneras para afrontar el estrés, siendo una de ellas el yoga (Malathi, Damodaran, Shah, Patil & Maratha, 2000). En el 2003 se determinó que entre 30 y 40 millones de personas alrededor del mundo practicaban yoga (Feuerstein, 2003). A lo largo de los años, esta práctica ha ido incrementando (Muñoz-Nájjar, 2018), implementándose como una manera de lidiar con el estrés y mejorar la calidad de vida del practicante (Malathi et al., 2000).

El yoga se define como unión o comunión de todos los poderes del cuerpo, mente y alma a lo espiritual (Iyengar, 2005). Para lograr esto, se pueden emplear diversos tipos de yoga, como el hatha yoga. Este es definido como un sistema de técnicas físicas que incluyen a las asanas (posturas físicas), pranayamas (métodos de respiración) y mudras (realización de técnicas físicas con las manos para controlar energías vitales) (Birch, 2011; Mallinson, 2011). De esta manera, el hatha yoga se enfoca en el uso del cuerpo para llegar a la realización de la persona a través de las asanas como eje principal. De igual manera, busca conectar al practicante con su verdadera esencia espiritual y con lo que podría llegar a ser (Feuerstein, 2003; Sarubin, Nothdurfter, Schüle, Lieb, Uhr, Born, Zimmermann, Bühner, Konopka, Rupprecht & Baghai, 2014). A diferencia de otras actividades físicas, en el yoga se alienta a que cada uno se desarrolle de acuerdo a sus propias capacidades y a dejar los parámetros externos con los que uno suele regirse (Kinser, Goehler & Taylor, 2012). Mediante dicha práctica, se busca desarrollar tanto la autocontemplación como la

consciencia de uno mismo y de lo que puede lograr, conectando así con el objetivo principal del yoga (Chávez, 2008; Iyengar, 2005).

En general, estudios relacionados a la práctica del hatha yoga son escasos y la mayoría abordan los beneficios que genera en la salud física, como el manejo de la hipertensión y modificación del riesgo cardiovascular, la disminución del índice de masa corporal, el control de la diabetes y presión sanguínea, así como una mejora del sistema inmunológico y el aumento de serotonina (Balaji, Varne & Sadat, 2012; Chávez, 2008; Damodaran, Malathi, Patil, Shah, Suryavanshi & Marathe, 2002; Murugesan, Govindarajulu & Bera, 2000). Asimismo, también se ha evidenciado un incremento de investigaciones sobre la práctica del yoga y sus beneficios más allá de lo físico (Arias-Schreiber, 2015; Chávez, 2008; Malathi et al., 2000; Narasimhan et al., 2011). A nivel psicológico, el yoga está asociado con el aumento de la sensación de bienestar con uno mismo, el incremento del bienestar psicológico y subjetivo, la disminución de la ansiedad, estrés y depresión, la reducción de afectos negativos y el aumento de afectos positivos, la prevención de recaídas de episodios depresivos, el incremento de auto eficacia, la auto aceptación y el estado de ánimo positivo (Balaji et al., 2012; Chávez, 2008; Korman & Garay, 2007; Malathi et al., 2000; Montoya, Araya & Salazar, 2007; Narasimhan et al., 2011; Netz & Lidor, 2003; Saizar, 2006). Dentro de estos, se hace énfasis en la cantidad de estudios que ha relacionado la práctica de yoga con temas propios de psicología positiva, tales como el bienestar psicológico y subjetivo, el autogobierno, la gratitud, el significado de la vida, entre otros (Arias-Schreiber, 2015; Chávez, 2008; Ivtzan & Papantoniou, 2014; Malathi et al., 2000; Narasimhan et al., 2011).

El bienestar psicológico (BP) se encuentra dentro del marco de la psicología positiva y alude a la adquisición de valores que posibiliten la autorrealización de las personas y donde se verán implicadas las actividades dirigidas hacia un propósito significativo y coherente con uno (Freire, Ferradás, Núñez & Valle, 2017; Ryff & Singer, 2006). Ryff delimita el modelo multifuncional del BP de acuerdo a seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 2006). La autoaceptación hace referencia a tener una actitud positiva hacia uno mismo, dándose cuenta y aceptando cualidades tanto positivas como negativas de su persona y sintiéndose positivo acerca de su pasado. Las relaciones con otros aluden a la capacidad para formar relaciones cálidas, satisfactorias y la preocupación por el bienestar de los demás, así como también a la capacidad de sentir una fuerte empatía y afecto por los demás. La autonomía hace referencia a la autodeterminación, autorregulación y a la capacidad para resistir a las presiones sociales, manteniendo intacta su individualidad. El dominio del entorno es la capacidad de la persona para escoger contextos que vayan acorde a sus características psíquicas, a su capacidad para manipular contextos complejos y a la habilidad de escoger o crear contextos que vayan acorde a sus necesidades y valores. Por último, el propósito en la vida alude a la sensación de que la vida, tanto en el presente como en el pasado, tiene un propósito, objetivo y significado; mientras que el crecimiento personal involucra la capacidad y deseo que uno tiene para desarrollar su potencial y la sensación de crecimiento y expansión. Asimismo, Casullo y Solano (2000) plantean que el BP tiene una función evaluativa en cuanto a la valoración del resultado obtenido luego de haber vivido de una manera en específico. Además, involucra la capacidad de la persona para sobrellevar las demandas del medio gracias a sus recursos, la correcta identificación de

desafíos que la orientan de manera positiva en su vida y el lograr comprender la información proveniente del exterior sin sentirse abrumada. Cabe resaltar que ambas autoras realizaron una evaluación del BP en estudiantes adolescentes argentinos en el 2002, donde concordaron que el instrumento original de Ryff (1995) podía dividirse en cuatro dimensiones: aceptación de uno mismo/control de situaciones, autonomía, proyectos a futuro y vínculos sociales.

Si bien se han abarcado conceptos de la psicología positiva en diferentes investigaciones y se ha ido tomando mayor relevancia respecto a estos (Becoña, 2006; Vázquez, Hervás, Rahona & Gómez, 2009), se ha observado que no se ha investigado lo suficiente sobre la práctica de hatha yoga y la resiliencia. Bonanno (2004) define la resiliencia (R) como la habilidad para mantener un equilibrio estable a nivel de salud mental ante la presencia de un evento aislado y potencialmente disruptivo para la persona. Asimismo, sostiene que los individuos resilientes pueden experimentar algún desequilibrio transitorio en cuanto a su funcionamiento normal pero, en general, son capaces de mantener su salud a lo largo del tiempo, tanto física como mental; así como también, su capacidad de sentir emociones positivas (Bonanno, Papa & O'Neill, 2001; Bonanno, 2004). A su vez, según Wagnild & Young (1993), la R puede ser determinada por dos componentes: la competencia personal y la aceptación de uno mismo y de la vida. Dentro de la competencia personal se encuentra la autoconfianza, independencia, decisión, poderío, perseverancia e ingenio; mientras que la aceptación de uno mismo y de la vida engloba la adaptabilidad, balance, flexibilidad y una perspectiva de vida estable que se equipara con la aceptación de la vida tal cual y una sensación de paz ante las dificultades. En cuanto a la conexión que tiene la práctica del yoga con la R, existe un estudio longitudinal que determinó que los



participantes de dicho programa desarrollaron estrategias más fuertes para lidiar con eventos estresantes, tales como la habilidad para controlar sus impulsos como una mayor regulación emocional (Dariotis, Cluxton-Keller, Mirabal-Beltran, Feagans, Greenberg, & Mendelson, 2015).

Diversos estudios reportan la presencia de una relación positiva entre el BP y la R en diferentes contextos, tales como adolescentes (Vinayak & Judge, 2018), universitarios (Benavente-Cuesta & Quevedo-Aguado, 2018; Morales & González, 2014), enfermería clínica (Arrogante, Pérez-García & Aparicio-Zaldívar, 2015) y poblaciones en riesgo (Guil, Zayas, Gil-Olarte, Guerrero, González & Mestre, 2016; González, Gaxiola & Valenzuela, 2018). Por último, en un estudio experimental se determinó que la práctica de yoga tiene un impacto positivo en el BP y la R hacia el estrés en un ambiente de trabajo (Hartfiel, Havenhan, Khalsa, Clarke & Krayner, 2011). Si bien existen investigaciones que han encontrado relación entre las variables previamente planteadas, la relación entre estas no ha sido estudiada en la población de practicantes de yoga en un contexto diferente al laboral.

Estudiar el BP y la R en practicantes de hatha yoga es importante debido a que involucra una práctica que se encuentra en incremento (Muñoz-Nájjar, 2018). Además, esta ha sido recomendada por psicoterapeutas como una forma de lidiar con la ansiedad y el estrés (Javnbakht, Kenari & Ghasemi, 2009, Korman & Garay, 2007). Mediante este estudio se podría evidenciar si es que existe una relación entre el BP y la R en esta población en particular y, con los resultados, identificar qué aspectos dentro de estas variables se podrían estar relacionando entre sí y cuáles podrían predecir la aparición de la otra. Por último, se espera que la presente investigación pueda dar pie a futuros estudios que involucren variables implicadas dentro de las estudiadas en esta investigación, tales

como el sentido de vida y autoconfianza. En este sentido, el objetivo de este estudio es determinar la relación que existe entre el BP y la R en practicantes de hatha yoga. Se espera que un mayor BP, esté asociado con una mayor R. Así como también, se busca determinar cuál de las dimensiones del BP (aceptación de uno mismo/control de situaciones, autonomía, vínculos sociales, proyectos) predice significativamente la R en practicantes de hatha yoga.

## **Método**

### **Participantes**

Participaron 122 practicantes de hatha yoga que contaron con un mínimo de dos meses de práctica ya que se considera que, a partir de ese tiempo de práctica, se empieza a generar cambios dentro del practicante (Brito, 2010). El 75.41% fueron mujeres, con una edad promedio de 34.07 años (D.E.= 8.9), y el 24.59% restante hombres cuyo promedio de edad fue 34.41 años (D.E.= 8.64). Los participantes practicaron yoga un promedio de 40.85 meses o 3.41 años, con una frecuencia de 3 a 4 veces por semana (36.89%). El 22.95% de los participantes practicaron yoga de manera diaria, el 21.31% entre 5 a 6 veces por semana, el 15.57% entre 1 a 2 veces por semana, mientras que el 3.28% lo practica de manera quincenal o mensual.

### **Instrumentos**

*Variables Sociodemográficas:* Se utilizó una ficha sociodemográfica construida ad hoc, para obtener información sobre el sexo, estado civil, lugar de procedencia, grado de instrucción, tipo de trabajo, tipo de yoga que practica, cantidad de tiempo y frecuencia con

la que lo practica. Cabe resaltar que, de acuerdo a los objetivos planteados, solo algunos de los datos recaudados fueron usados para los análisis del presente trabajo.

*Bienestar psicológico (BP)*: Se utilizó la escala de Bienestar Psicológico para adultos (Casullo, 2002) adaptada y validada por Domínguez (2014). La escala está conformada por 13 ítems con una escala de respuesta tipo Likert de 1 a 3 (1= en desacuerdo; 2= ni de acuerdo ni en desacuerdo; 3= de acuerdo). Asimismo, está conformada por cuatro componentes: aceptación de uno mismo/control de situaciones ( $\alpha = .884$ ), autonomía ( $\alpha = .836$ ), vínculos sociales ( $\alpha = .871$ ), y proyectos a futuro ( $\alpha = .908$ ).

*Resiliencia (R)*: Se utilizó la escala de resiliencia de Wagnild y Young (1993) que tiene validación peruana de (Castilla, Coronel, Bonilla, Mendoza & Barboza, 2016). La escala está conformada por 20 ítems que se agrupan en una sola dimensión y cuentan con una escala de respuesta tipo Likert de siete puntos (1= en total desacuerdo y 7= totalmente de acuerdo), donde un mayor puntaje expresa una mayor R. En el presente estudio la consistencia interna fue adecuada ( $\alpha = .898$ ).

## **Procedimiento**

En primer lugar, se contactó a los autores de los instrumentos, quienes otorgaron la autorización respectiva para el uso de estos. Enseguida, se coordinó con un estudio de yoga para obtener el permiso de realizar la investigación en dichos centros y se contactó a un grupo de practicantes de hatha yoga, a quienes se les entregó un consentimiento informado con el fin de garantizar la confidencialidad de sus respuestas. Dicho consentimiento explicitó la participación voluntaria, el respeto a las normas éticas del manejo de la información recaudada y el anonimato de las respuestas. La aplicación se realizó de manera

individual luego de las clases y tuvo una duración aproximada de 10 minutos. Cabe resaltar que la aplicación de los instrumentos también se realizó vía virtual.

### **Análisis de Datos**

En primer lugar, se hizo un análisis descriptivo, donde se procedió a calcular los valores de la media, puntajes mínimo y máximo, desviación estándar y el coeficiente de Kolmogorov - Smirnov para determinar la normalidad de datos. Cabe resaltar que, en este último, cuando la significancia es mayor a .05 significa que existe una distribución normal de datos. Asimismo, se realizó un análisis correlacional y se usó el coeficiente de correlación de Spearman donde, mientras mayor sea el valor absoluto de este, más fuerte será la relación entre variables. Por último, se hizo un análisis de regresión múltiple empleando el método de pasos sucesivos, ello para determinar cuál o cuáles de las cuatro dimensiones del BP predicen de mejor manera la R.

## **Resultados**

### **Análisis descriptivo de las variables**

La tabla 1 permite observar que la dimensión Proyectos, de la escala de BP, obtuvo el mayor puntaje promedio ( $M = 10.828$ ,  $D.S. = .773$ ) mientras que el menor puntaje promedio correspondió a la dimensión Vínculos sociales ( $M = 8.467$ ,  $D.S. = .773$ ). En adición a ello, al llevar a cabo el análisis descriptivo de la única dimensión de la Escala de R, se determinó que el puntaje promedio fue de 121.525 y la desviación estándar de 1.618. Asimismo, en ambos casos, la media promediada resultó alta. Cabe resaltar que la media promediada, tanto de las dimensiones del BP como de la R, es alta.

Tabla 1  
*Análisis descriptivos de las dimensiones de la escala de BP*

<b>Dimensión</b>	<b>Media</b>	<b>Media Promediada</b>	<b>Desviación Estándar</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>	<b>K-S</b>	<b>Sig.</b>
Aceptación / Control de situaciones	8.607	2.869	.734	4.0	9.0	.409	.000
Autonomía	7.557	2.519	1.253	4.0	9.0	.187	.000
Proyectos	10.828	2.707	1.155	5.0	12.0	.264	.000
Vínculos sociales	8.467	2.822	.773	6.0	9.0	.353	.000
Resiliencia	121.525	6.076	1.618	88.0	140.0	.112	.001

*Nota:* K-S = Kolmogorov - Smirnov, Sig. = Significancia.

Luego de usar la prueba de Kolmogorov – Smirnov para el análisis de la normalidad de los puntajes de cada una de las dimensiones de la escala de BP y R, se encontró que ninguna de las dimensiones de ambas pruebas cumplió con el criterio de normalidad ( $p < .05$ ), motivo por el cual se procedió a utilizar estadísticos no paramétricos para analizar los datos, específicamente el coeficiente de correlación de Spearman.

Respecto al análisis de correlación, dentro del BP, se pudo observar una correlación positiva, estadísticamente significativa, entre la R y las dimensiones de Aceptación de uno mismo/Control de situaciones ( $\rho = .294$ ,  $p < .01$ ) y Autonomía ( $\rho = .298$ ,  $p < .01$ ). Asimismo, la intensidad de dicha correlación es baja (Cohen, 1992).

Tabla 2  
*Matriz de Correlaciones para las dimensiones de BP y R*

Dimensiones	1	2	3	4	5
1. Aceptación de uno mismo / Control de Situaciones	1.000				
2. Autonomía	.251**	1.000			

3. Proyectos	-.030	-.041	1.000		
4. Vínculos Sociales	-.086	.024	-.008	1.000	
5. Resiliencia	.294**	.298**	.000	.138	1.000

Nota: \*\* p < .01

En cuanto al análisis de regresión múltiple, se introdujeron las variables mencionadas, siendo una de ellas eliminada y quedando Aceptación de uno mismo/Control de Situaciones, Autonomía y Vínculos sociales como variables predictoras. La tabla 3 muestra los coeficientes de correlación múltiple R, R<sup>2</sup>, R<sup>2</sup> corregido, error estándar de la estimación (EE) y el valor F de ANOVA.

Tabla 3  
Coeficientes de correlación múltiple R, R<sup>2</sup>, R<sup>2</sup> corregida, EE, F

Modelo	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> corregida	EE	F	Sig.
3*	.449	.202	.182	10.511	9.947	.000

Nota: \*Variables predictoras: (Constante) Aceptación de uno mismo/Control de situaciones, Autonomía y Vínculos sociales; sig. = significancia; Variable dependiente: Resiliencia.

En la tabla 3, el coeficiente de determinación R<sup>2</sup> = .202 indica que las variables mencionadas explican el 20.2% de la varianza total de la variable criterio R. Cabe resaltar que un valor mayor del coeficiente de determinación múltiple indicaría un mayor poder explicativo y, con ello, un mayor poder de predicción de la variable dependiente. La R<sup>2</sup> corregida más baja explica el 18.2%. El valor F de ANOVA (F = 9.947, p = .000) señala la existencia de una regresión lineal significativa entre las variables predictoras y la R.

En la tabla 4 se indican los coeficientes de regresión no estandarizados (B), coeficientes de regresión estandarizados (β) y los estadísticos relacionados con las variables predictoras. El coeficiente β indica que la variable Aceptación de uno mismo/Control de Situaciones presenta el mayor predictivo sobre la variable R. Asimismo, el valor t de los

coeficientes de regresión beta de las variables predictoras es altamente significativo ( $p < .01$ ).

Tabla 4  
*Coefficientes de regresión múltiple B (no estandarizados),  $\beta$  (estandarizados) y test t*

<b>Modelo</b>	<b>B</b>	<b>EE</b>	<b><math>\beta</math></b>	<b>t</b>	<b>Sig.</b>
3(Constante)	155.110	6.384		24.295	.000
Aceptación de uno mismo/Control de Situaciones	4.145	1.373	.262	3.020	.003
Vínculos sociales	3.078	1.240	.205	2.482	.014
Autonomía	1.946	.804	.210	2.422	.017

*Nota:* Variable dependiente: Resiliencia

Además de ello, se realizó un análisis comparativo según las variables sexo y frecuencia de la práctica de yoga. Se usó las pruebas no paramétricas de U de Mann-Whitney y H de Kruskal-Wallis respectivamente, debido a que los puntajes obtenidos no cumplieron con el criterio de normalidad. Los resultados obtenidos en la Tabla 5 demuestran que no hay diferencias estadísticamente significativas en las dimensiones del BP al compararse con la variable sexo. Asimismo, cuando se comparó la misma variable con la R, tampoco se reportaron diferencias estadísticamente significativas.

Tabla 5  
*Análisis comparativo de las dimensiones de acuerdo al sexo*

	Sexo				U	Sig.
	F		M			
	N	RP	N	RP		
Aceptación de uno mismo / Control de Situaciones	92	58.82	30	69.73	1133.00	.066
Autonomía	92	63.73	30	54.65	1174.50	.207
Proyectos	92	60.68	30	64.02	1304.50	.636

Vínculos Sociales	92	62.14	30	59.55	1321.50	.689
Resiliencia	92	59.57	30	67.42	1202.50	.291

*Nota:* M = Masculino, F = Femenino, N = Número, RP = Rango Promedio, U = U de Mann-Whitney, Sig. = Significancia.

Como análisis complementario, se comparó el BP y la R entre los participantes que llevaban practicando yoga entre 2 meses a 1.5 años, y aquellos que lo llevaban practicando durante 4.5 años a 6. Como se reporta en la Tabla 6, solo la variable R presentó diferencias estadísticamente significativas.

**Tabla 6**  
*Análisis comparativo de las dimensiones de acuerdo al tiempo de práctica*

	Tiempo de práctica				U	Sig.
	2 meses a 1.5 años		4.5 a 6 años			
	N	RP	N	RP		
Aceptación de uno mismo / Control de Situaciones	38	28.29	15	23.73	236.00	.240
Autonomía	38	28.57	15	23.03	225.50	.225
Proyectos	38	26.58	15	28.07	269.00	.739
Vínculos Sociales	38	29.21	15	21.40	201.00	.055
Resiliencia	38	24.21	15	34.07	179.00	.036*

*Nota:* N = Número, RP = Rango Promedio, U = U de Mann-Whitney, Sig. = Significancia, \* = valor estadísticamente significativo.

## DISCUSIÓN

El objetivo del presente estudio es determinar la relación que existe entre el BP y la R en practicantes de hatha yoga. Se esperaba que un mayor BP, esté asociado con una mayor R. En este sentido, se comprobó de manera parcial la hipótesis de la investigación ya que la relación significativa solo se dio entre las dos de las dimensiones del BP: aceptación



de uno mismo/control de situaciones y autonomía, y la R. Estudios previos van en línea con lo encontrado, en donde se confirma la relación entre el BP y la R en distintas poblaciones y contextos tales como enfermería clínica (Arrogante et al., 2015), universitarios (Benavente-Cuesta & Quevedo-Aguado, 2018; Morales & González, 2014), adolescentes (Vinayak & Judge, 2018); poblaciones en riesgo (González et al., 2018; Guil, et al., 2016) y en el trabajo (Hartfiel et al., 2011).

Por un lado, se encontró que la aceptación de uno mismo y el control de las situaciones están relacionados de manera positiva con la R en los practicantes de hatha yoga encuestados, resultados que coinciden con lo expuesto por Bonanno (2004) quien sostiene que las personas suelen mantener niveles adecuados de aceptación de sí mismos, pese a encontrarse en situaciones adversas. Asimismo, Wagnild y Young (1993) plantean la existencia de dos factores dentro de la R: la competencia personal y la aceptación de uno mismo y de la vida. De esta manera, la aceptación de uno mismo se encontraría relacionada con la R como un factor predictivo que podría permitir que esta se pueda desarrollar. Ello también guarda relación con lo expuesto por Kobasa (1979) quien identifica tres factores que permiten que un adulto pueda lidiar de manera adecuada con una situación difícil, dentro de los cuales se encuentra la sensación de control que uno pueda tener de las situaciones y de su manejo. En relación a la autoaceptación, un puntaje significativamente alto en esta población podría darse debido a la individualidad de cada participante y a la actitud de contemplación que el yoga promueve en las personas que lo practican (Chávez, 2008). La práctica de yoga devuelve la consciencia del cuerpo y, a través de ello, se busca la autoaceptación de uno mismo tal y cómo es (Kinser et. al, 2012). En cuanto al control de situaciones o manejo del ambiente, los practicantes de yoga reportan tener una mejor

percepción de su manejo y control de diversas situaciones (Kinser et al., 2012), lo cual podría funcionar como un mecanismo para lidiar con estas.

Por otro lado, se halló una relación positiva entre la dimensión autonomía y R; resultado que guarda conexión con un estudio descriptivo en un grupo de niños (Astete, Benavides & Palacios, 2009), donde se determinó el nivel de R a partir de sus componentes, dentro de los cuales se encuentra la autonomía. Asimismo, Rutter (1985) plantea que esta es un factor protector al momento de cualquier intervención terapéutica y, a su vez, se encuentra asociada a la R. En adición a ello, otros autores (Martin & Marsh, 2009; Skinner & Pitzer, 2012) plantean la misma conexión desde el ámbito académico.

En el presente estudio no se encontró relación significativa entre las dimensiones restantes de BP (vínculos sociales y proyectos) con la variable R. Esto pudo deberse a que las otras dimensiones del BP (aceptación de uno mismo/control de situaciones y autonomía) con las que sí se encontró una relación estadísticamente significativa comparten aspectos internos que se trabajan dentro del yoga y que, por ende, los practicantes de hatha yoga cultivarían tanto en su práctica como en su día a día. Tal es así que, las dimensiones de aceptación/control de situaciones y autonomía aluden a características internas de la persona y, a su vez, se relacionan con el patrón disposicional y filosófico de la R planteado por Polk (1997), las cuales aluden a la personalidad de uno y a las creencias particulares de cada persona. De esta manera, dichas dimensiones no guardan una mayor relación con el contexto en el que se ven inmersos, como sí sucedería en el caso de las dimensiones de vínculos sociales y proyectos. Iyengar (2005) plantea que el yoga utiliza al cuerpo como punto inicial para la posterior integración de las esferas de la persona. Así, partiendo desde el autoconocimiento e integración personal, uno puede liberarse de la alienación con el

mundo mediante técnicas de yoga (Cope, 2001); lo que guarda relación con uno de los objetivos principales del yoga el cual es la unión e integración del practicante con su verdadera esencia (Feuerstein, 2003). Chávez (2008) plantea que esta falta de relación significativa con el entorno puede tener su origen en el proceso individualista de la práctica del yoga. Así, el foco de atención se centra en los procesos internos del practicante y en aspectos individuales de este, dejando en un segundo lugar la interacción con las demás personas durante la clase.

Si bien se ha comparado los resultados obtenidos con algunos estudios que encontraron dicha relación entre dichas dimensiones de BP y la R, es importante dar a relucir cómo la práctica del hatha yoga se encuentra conectada con dichas variables. Hartfiel et al. (2011) realizaron un estudio donde se buscó evaluar la efectividad de la práctica de yoga en los niveles de BP y R al estrés en trabajadores de una empresa. Dichos autores concluyeron que la continua práctica de yoga logró incrementar ambas variables, así como también el sentido de la vida, satisfacción y autoconfianza. Esto guarda relación con lo hallado en este estudio, donde se encontró una relación parcial entre ambas variables en esta población. De esta manera, la implicancia de relacionar el BP con la R en la presente investigación recae en lograr identificar aspectos dentro del BP que se vinculen con maneras más saludables de lidiar con situaciones estresantes y, por ende, que puedan predecir el cultivo y desarrollo de la R. Como se ha planteado anteriormente, la práctica de yoga tiene múltiples beneficios a nivel de salud mental (Chávez, 2008; Ivtzan & Papantoniou, 2014; Malathi et al., 2000), lo cual se relaciona con lo encontrado y la población estudiada en la presente investigación. Se encontraron diferencias significativas al momento de comparar los valores de R y el tiempo de práctica, indicando así que este

valor cambia cuando el tiempo de práctica es mayor. Así, la práctica de yoga podría estar teniendo un impacto en la salud mental de los encuestados, específicamente a nivel de la R. De igual manera, se sugiere realizar más estudios estableciendo otros puntos de corte para delimitar bien los grupos en función al tiempo de práctica.

En cuanto a las limitaciones encontradas, puede que la cantidad desigual entre hombres y mujeres encuestados haya influido en los resultados encontrados. Se sostiene esto debido a que se han encontrado investigaciones donde se hallaron diferencias significativas en las variables estudiadas según el sexo; así como también hay estudios donde se describe cada una, por separado, de acuerdo al sexo de los participantes. Asimismo, el no haber restringido la muestra a practicantes provenientes de un solo centro de yoga pudo haber afectado los resultados debido a la falta de uniformidad en cuanto a la enseñanza de yoga. Por último, otro inconveniente encontrado recae en el no poder generalizar los resultados encontrados ya que se trata de un muestreo no probabilístico intencional.

Se recomienda la realización de futuros estudios donde se evalúen más variables implicadas dentro de las estudiadas en esta investigación, tales como el sentido de vida, satisfacción y autoconfianza, para poder comprender de mejor manera la problemática planteada. Asimismo, se hace énfasis en la realización de un estudio comparativo donde se pueda medir el BP y R en un grupo contraste que no practique hatha yoga para poder contrastar los resultados con un grupo que sí lo practique. En adición a ello, se sugiere realizar un estudio experimental donde se pueda tomar medida de las variables en un grupo de participantes antes de iniciar un programa que implique la práctica de yoga por una determinada cantidad de tiempo. De esta manera, podría haber un mayor control de las

variables extrañas que pudieron haber afectado en los resultados, tales como la práctica de otros deportes o técnicas de meditación que pueden haber influido en lo encontrado.

## REFERENCIAS

Arias-Schreiber, S. (2015). *Autogobierno en practicantes de yoga* (Tesis para optar por el Título de Licenciado en Psicología Clínica). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.

Arrogante, O., Pérez-García, A. & Aparicio-Zaldívar, E. (marzo-abril, 2015). REStar psicológico en enfermería: relaciones con resiliencia y afrontamiento. *Enfermería Clínica*, 25(2), 73-80. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2014.12.009>

Astete, A., Benavides, G. & Palacios, E. (2009). *Resiliencia en niños de 8 a 12 años provenientes de familias disfuncionales* (Tesis de Licenciatura no publicada). Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima.

Balaji, P., Varne, S. & Sadat, S. (octubre, 2012). Physiological Effects of Yogic Practices and Transcendental Meditation in Health and Disease. *North American Journal of Medical Sciences*, 4(10), 442–448. <https://doi.org/10.4103/1947-2714.101980>

Becoña, E. (2006). Resiliencia: definición, características y utilidad del concepto. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 11(3), 125-145. Recuperado de <http://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/4024/3878>

Benavente-Cuesta, M. & Quevedo-Aguado, M. (2018). Resiliencia, bienestar psicológico y afrontamiento en universitarios atendiendo a variables de personalidad y enfermedad. *Revista de Psicología y Educación*, 13(2), 99-112.

<https://doi.org/10.23923/rpye2018.01.161>

Birch, J. (2011). The Meaning of hatha in Early Hathayoga. *Journal of the American Oriental Society*, 131(4). Recuperado de [http://www.academia.edu/1539699/Meaning\\_of\\_ha%E1%B9%ADha\\_in\\_Early\\_Ha%E1%B9%ADhayoga](http://www.academia.edu/1539699/Meaning_of_ha%E1%B9%ADha_in_Early_Ha%E1%B9%ADhayoga)

Bonanno, G., Papa, A. & O'Neill, K. (2001). Loss and human resilience. *Applied and Preventive Psychology*, 10(3), 193–206. [http://dx.doi.org/10.1016/S0962-1849\(01\)80014-7](http://dx.doi.org/10.1016/S0962-1849(01)80014-7)

Bonanno, G. (2004). Loss, trauma and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59, 20-28. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>

Brito, C. (marzo, 2010). Yoga en el tratamiento de adicciones. La experiencia de dos años de práctica de yoga con pacientes del centro de rehabilitación Takiwasi. *Psicoperspectivas*, 9(2), 253-278. <http://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas-Vol9-Issue2-fulltext-90>

Castilla, H., Coronel, J., Bonilla, A., Mendoza, M. & Barboza, M. (2016). Validez y confiabilidad de la escala de Resiliencia (Scale Resilience) en una muestra de estudiantes y adultos en la ciudad de Lima. *Revista Peruana de Psicología y Trabajo Social*, 5(1), 121-136. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/308893119\\_Validez\\_y\\_confiabilidad\\_de\\_la\\_Escala\\_de\\_Resiliencia\\_Scale\\_Resilience\\_en\\_una\\_muestra\\_de\\_estudiantes\\_y\\_adultos\\_de\\_la\\_Ciudad\\_de\\_Lima\\_Validity\\_and\\_reliability\\_of\\_the\\_Scale\\_Resilience\\_in](https://www.researchgate.net/publication/308893119_Validez_y_confiabilidad_de_la_Escala_de_Resiliencia_Scale_Resilience_en_una_muestra_de_estudiantes_y_adultos_de_la_Ciudad_de_Lima_Validity_and_reliability_of_the_Scale_Resilience_in)

[a sample of studen](#)

- Casullo, M. & Solano, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista Psicológica*, 18(1), 265-273.
- Chávez, S. (2008). *Bienestar psicológico en practicantes de yoga* (Tesis para optar por el Título de Licenciado en Psicología Clínica). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychol Bull*, 112(1), 155-159.  
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.1.155>
- Cope, S. (2001). *El Yoga: En busca de uno mismo*. Buenos Aires: Atlántida
- Damodaran, A., Malathi, A., Patil, N., Shah, N., Suryavanshi & Marathe, S. (mayo, 2002). Therapeutic potential of yoga practices in modifying cardiovascular risk profile in middle aged men and women. *The Journal of Association of Physicians of India*, 50(5), 633-640. Recuperado de <http://europepmc.org/abstract/med/12186115>
- Dariotis, J., Cluxton-Keller, F., Mirabal-Beltran, R., Feagans, L., Greenberg, M. & Mendelson, T. (2015). “The program affects me ‘cause it gives away stress”: Urban student’s qualitative perspectives on stress and a school-based mindful yoga interventionstress and mindfulness in urban schools. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 12(6), 443-450. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2016.08.002>
- Domínguez, S. (2014). Análisis psicométrico de la escala de bienestar psicológico para adultos en estudiantes universitarios de lima: un enfoque de ecuaciones estructurales. *Psychologia. Avances de la Disciplina*, 8(1), 23-31. Recuperado de

[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1900-](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1900-)

[23862014000100003](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1900-23862014000100003)

Freire, C., Ferradás, M., Núñez, J. & Valle, A. (junio, 2017). Estructura factorial de las escalas de bienestar psicológico de Ryff en estudiantes universitarios. *European Journal of Education and Psychology*, 10(1), 1-8.

<https://doi.org/10.1016/j.ejeps.2016.10.001>

Feuerstein, G. (2003). *The Deeper Dimension of Yoga. Theory and Practice*. Boston: Shambala.

Field, T. (2011). Yoga clinical research review. *Complementary Therapies Clinical Practice* 17(1), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2010.09.007>

González, S., Gaxiola, J. & Valenzuela, E. (julio-diciembre, 2018). Apoyo social y resiliencia: predictores de bienestar psicológico en adolescentes con suceso de vida estresante. *Psicología y Salud*, 28(2), 167-176. Recuperado de

<http://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/2553/4447>

Guil, R., Zayas, R., Gil-Olarte, P., Guerrero, C., González, S. & Mestre, J. (2016).

Bienestar psicológico, optimismo y resiliencia en mujeres con cáncer de mama.

*Psicooncología*, 13(1), 127-138.

[https://doi.org/10.5209/rev\\_PSIC.2016.v13.n1.52492](https://doi.org/10.5209/rev_PSIC.2016.v13.n1.52492)

Hartfiel, N., Havenhan, J., Khalsa, S., Clarke, G. & Krayner, A. (enero, 2011). The effectiveness of yoga for the improvement of well-being and resilience to stress in the workplace. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 37(1), 70-76.



- Ivtzan, I. & Papantoniou, A. (2014). Yoga meets positive psychology: examining the integration of hedonic (gratitude) and eudaimonic (meaning) wellbeing in relation to the extent of yoga practice. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 18(2), 183-189. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2013.11.005>
- Iyengar, B. K. S. (2005). *Luz Sobre el Yoga*. Barcelona: Editorial Kairós.
- Javnbakht, M., Hejazi, R. & Ghasemi, M. (mayo, 2009). Effect of yoga on depression and anxiety of women. *Complementary Therapies in Clinical Practices*, 15(2), 102-104. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2009.01.003>
- Kinser, P., Goehler, L & Taylor, A. (2012). How might yoga help depression? A neurobiological perspective. *EXPLORE: The Journal of Science and Healing*, 8(2), 118-126. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2011.12.005>
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health – Inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1–11.
- Korman, G. & Garay, C. (2007). Complementariedad Terapéutica: Terapia Cognitiva y Yoga. *Revista del Instituto de Investigaciones de la Facultad de Psicología*, 12(3).  
Recuperado de [https://www.academia.edu/7733322/Complementariedad\\_terap%C3%A9utica\\_Terapia\\_Cognitiva\\_y\\_Yoga](https://www.academia.edu/7733322/Complementariedad_terap%C3%A9utica_Terapia_Cognitiva_y_Yoga)
- Malathi, A., Damodaran, A., Shah, N., Patil, N. & Maratha, S. (2000). Effect of yogic practices on subjective well being. *Indian J Physiol Pharmacol*, 44(2), 202-206.  
Recuperado de [http://www.ijpp.com/IJPP%20archives/2000\\_44\\_2/202-206.pdf](http://www.ijpp.com/IJPP%20archives/2000_44_2/202-206.pdf)

- Mallinson, J. (2011). *Hatha Yoga*. Recuperado de [https://www.ayco.it/files/963/Yoga/0BwEwR7MZZMxIcFJCRnZxTmlUSjg/MALLINSON%20-%20Hatha\\_Yoga.pdf](https://www.ayco.it/files/963/Yoga/0BwEwR7MZZMxIcFJCRnZxTmlUSjg/MALLINSON%20-%20Hatha_Yoga.pdf)
- Martin, A., & Marsh, W. (2009). Academic resilience and academic buoyancy: Multidimensional and hierarchical conceptual framing of causes, correlates and cognate constructs. *Oxford Review of Education*, 35, 353–370.
- Montoya, J., Araya, G. & Salazar, W. (2007). Efecto agudo del yoga y de la danza aeróbica sobre el estado de ánimo y el funcionamiento cognitivo en hombres y mujeres. *Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 5(1). Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/4420/442042956005/>
- Morales, M. & González, A. (2014). Resiliencia-Autoestima-Bienestar psicológico y Capacidad intelectual de estudiantes de cuarto medio de buen rendimiento de liceos vulnerables. *Estudios Pedagógicos*, 40(1). <https://doi.org/10.4067/S0718-07052014000100013>
- Muñoz-Nájar, M. (2018). *Efectos de un programa de hatha yoga en el estrés percibido de estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima metropolitana* (Tesis para optar por el Título de Licenciado en Psicología). Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima.
- Murugesan, R., Govindarajulu, N. & Bera, T. (2000). Effect of selected yogic practices on the management of hypertension. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 44(2), 207-210. Recuperado de [http://www.ijpp.com/IJPP%20archives/2000\\_44\\_2/207-210.pdf](http://www.ijpp.com/IJPP%20archives/2000_44_2/207-210.pdf)

- Narasimhan, L., Nagarathna, R. & Nagendra, H. (enero-junio, 2011). Effect of integrated yogic practices on positive and negative emotions in healthy adults. *International Journal of Yoga*, 4(1), 13-19. <https://doi.org/10.4103/0973-6131.78174>
- Netz, Y. & Lidor, R. (septiembre, 2003). Mood alterations in mindful versus aerobic exercise modes. *Journal of Psychology*, 137(5), 405-19. <https://doi.org/10.1080/00223980309600624>
- Polk, L. (1997). Toward a middle range theory of resilience. *Advances in Nursing Science*, 19, 1-13.
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorders. *British Journal of Psychiatry*, 147, 598-611.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. & Keyes, C. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4) 719-727. Recuperado de <http://midus.wisc.edu/findings/pdfs/830.pdf>
- Ryff, C. & Singer, B. (2006). Know Thyself and Become What You Are: A Hedonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Saizar, M. (2006). La eficacia terapéutica del yoga nociones de usuarios y especialistas en el área metropolitana (Buenos Aires-Argentina). *Perspectivas Latinoamericanas*, 3,

198-220. Recuperado de <https://www.ic.nanzan-u.ac.jp/LATIN/kanko/PL/2006PDF/12Saizar.pdf>

Sarubin, N., Nothdurfter, C., Schüle, C., Lieb, M., Uhr, M., Born, C., Zimmermann, R., Bühner, M., Konopka, K., Rupprecht, R. & Baghai, T. (junio, 2014). The influence of Hatha yoga as an add-on treatment in major depression on hypothalamic–pituitary–adrenal-axis activity: A randomized trial. *Journal of Psychiatric Research*, 53, 76-83. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2014.02.022>

Skinner, E., & Pitzer, J. (2012). Developmental dynamics of engagement, coping, and everyday resilience. En S. Christenson, A. Reschly, & C. Wylie (Eds.), *Handbook of research on student engagement* (21–44). Nueva York: Springer Science.

Vázquez, C., Hervás, G., Rahona J. & Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de Salud*, 5, 15-28. Recuperado de [http://institucionales.us.es/apcs/doc/APCS\\_5\\_esp\\_15-28.pdf](http://institucionales.us.es/apcs/doc/APCS_5_esp_15-28.pdf)

Vinayak, S. & Judge, J. (abril, 2018). Resilience and Empathy as Predictors of Psychological Wellbeing among Adolescents. *International Journal of Health Sciences & Research*, 8(4). Recuperado de [http://www.ijhsr.org/IJHSR\\_Vol.8\\_Issue.4\\_April2018/29.pdf](http://www.ijhsr.org/IJHSR_Vol.8_Issue.4_April2018/29.pdf)

Wagnild, G. & Young, H. (1993). Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165- 177.

## APÉNDICE

**Revista:** Psychologia ( <https://revistas.usb.edu.co/index.php/Psychologia/index> )

### Instrucciones para autores:

#### Lista de comprobación para la preparación de envíos

Como parte del proceso de envío, los autores/as están obligados a comprobar que su envío cumpla todos los elementos que se muestran a continuación. Se devolverán a los autores/as aquellos envíos que no cumplan estas directrices.

- El manuscrito que va a someter es original
- El manuscrito a postular es inédito.
- El manuscrito no esta siendo postulado a otra revista de forma paralela.
- Se deben proveer todas las URL que estén disponibles, especialmente en las citas.
- El manuscrito esta escrito bajo las normas APA, resumidos en las [Directrices del autor/a](#), que aparecen en Acerca de la revista.
- Se adjuntan todas las tablas y figuras citadas en el manuscrito
- El manuscrito esta en formato de Microsoft Word 2007 o superior
- El manuscrito describe las consideraciones éticas necesarias según el tipo de estudio
- El manuscrito NO tiene los nombres de los autores ni de las instituciones que participaron en el estudio.  
Por favor adjunte una página de presentación con los nombres de los autores, su filiación académica y correos electrónicos e identifique al autor de contacto.

#### Directrices para autores/as

Los autores que estén interesados en postular sus artículos para publicación deben registrarse en el sistema.

Los artículos deben ser presentados en tamaño carta, a una sola columna, en Microsoft Word, fuente Times New Roman tamaño 12, con interlineado a doble espacio y máximo 25 páginas incluidas las referencias, tablas y figuras. Los artículos no deben ser postulados simultáneamente a evaluación en otra revista, deben ser inéditos y seguir las normas de escritura de la Asociación Americana de Psicología (APA).

El manuscrito debe ser ANÓNIMO, por lo tanto NO debe tener los nombres de los autores ni su afiliación institucional, también se debe evitar la redacción de frases que permitan identificar la identidad de los autores.

Las primeras dos páginas del documento deben incluir: a) título del artículo en español e inglés; y b) resumen en español e inglés (máximo 200 palabras) y 5 palabras clave en español e inglés (keywords).

Las tablas y figuras deben estar insertadas en el manuscrito en el lugar en donde se espera que vayan.

En un documento aparte se debe enviar el nombre de los autores, su vinculación institucional, dirección postal y correo electrónico. Si el manuscrito es publicado solo aparecerán los datos del autor de contacto.

Todos los manuscritos deben seguir las normas de publicación del Manual de Publicaciones de la American Psychological Association (normas APA). Puede consultarse en el enlace: <http://www.apastyle.org/manual/index.aspx>

### **Estructura de los artículos de investigación**

Todos los artículos de investigación científica y tecnológica, independiente de la metodología utilizada o del tipo de investigación, deben tener la siguiente estructura:

1. Título (español e inglés)
2. Resumen y palabras clave
3. Abstract - keywords
4. Introducción
5. Método (en este apartado suelen incluirse subtítulos como: diseño, participantes, instrumentos, procedimiento, análisis de datos, consideraciones éticas, entre otros)
6. Resultados

7. Discusión

8. Referencias (mínimo 15). Se sugiere que al menos el 50% de las referencias sean de los últimos 5 años

### **Referencias**

La lista de referencias debe colocarse al finalizar el artículo, en estricto orden alfabético de acuerdo al apellido del primer autor y con sangría francesa de un centímetro. Deben referenciarse todas las citas escritas en el artículo.

### **Figuras y tablas**

Las figuras, tablas o imágenes deben ser enviadas en el formato original para que puedan ser modificadas en su forma durante el proceso de diagramación (nunca serán modificadas en su contenido). La numeración y el título de las figuras y las imágenes se colocan debajo de cada una de ellas, la numeración y el título de las tablas se colocan en la parte superior. No se deben utilizar colores, tanto las figuras como las tablas deben estar en blanco, negro y escalas de grises. El máximo de figuras y tablas permitidas es cuatro.

### **Abreviaturas**

Pueden utilizarse, pero cuando se usen por primera vez se debe escribir la frase o nombre completo y entre paréntesis la abreviatura. Por ejemplo: Beck Depression Inventory (BDI); posteriormente se puede utilizar solamente la abreviatura «BDI».

### **Lenguaje**

La revista acepta artículos en español, inglés y portugués. El lenguaje utilizado debe ser sencillo y de fácil comprensión. No deben utilizarse regionalismos o anglicismos que tengan un claro equivalente en el idioma original y se aconseja evitar el uso de frases en primera persona.

**URL:** <https://revistas.usb.edu.co/index.php/Psychologia/about/submissions>