

APORTES PERCIBIDOS DEL YOGA PARA EL TRATAMIENTO ALTERNATIVO DE LA
ADICCION A LA MARIHUANA EN UNA MUESTRA DE TRES PARTICIPANTES
PRACTICANTES DE YOGA

TRABAJO DE GRADO PRESENTADO PARA OBTENER EL TÍTULO DE PSICÓLOGO



NICOLÁS FERNANDO ESCOBAR JIMÉNEZ

UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS

PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

2019

Tabla de contenido

Resumen.....	
Introducción	1
1. Planteamiento del problema.....	3
2. Justificación.....	8
3. Marco teórico	11
3.1. Yoga.....	11
3.1.1. Filosofía del yoga.....	11
3.1.2. Tipos de yoga	12
3.1.3. Impactos del yoga en la salud mental.....	13
3.2. Adicciones.....	14
3.2.1. Aproximaciones conceptuales, Termino droga “SPA”	14
3.2.2. Aproximaciones conceptuales, Adicción	15
3.3. Aplicaciones del yoga a las adicciones.....	17
4.3.1. Modelos de aplicación del yoga a las adicciones	17
4. Objetivos	20
4.1. General	20
4.2. Específicos	21
5. Diseño metodológico.....	22
5.1. Tipo de estudio.....	22
5.2. Muestra	22
5.3. Procedimientos para la recolección de la muestra	24
5.4. Procedimientos para la recolección de datos	25

5.5.	Instrumentos de evaluación.....	26
5.6.	Plan de análisis.....	26
5.6.1.	Unidades de análisis.....	27
5.7.	Consideraciones éticas	28
6.	Resultados	33
6.1.	Conceptualización del yoga	34
6.1.1.	Definición conceptual del yoga.....	35
6.1.2.	Significado personal del yoga	38
6.2.	Experiencia de la práctica de yoga.....	38
6.2.1.	Cambios percibidos por la práctica de yoga.....	38
6.2.2.	Herramientas del yoga de utilidad personal	41
6.3.	Aportes terapéuticos del yoga.....	43
6.3.1.	El yoga como herramienta terapéutica	45
6.3.2.	Ventajas y recomendaciones del yoga en el tratamiento de adicción a la marihuana	48
6.3.3.	Carácter diferenciador del yoga para tratar adicciones con otros tratamientos...	51
6.3.4.	Limitaciones del yoga en el tratamiento a la adicción a marihuana.....	54
7.	Discusión de los resultados	56
8.	Reflexión final.....	69
	Referencias.....	70
	Anexos.....	74

Resumen

El yoga es una disciplina ancestral que busca el bienestar integral en los seres humanos, ha sido un complemento terapéutico en los últimos años en los tratamientos de dependencia a sustancias psicoactivas, específicamente en la adicción a la marihuana no se ha explorado los aportes terapéuticos de esta herramienta, a través de esta investigación se indagó acerca de los aportes percibidos del yoga en tres entrevistados sobre este tema en cuestión, y se encontró la posibilidad de usar el yoga en sí como tratamiento a la adicción a la marihuana, claro está con la articulación a un proceso terapéutico que cumpla con las pautas y exigencia mínimas desde la salud mental y el debido proceso desde una mirada ética y profesional, también se abren las posibilidades a nuevas investigaciones sobre el tema desde la mirada de los implicados y sugiere el profundizar en este tipo de investigaciones desde la visión cuantitativa.

PALABRAS CLAVE: Yoga, meditación, salud mental, adicción, tratamiento de adicciones, yoga en adicciones.

Abstract

Yoga is an ancestral discipline that seeks integral well-being in humans, it has been a therapeutic complement in recent years in the treatment of dependence on psychoactive substances, specifically in the addiction to marijuana has not explored the therapeutic contributions of this tool, through this investigation it was inquired about the perceived contributions of yoga in three interviewees on this subject in question, and the possibility of using yoga itself was found as a treatment for marijuana addiction, of course it is with the articulation to a therapeutic process that meets the minimum standards and requirements from mental health and due process from an ethical and professional perspective, also opens up the possibilities for further research on the subject from the perspective of those involved and suggests deepening this type of research from the quantitative view.

KEY WORDS: Yoga, meditation, mental health, addiction, addiction treatment, yoga in addiction

Introducción

En la búsqueda del autoconocimiento y de la sanación, el ser humano ha propiciado y creado diferentes saberes y disciplinas, que son herramientas de las cuales se vale y apoya para afrontar la realidad, y que le ofrecen un sentimiento de satisfacción con la vida. Así como existen estas disciplinas, también el hombre se vale de otros recursos y estrategias para vivir la vida, como lo es el consumo de sustancias psicoactivas, esta es una elección desde nuestra mirada, que ofrece también algún tipo de satisfacción, dependiendo de este nivel de satisfacción antes mencionado, de la forma de ser o estar de cada individuo en el mundo, y de sus tendencias naturales, tiene una mayor tendencia a inclinarse por una u otra posibilidad de elección. Unos optan por el consumo, otros por el conocimiento, otros por un hacer, una religión, etc.

En función de lo mencionado es interesante identificar como personas en búsquedas trascendentales o espirituales, y que tienen ciertos intereses y deseos que buscan satisfacer, se encuentran con las drogas en su proceso de búsqueda, pero de igual manera también con el yoga, esta es una de las alternativas en dicha búsqueda, la cual les ofrece un alto nivel de satisfacción. Hay personas que consumen y también practican yoga, aunque se ha identificado experiencialmente que se van enfocando por alguno de los dos caminos, o que uno de ellos se vuelve una elección alternativa al otro, ya que genera hábitos más saludables y de autocuidados que el del consumo de sustancias. Sin embargo, como se mencionó ambos caminos son igualmente válidos, y van de la mano de las personas con afinidades hacia la búsqueda de la trascendencia y la espiritualidad.

En la actualidad existen muchos tipos de alternativas para el tratamiento de la dependencia a sustancias psicoactivas algunos son más aversivos, otros mucho más terapéuticos.

Esto depende del enfoque del tratamiento y del saber que lo aborda, algunos de los tratamientos para las adicciones son las comunidades terapéuticas, los tratamiento ambulatorios y hospitalarios, tratamientos psiquiátricos, los doce pasos de narcóticos anónimos, y también hay alternativas de tratamiento desde la medicina alternativa como la acupuntura, la hipnosis, el uso de medicina naturistas, entre otros. El yoga ha sido un apoyo terapéutico para algunos de estos tratamientos antes mencionados, pero nunca un tratamiento en sí. Es de resaltar que hay personas que han tenido problemas asociados al consumo de marihuana, y otras drogas, que sólo con la práctica del yoga desde su mirada integral, desde los ámbitos físicos, filosóficos, éticos, terapéuticos han alcanzado su recuperación y abstinencia en el consumo, esto también se menciona desde los testimonios de los entrevistados en esta investigación, por lo que se abren posibilidades y alternativas de intervención en este fenómeno en particular.

Se pretende pues explorar los aportes terapéuticos del yoga en el tratamiento de la adicción a la marihuana, desde la mirada y experiencia de tres entrevistados practicantes de yoga hace más de 3 años, los cuales se han valido de la práctica de esta disciplina para regular, controlar, abstenerse o recuperarse ante el consumo de dicha sustancia y algunos de sus problemas asociados. Este es el interés fundamental de esta investigación. También se van a discutir las ventajas de este tratamiento alternativo con relación a otros tratamientos, los limitantes que este puede tener, las posibilidades de tratamiento, ventajas y oportunidades para este tipo de tratamiento en el caso del consumo de marihuana y las futuras posibilidades de investigación de este tipo de fenómenos.

1. Planteamiento del problema

El propósito de este estudio es explorar e identificar los aportes percibidos del yoga para el tratamiento alternativo de la adicción a marihuana, dado que en los últimos años se ha planteado el yoga como una posibilidad terapéutica en el campo de las adicciones desde el ámbito aplicado.

Desde el ámbito científico, la revisión de la literatura muestra que aún es un tema incipiente que requiere mayor desarrollo. Específicamente, en la revisión de antecedentes se encontraron algunas investigaciones cualitativas y cuantitativas que indaga acerca de la utilidad de hatha yoga y de la meditación del yoga y mindfulness en el tratamiento de adicciones, algunos de ellos son:

Morton Kissen (2009) afirma que: “Marlatt (2002) y sus asociados (Bowen, et al., 2006) han sido importantes contribuyentes a la investigación sobre la utilidad potencial de las formas de meditación como una alternativa a las formas más tradicionales de tratamiento para la adicción, como los programas de 12 pasos y los enfoques de reducción de daños” (p.34).

Bowen (como se citó en Morton Kissen, 2009) enuncia que:

“Los investigadores también han estudiado recientemente el impacto positivo de varias experiencias meditativas en pacientes adictivos. En un estudio, Bowen et al. (2006) evaluaron la efectividad de un curso de meditación Vipassana (VM) sobre el uso de

sustancias y los resultados psicosociales en una población encarcelada. VM es una práctica budista basada en la atención plena que enseña a los participantes a observar experiencias como los antojos como eventos impermanentes que no necesariamente requieren acción. Se ha encontrado que este enfoque permite al meditador "soltar" los patrones de pensamiento compulsivo. En este caso, los participantes, después de salir de prisión, mostraron reducciones significativas en el consumo de alcohol, marihuana y crack en comparación con los de un grupo de control. Se argumentará que la adición de una práctica meditativa de yoga puede aumentar aún más los efectos potencialmente útiles de la meditación con trastornos adictivos. Es importante, por lo tanto, estudiar más de cerca y comprender los factores que subyacen a los poderosos efectos de la meditación intensiva de yoga sobre la adicción” (p.35).

A partir de estas investigaciones antes citadas se dilucida que el yoga tiene un valor terapéutico y que sus herramientas pueden aportar al proceso de recuperación, además de la toma de consciencia en personas con problemas asociados al consumo de sustancias psicoactivas.

. Sin embargo, existen varios limitantes en este tema de estudio en particular, como enuncian Kuppili PP, Parmar A, Gupta A, Balhara YP Pooja Patnaik Kuppili, y Arpit Parmar (2018) en sus conclusiones del artículo de investigación sobre el rol del yoga en el manejo de trastornos asociados al consumo de sustancias:

“Por lo tanto, es necesario estudiar la evaluación de los efectos a largo plazo del yoga en los trastornos del consumo de sustancias, empleando medidas objetivas para evaluar el consumo de drogas. Además, es necesario realizar estudios con una metodología de estudio rigurosa, para crear una base de evidencia y recomendar el yoga en el manejo de los trastornos por consumo de sustancias” (p.121).

Lo que se identificó a partir de las referencias estudiadas, es que el yoga sólo se utiliza como una herramienta complementaria al tratamiento de adicciones, y no como un tratamiento en sí, esto quiere decir que sólo se toman algunas técnicas o herramientas muy específicas, esto puede ser útil a la hora de individualizar procesos y objetivarlos, pero se desconoce todo lo que sostiene estas prácticas espirituales, como lo son su filosofía, principios éticos, disciplinas y técnicas que son las que permiten que se evolucione en estos caminos.

Otro asunto que se identifica como limitante a la hora de abordar el tema, es que no se indagan sobre algunos tipos de adicciones desde la investigación, principalmente la adicción al alcohol, el tabaco y la heroína, pero no se tiene en cuenta otras adicciones o problemáticas asociados a sustancias como la marihuana. Esto último hace que no se pueda reconocer aún con certeza qué tipo de técnicas o prácticas específicas de la meditación y el yoga funcionan para casos particulares de consumo de ciertas sustancias. Esto se busca explorar a partir de la investigación. Sustentando lo anterior surgen estos cuestionamientos en torno a este tema, como afirma Khanna y Greeson (2013) en su investigación de una revisión narrativa del yoga y el mindfulness como terapias complementarias a la adicción:

“Finalmente, qué tipo de pacientes, con de qué tipo (s) de adicción es más probable que se beneficien ¿Entrenamiento de yoga y mindfulness? ¿Hay diferencias de género?
en credibilidad percibida y / o respuesta al tratamiento? Son efectos del tratamiento consistentes o dispares en otros subgrupos demográficos, que incluyen edad, raza, etnia,

nivel de educación y / o creencias religiosas? ¿Puede la clínica responder al yoga o intervenciones basadas en mindfulness para el tratamiento y la recuperación de la adicción, se deben predecir, en parte, según las preferencias del paciente o el nivel de expectativa positiva (efecto placebo)? Del mismo modo, hacer yoga o meditación como una forma de crecimiento espiritual influye en los resultados o subyacentes mecanismos de cambio terapéutico en comparación con la visualización. ¿Estas prácticas únicamente como técnicas de relajación o reducción del estrés? Las respuestas a este tipo de preguntas continuarán en crecimiento sobre la base de evidencia para el yoga y la atención plena como complemento terapias para tratar la adicción y prevenir recaídas en una era de medicina cada vez más "personalizada" (p.250).

Contextualizando, es importante resaltar que, en la ciudad de Medellín, y en la mayoría de países del mundo la droga ilegal más consumida es la marihuana, y que tiene mayor aprobación social, adicional a esto en nuestra ciudad existe una cultura de la ilegalidad en la cual hay muchos imaginarios relacionados con el consumo y uso de esta sustancia, además de una aprobación de esta (González Correa, A., Hernández Ramírez, E. M., Velásquez López, C. A., & Mejía Ocampo, J. A., 2013). Por lo que no sólo puede percibirse este tema como de un alto interés, sino que genera polémica y posturas encontradas respecto al asunto a tratar.

Con respecto a la práctica de hatha yoga en la ciudad de Medellín, no se encontraron datos estadísticos que evidencien qué cantidad de población realiza esta práctica de forma habitual, pero si se ha identificado que en los últimos años, tanto a nivel global, como local las personas con cierto nivel socioeconómico y cultural se han venido interesando en realizar prácticas que les generen salud y bienestar, y al mismo tiempo que tengan beneficios a nivel terapéutico y

espiritual, una de las opciones y caminos es el yoga y meditación. En Medellín actualmente existen decenas de espacios donde se comparte esta disciplina, algunas de ellas con carácter religioso, otras más académicas y otras más experienciales como academias de yoga, por lo que hay muchísimo acceso a la población para la práctica de esta disciplina.

Estos espacios de encuentro de yoga, fomentan el encuentro entre personas, grupos sociales y singularidades, esto también implican hábitos y rituales, en el caso específico del yoga, ya que es una disciplina que en occidente tiene pocos años de arraigo, se ha observado una relación entre cierto tipo de personas, con búsquedas personales específicas, con ciertos gustos y afinidades, incluso que forman parte subculturas o prácticas religiosas y el consumo de marihuana, una de las preguntas de este estudio está relacionado con este tema específico, apunta a la comprensión de este fenómeno en particular.

Por tanto, es importante explorar desde este enfoque investigativo, los significados que atribuyen los entrevistados a la práctica del yoga, sus aportes a su propia vida y transformación, y el valor terapéutico que este tiene en su propio proceso relacionado al consumo de marihuana.

La facilidad y viabilidad del poder acceder a la muestra de participantes, sumado a la apertura por parte de los entrevistados para dar a conocer sus experiencias, y el interés del investigador, hicieron posible orientar la investigación a este tema específico, reconociendo todos los puntos anteriormente expuestos, emergió entonces la pregunta de investigación *¿cuáles son los aportes percibidos del yoga para el tratamiento alternativo de la adicción a marihuana de una muestra de tres participantes del grupo de yoga Udea Sanga de la Universidad de Antioquia?*

2. Justificación

El tema de los aportes del yoga en el tratamiento de la adicción a la marihuana, no ha sido estudiado en la literatura científica, ni miradas empíricas, lo cual requiere investigaciones que permitan describir y caracterizar este fenómeno, para, posteriormente, sugerir posibilidades de abordaje más específicas que aporten a su comprensión. La elección de un tipo de estudio cualitativo, exploratorio y descriptivo, se torna pertinente para acercarse a una problemática que no cuenta con antecedentes significativos a nivel de investigación empírica.

La investigación parte de un interés personal del investigador por el tema en cuestión, y busca abordar desde la mirada psicológica el fenómeno de las adicciones y los aportes del yoga a estos procesos, desde el enfoque cualitativo, en constante construcción y deconstrucción.

Este tipo de investigación permite tener un acercamiento a la historia de vida de cada uno de los entrevistados y a su experiencia personal con el tema, y como estos se representan su relación consigo mismos, en cuanto a su percepción de cambio antes y después de realizar la práctica de yoga y antes, durante y posterior a los momentos de consumo de marihuana. Además, en la revisión de antecedentes se encontró que ya se ha hecho un abordaje en el cual se busca

integrar el yoga como terapia en el tratamiento de las adicciones (Morton Kissen, 2009), lo cual abre un campo de posibilidades no sólo a identificar los aportes, sino a contrastar con la información encontrada en el marco conceptual, acerca de las posibilidades de aplicación del yoga como terapia a la adicción a la marihuana.

Desde la mirada de la psicología, esta investigación permite ampliar la mirada en cuanto el abordaje integral de cualquier tipo de problemática o fenómeno que amerite el estudio y aporte de nuestro saber, no desde una mirada dogmática y prejuiciosa, sino desde la apertura, superando así limitaciones en cuanto el romper esquemas impuestos por orientaciones psicológicas más tradicionales, evolucionando a miradas más integradoras, posracionalistas, transpersonales y holísticas. Este es un reto que supone la psicología a la hora de abordar el ser humano, no cerrarse sólo a la dimensión psicológica, sino ir cada vez más profundo incluso hasta llegar a ámbitos espirituales.

En el tema específico de las adicciones, se busca partir de que todo aquel que se encuentre inmerso en una dependencia de cualquier tipo, ya sea comportamental o tóxica, requiere de un deseo personal o voluntad para buscar superar esta situación, independiente del tratamiento que se adapte mejor a sus necesidades. Se puede identificar que el yoga es una alternativa para aquellos que ya tomaron una decisión muy consciente de cambiar sus hábitos de consumo, se requiere una consciencia y decisión previa a la acción. Esta mirada va de la mano de modelos de tratamientos que no son aversivos como algunos de corte conductual o solo médicos como la intervención psiquiátrica, entonces es una perspectiva crítica frente al reduccionismo de algunos tratamientos frente a lo humano, y el desconocimiento de muchas otras herramientas que contribuyen en un proceso terapéutico.

En cuanto al aporte social de este estudio, se espera pueda ayudar a ampliar la mirada, transformar las representaciones sociales que puedan generar estigmatización o segregación de ciertas personas con prácticas particulares como el consumo de marihuana o la práctica de yoga, y que genere preguntas frente a su tratamiento.

Finalmente, esta investigación busca aportar en el abordaje integral de las adicciones, en adicciones específicas como lo es el de la marihuana, desde una mirada interdisciplinar e inclusiva, reconociendo perspectivas de tratamiento, posibilidades de investigación y los limitantes que esto pueda presentar.

3. Marco teórico

3.1. Yoga

La ciencia del yoga es sencillamente la ciencia de estar en alineamiento perfecto, en armonía absoluta, en completa sincronicidad con la existencia” (Sadhguru, 2018).

3.1.1. Filosofía del yoga

Se parte de la conceptualización enunciada por Khanna y Greeson (2013) que dice:

“La filosofía del yoga, tal como la describe el sabio Patanjali en el siglo II a. c, se basa en las ocho extremidades o caminos del yoga “Ashtanga”, estos 8 miembros se componen como principios éticos para vivir una vida significativa y útil, sirviendo como receta para una conducta moral y ética y la autodisciplina, dirigiendo su atención hacia la salud al tiempo que reconocen aspectos espirituales de su naturaleza. Este sistema es una ciencia o un proceso que contiene unos pasos para lograr la autorrealización y liberación del sufrimiento, estos son: yamas (disciplinas éticas), niyamas (observancias individuales), asana (posturas cómodas), pranayama (técnicas de control y cuidado de la respiración), pratyahara (abstracción de los sentidos), dharana (concentración), dhyana (meditación) y Samadhi (autorrealización o iluminación)” (p, 245).

Los yogas sutras de Patanjali es la piedra angular de la ideología yoguica, el modelo ante el cual operan otras formas de yoga, tal y como dice el maestro B.K.S Iyengar, importante y reconocido maestro en el mundo del yoga, “el yoga es uno de los seis sistemas ortodoxos de la filosofía india” (Iyengar, 2005). “Ofrece los medios para comprender el funcionamiento de la mente, y ayuda a serenar sus movimientos, conduciéndonos hacia un imperturbable estado de silencio que mora en la sede de la consciencia” (Iyengar, 2003).

Según otros autores como Ramiro Calle (2014), pionero en introducir el yoga en España, “esta disciplina supone un desarrollo integral del ser humano a través de técnicas antiquísimas de autodesarrollo que lleva al mejoramiento y a la armonización del cuerpo, de la mente, del sistema emocional y del carácter” (Calle, 2014). Aunque existen múltiples estilos o ramas de yoga cada uno con sus características específicas, la mayoría de estos estilos recogen técnicas de respiración, relajación, meditación, además de la práctica de posturas o asanas que ayudan a agilizar y a fortalecer nuestro cuerpo y, según estos autores, a controlar y comprender nuestra mente. Se debe tener en cuenta que, sobre todo en occidente, muchas personas no buscan en el yoga esa espiritualidad o ese control del funcionamiento de la mente que lleva consigo, sino que buscan hacer un ejercicio diferente, relajarse y desconectar (Simarro Patón, T. 2016).

Una de las técnicas primordiales del yoga es la técnica de respiración abdominal, ya que esta permite un enfoque de la conciencia sobre cuerpo, siendo un componente mental, esta experiencia física ayuda a centrar el yo en el momento presente (Khanna y Greeson, 2013).

3.1.2. Tipos de yoga

Siguiendo textualmente la descripción que hace Brito, C. (2010) en su artículo Yoga en el tratamiento de adicciones. La experiencia de dos años de práctica de yoga con pacientes del centro de rehabilitación Takiwasi, este enuncia:

“Se han distinguido tradicionalmente distintas vías o sendas del yoga, las cuales, más que considerarse como distintas “escuelas”, se refieren a distintos aspectos de un mismo camino:

1. Raja Yoga: La ciencia de la mente. Su herramienta principal es la meditación.
2. Bhakti Yoga: La ciencia de la devoción. Su herramienta principal es el cultivo del amor.
3. Jñana Yoga: La ciencia de la inteligencia. Su herramienta principal es el estudio.
4. Karma Yoga: La ciencia del deber. Su herramienta principal es la acción en el mundo.
5. Hatha Yoga: La ciencia de la voluntad. Su herramienta principal son las asanas (posturas físicas) y los pranayamas (ejercicios de respiración). Es la senda más difundida en occidente (p,256)”.

3.1.3. Impactos del yoga en la salud mental:

Algunas condiciones de salud en las que se ha demostrado la eficacia del ejercicio físico no competitivo en general y del yoga en particular como método de prevención y de tratamiento de enfermedades como nombra (Brito, C. 2010) incluyen:

1. Enfermedades corporales crónicas: A partir de una revisión de más de 150 publicaciones científicas el Dr. Warburton de la Universidad de British Columbia corroboró que hay evidencia irrefutable para afirmar la efectividad de la actividad física regular y el yoga en la

prevención y tratamiento de enfermedades crónicas tales como: enfermedades cardiovasculares, osteoartritis, hipertensión, pulmones crónicamente obstruidos, cáncer, hipertensión, diabetes, obesidad y osteoporosis, entre otras (Warburton, Nicol, Bredin, 2006; Nespor, 2006)

2. Vejez y daño cerebral: De acuerdo a la American Psychiatric Association la actividad física a través del yoga puede ayudar a proteger contra la pérdida de células cerebrales que ocurre en la enfermedad de Parkinson, Alzheimer, un infarto o incluso el envejecimiento normal (Winerman, 2005).

3. Ansiedad y depresión: el yoga disminuye la ansiedad y la depresión en pacientes con cáncer tratados con quimioterapia (Midtgaard, 2005). Disminución de la depresión y aumento en el bienestar luego del ejercicio aeróbico con el yoga se encontró en la población normal y en gente mayor (Antunes, Stella, Ferreira, Amodeu, de Mello, 2005; Warburton et al., 2006). El yoga integra la actividad física y la relajación, autoconciencia, espiritualidad y un estilo de vida sano. Es útil para combatir la ansiedad, la depresión, la prevención de estrés relacionado al trabajo, y la mejoría del estilo de vida. (Nespor, 1993, 2006).

4. Alcoholismo y adicción a drogas: La práctica regular de actividad física y que no es competitiva y especialmente la práctica de yoga disminuye la ansiedad de consumo (“craving”), mejora el estado físico en general, aumenta la capacidad de concentración y relajación, disminuye las conductas automáticas e impulsivas y favorece el cambio hacia un estilo de vida saludable, siendo una herramienta importante en la prevención y tratamiento de adicciones (Lohman, 1999; Nespor 1993, 1994, 2000, 2001).

3.2. Adicciones

3.2.1. Aproximaciones conceptuales:

3.2.1.1. Término “droga” o SPA

Según el diccionario de la Real Academia Española, Droga es una sustancia mineral, vegetal o animal, que se emplea en la medicina, en la industria o en las bellas artes. En su segunda acepción, droga es una sustancia o preparado medicamentoso de efecto estimulante, deprimente, narcótico o alucinógeno.

Según la OMS, Sustancia Psicoactiva o droga es toda sustancia que, introducida en el organismo, por cualquier vía de administración, produce una alteración del funcionamiento del sistema nervioso central y es susceptible de crear dependencia, ya sea psicológica, física o ambas. Además, las sustancias psicoactivas, tienen la capacidad de modificar la conciencia, el estado de ánimo o los procesos de pensamiento de la persona que las consume (Organización mundial de la salud, 1994).

Estas definiciones, se complementan con la planteada por Franey (1998), quien identifica la droga como “toda sustancia de origen natural o sintético, lícita o ilícita, que se introduce al organismo sin prescripción médica con la intención de alterar la percepción, la conciencia o cualquier estado psicológico”. En esta definición, se incluye la intención de producir alteraciones de estados psicológicos, por parte de quien la consume(p,7).

3.2.1.2. Adicción:

Según la Sociedad americana de medicina de la adicción (ASAM), la adicción está definida como: Una enfermedad primaria y crónica de los circuitos cerebrales de recompensa, motivación y memoria, y otros circuitos relacionados (p,79). La adicción afecta la neurotransmisión y la interacción entre estructuras de recompensa del cerebro, incluyendo el núcleo accumbens, la corteza del cíngulo anterior, el prosencéfalo basal y la amígdala, por lo que las jerarquías motivacionales se ven alteradas y las conductas adictivas, que pueden o no incluir el consumo de alcohol u otras sustancias, suplantando conductas saludables o conductas relacionadas con el autocuidado. La adicción también afecta la neurotransmisión y las interacciones entre los circuitos corticales e hipocámpales y las estructuras de recompensa, de tal forma que la memoria de previas exposiciones a una recompensa (como la comida, el sexo, el alcohol u otras drogas) lleva a una respuesta fisiológica y conductual ante estímulos externos, lo que a su vez desencadena craving (ansiedad de consumo) o la realización de conductas adictivas” (p,132). (American Society of Addiction Medicine, 2011)

Según la ASAM (2011), los factores genéticos dan cuenta de la mitad de la probabilidad de que un individuo desarrolle una adicción, los factores ambientales, culturales y de crianza juegan un papel importante en la manera en que la predisposición genética puede llevar a la manifestación de conductas adictivas (p,38). La ASAM lista los siguientes factores de riesgo de desarrollo de una conducta adictiva:

- a. La presencia de un déficit biológico en el funcionamiento de los circuitos de recompensa.
- b. El repetido uso de drogas o la repetición de otras conductas adictivas, pues causa neuroadaptación en los circuitos motivacionales.

- c. Distorsiones cognitivas y emocionales, que lleven a reducir la habilidad para lidiar con las emociones.
- d. La ruptura de una red de apoyo saludable y problemas en las relaciones interpersonales que impacten el desarrollo o no permitan el desarrollo de resiliencia.
- e. La exposición al trauma o a eventos estresores que sobrepasen las habilidades de afrontamiento del individuo.
- f. Distorsión en el sentido, propósito y valores que guían las actitudes, el pensamiento y la conducta del individuo.
- g. Distorsión en la conexión consigo mismo, con otros y con lo trascendente (llamado Dios por muchos, el poder superior por los grupos de 12 pasos, o consciencia superior por otros).
- h. La presencia de comorbilidades psiquiátricas (Brito, C. 2010).

3.3. Aplicaciones del yoga a las adicciones

Según Morton Kissen (2009):

“El yoga es un sistema comprendido de prácticas físicas y de salud psicológica, que típicamente ha incorporado 4 técnicas, las posturas físicas, que son ejercicios para promover la fuerza y la flexibilidad, ejercicios de respiración para mejorar las funciones respiratorias, estrategias de relajación que ayudan a enfocar y reducir la tensión y el estrés, y la meditación o prácticas de atención plena que ayudan a mantener la mente y el cuerpo consciente y a desarrollar habilidades de regulación emocional y atencional (Butzer et al. 2016) . Como un componente común en las practicas del yoga, las técnicas de consciencia plena típicamente

requieren cultivar el no juicio y la no reactividad en estados de atención, trayendo continuamente la atención al momento presente (Carim-Todd et al. 2013).” (p.36).

3.3.1. Modelos de aplicación del yoga a las adicciones

Según Kuppili PP, et al (2018):

“Las enseñanzas de yoga y atención plena comparten una creencia fundamental en la conciencia "consciente" de las experiencias y emociones como surgen sin tener que cambiarlos. Las adicciones son nace como resultado de estados "sin sentido" que involucran actitudes escapistas, pensamiento automático, reactividad emocional y social aislamiento. La sensación de pérdida y vacío que ocurre con la adicción a menudo se llena con nicotina, alcohol u otras sustancias y se desarrolla el ciclo de adicción a la pérdida.

La figura que se presenta a continuación integra la teoría actual y el conocimiento científico para ilustrar cómo practicar elementos tradicionales de yoga y atención plena en cualquier punto del ciclo vicioso de la sustancia el uso puede ayudar a mantener la atención constante, fortalecer la concentración, mejorar la regulación de las emociones, y facilitar el personal y crecimiento espiritual a través de la auto observación. Mientras que simplemente haciendo posturas de yoga (asanas) o practicando meditación(dhyana) o el control de la respiración (pranayama) solo pueden ayudar a regular estresar y desenganchar a las personas de los impulsos de consumo de sustancias en este momento, proponemos un tratamiento óptimo y los resultados de prevención pueden provenir de la utilización del sistema completo de actitudes adaptativas, perspectivas y autorregulación habilidades encarnadas por el tradicional Hatha yoga (Ashtanga yoga) y meditación de atención plena. Los estudios futuros pueden

beneficiarse de explorar si el yoga como parte de una práctica espiritual puede producir mejores resultados que practicar yoga y meditación en forma secular” (p. 21).

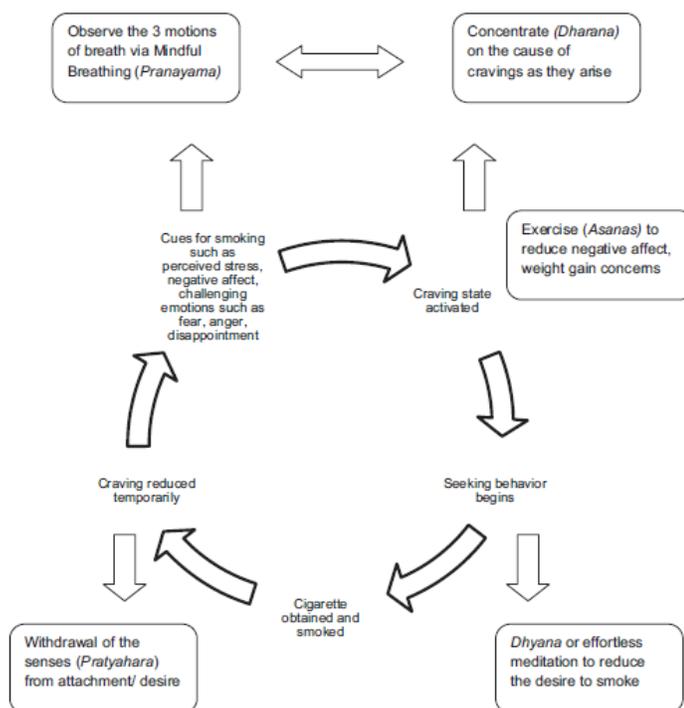


Figura 1. Tomado de Role of yoga in management of substance-use disorders: A narrative review (2018).

Desde este planteamiento, mientras que simplemente haciendo posturas de yoga (asanas) o practicando meditación (dhyana) o el control de la respiración (pranayama) solo pueden ayudar a regular estresar y desenganchar a las personas de los impulsos de consumo de sustancias en este momento, se propone un tratamiento óptimo en el que los resultados de prevención pueden provenir de la utilización del sistema completo de actitudes adaptativas, perspectivas y autorregulación habilidades encarnadas por el tradicional Hatha yoga (Ashtanga yoga) y meditación de atención plena.

4. Objetivos

4.1. General:

Establecer los aportes percibidos del yoga para el tratamiento alternativo de la adicción a la marihuana en una muestra de tres participantes

3.2 Específicos

- Identificar las conceptualizaciones del yoga en la muestra de participantes.
- Comprender o describir la experiencia subjetiva asociada a la práctica del yoga para el tratamiento de la adicción a la marihuana por la muestra de participantes.
- Explorar los cambios percibidos por la muestra de participantes derivados de la práctica del yoga.
- Indagar las ventajas y aportes percibidos del yoga para el tratamiento a la adicción a la marihuana por la muestra de participantes.
- Caracterizar las prácticas y componentes del yoga percibidas como de mayor utilidad para el tratamiento de la adicción de la marihuana en la muestra de participantes.

- Analizar las diferencias percibidas por la muestra de participantes entre la práctica con yoga y otras terapias tradicionales para el tratamiento de la adicción a la marihuana.
- Describir las limitaciones percibidas por los participantes para la práctica del yoga como tratamiento a la adicción a la marihuana, y sus propuestas para la superación de esas barreras.
- Inferir algunas recomendaciones e indicaciones acerca de la práctica del yoga en el tratamiento de la adicción a la marihuana, a partir de la información suministrada por la muestra de participantes.

5. Diseño metodológico

5.1. Tipo de estudio

La siguiente investigación tiene un enfoque cualitativo dado que pretende identificar significados y aportes subjetivos que el yoga ha tenido en personas consumidores de marihuana, desde sus propias experiencias. Tiene un alcance exploratorio, con una estrategia metodológica de estudio de caso utilizada para la selección de los participantes, la recolección de datos, la codificación y categorización y para el análisis de los resultados.

5.2. Muestra

Los participantes corresponden a tres adultos con edades comprendidas entre los 22 y 37 años, quienes practican yoga y meditación casi diariamente o día de por medio al menos 1 hora, con un tiempo de práctica prolongada, siendo dos de ellos son instructores de yoga. Todos tienen una historia asociada a la dependencia a la marihuana y, en algún momento de sus vidas tuvieron consumos problemáticos de dicha sustancia. También se caracterizan en que han hecho uso de la práctica del yoga para mejorar su estilo y modo de vida y les ha servido, según éstos refieren, para controlar o dejar de consumir cannabis.

Los participantes de las entrevistas hacen parte de un grupo informal de la Universidad llamado YOGA UDEA SANGA, este es un grupo que consta de al menos 20 integrantes, algunos de ellos profesores y otros estudiantes de la Universidad de Antioquia, algunos de los practicantes son profesores certificados de yoga y tiene una práctica personal de yoga constante, en este espacio los asistentes van de forma regular a este espacio a practicar y compartir su práctica de yoga con estudiantes, empleados o demás personas interesados en aprender esta disciplina, allí fue el espacio donde se captó la población objeto de estudio, y éste fue uno de los criterios que se utilizaron para la recolección de la muestra, que participaran en este programa universitario de práctica del yoga, la que había un fácil acceso a estas personas. Los otros criterios de inclusión hacían referencia a que tuvieran una práctica habitual de yoga y que ésta tuviera una duración de al menos tres años, que hubieran tenido problemas asociados a la dependencia de la marihuana, a que consideraran que el yoga les servía para controlar o reducir el consumo de marihuana, y que quisieran participar voluntariamente en el estudio.

Como criterio de exclusión, se incluyó que los participantes no tuvieran consumos habituales de algún otro tipo de sustancia diferente al cannabis.

Se seleccionaron inicialmente un total de cinco participantes, de los cuales dos de ellos en último momento no desearon participar en el estudio por asuntos personales. Por tanto, los resultados solo muestran la información de los tres participantes (dos mujeres y un hombre) que sí hicieron parte de la investigación. A continuación, se presentan las características sociodemográficas y de la práctica de yoga de la muestra de participantes en la Tabla 1.

Tabla 1

Características sociodemográficas y de la práctica de yoga de la muestra de participantes

Código del sujeto	Sexo	Edad	Número de años practicando yoga	Tiempo de práctica semanal de yoga
1	M	34 años	11 años	Una hora diaria
2	F	37 años	5 años	Una hora/semana
3	F	23 años	4 años	Una hora, cuatro veces/semana

El sujeto 1 se denomina Dharma, su sexo es masculino, tiene 34 años y lleva 11 años practicando yoga, su tiempo de practica personal y semanal de yoga es de una hora diaria.

El sujeto 2 se denomina Francia, su sexo es femenino, tiene 37 años y lleva 5 años practicando yoga, su tiempo de practica personal y semanal de yoga es de una hora a la semana.

Y el sujeto 3 se denomina Isha, su sexo es femenino, tiene 23 años y lleva 4 años practicando yoga, su tiempo de practica personal y semanal de yoga es de una hora, cuatro días a la semana.

5.3. Procedimientos para la recolección de la muestra:

Partiendo del conocimiento y de los registros de los participantes del grupo de yoga de la Universidad de Antioquia por parte de su coordinador, se seleccionaron cinco candidatos que cumplieran con los requisitos para este estudio. Una vez hecha la preselección, el coordinador procedió a contactar vía telefónica a cada uno de los preseleccionados para invitarlos a participar en la investigación, dándoles a conocer los objetivos y la estrategia metodológica de entrevista. Como se mencionó anteriormente, de cinco candidatos preseleccionados, solo tres aceptaron realizar las entrevistas, los cuales fueron citados para el desarrollo de las mismas.

5.4. Procedimientos para la recolección de datos:

La entrevista a los participantes fue desarrollada en una sesión privada, en la cual en un primer momento se presentó a cada entrevistado los objetivos y la estrategia metodológica de la investigación, así como las consideraciones éticas de confidencialidad de la información recolectada y de garantías de riesgo mínimo del estudio. Los participantes de la investigación dieron su asentimiento informado para participar en la investigación, este asentimiento fue dado al investigador y se realizó en sus respectivos hogares, se hizo la entrevista en una sola sesión de duración para cada uno, ellos aceptaron el encuadre realizado en el que se les solicitaba hablar honestamente sobre cada pregunta y aspecto a indagar durante la entrevista, además de que su información fuera grabada y usada de forma confidencial con fines investigativos.

Posteriormente, se aplicó una entrevista semi-estructurada a cada uno de los participantes, se grabó cada una de las sesiones y se ampliaron las preguntas de la misma en caso

de ser necesario. La caracterización de la entrevista utilizada se presenta en el siguiente apartado y la misma se adjunta en el Anexo 1.

5.5. Instrumentos de evaluación

Para la recolección de los datos, se utilizó la metodología de entrevista en profundidad, elaborada a partir de unas preguntas guías que permitían obtener información correspondiente a los objetivos del estudio y algunos datos sobre los participantes (ver *Anexo 1*). Esta entrevista semi-estructurada estuvo conformada por 10 preguntas abiertas, que permitían explorar las categorías predeterminadas y dar cuenta de los objetivos de la investigación a partir del relato de las experiencias subjetivas de los participantes y, a su vez, permitía incluir nuevas preguntas o elementos relevantes que emergieran durante la narración de los participantes, de forma que permitía explorar nuevas ideas o contenidos relacionados con los objetivos de la investigación que surgieran a partir del relato de los participantes.

5.6. Plan de análisis:

Una vez obtenidos los datos de las entrevistas, se transcribieron textualmente las respuestas de cada uno de los participantes en archivos en formato Word® por separado, para su posterior análisis. Este proceso de transcripción resulta relevante en la investigación cualitativa porque permite desarrollar un análisis pormenorizado de toda la información aportada por cada participante, sin omitir ni excluir ningún contenido.

Posteriormente, se pasó a la codificación, partiendo de un análisis inicial de las entrevistas y una asignación de códigos a los fragmentos relevantes que hicieran referencia a los objetivos de la investigación y a unas unidades de análisis predeterminadas. Durante todo el proceso de análisis, se elaboraron conceptos genéricos y específicos a partir de las respuestas de los participantes, los cuales se añadían como memorandos a los fragmentos seleccionados de los textos, a partir de los cuales se iba elaborando una serie de notas de códigos que complementaban y explicaban los códigos que se iban encontrando.

La codificación y la organización de la información permitieron identificar una serie de elementos relevantes por las coincidencias entre los casos o por su importancia para los objetivos del estudio, en relación a las unidades de análisis. A partir de estos se elaboraron las categorías y subcategorías finales, teniendo en cuenta los referentes conceptuales que se tuvieron en cuenta de manera previa en la investigación. Estos referentes conceptuales, junto con los objetivos del estudio y las notas de códigos y categorías que iban emergiendo en la investigación, llevaron a plantear las unidades de análisis que se presentan a continuación.

5.6.1. Unidades de análisis

De acuerdo a las categorías previas y a los objetivos planteados en el estudio, se desarrollaron las preguntas de la entrevista atendiendo a unas unidades temáticas y de análisis previas, las cuales suponían el punto de partida para la investigación, pero, permitiéndose a la vez, que emergieran

nuevas categorías a partir del proceso investigativo. Estas unidades temáticas predeterminadas fueron:

1. Conceptualización del yoga
2. Experiencia de la práctica del yoga
3. Aportes terapéuticos del yoga

Luego de realizado todo el proceso anteriormente descrito se pasó al análisis de los resultados o proceso de síntesis y agrupamiento, sintetizando varias categorías en una metacategoría, cruzando cada información y comparando la categoría de cada entrevistado con la de los demás e identificando relaciones explícitas e implícitas entre cada variable.

Para finalizar se hizo el proceso informativo en el cual se redactaron los resultados, y las conclusiones identificando vacíos, posibilidades y nuevas perspectivas para proyectar la investigación.

5.7. Consideraciones éticas

Este proyecto cumple con las disposiciones contempladas en la Resolución 8430 del 4 de octubre de 1993 del Ministerio de Salud de la República de Colombia, por el cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud, y específicamente

las establecidas en el Título II (De la investigación con seres humanos), Capítulo 1 (De los aspectos éticos de la investigación en seres humanos). Algunas de estas disposiciones son:

ARTÍCULO 5. En toda investigación en la que el ser humano sea sujeto de estudio, deberá prevalecer el criterio del respeto a su dignidad y la protección de sus derechos y su bienestar.

ARTÍCULO 8: En las investigaciones en seres humanos se protegerá la privacidad del individuo, sujeto de investigación identificándolo sólo cuando los resultados lo requieran y éste lo autorice.

ARTÍCULO 10. El grupo de investigadores o el investigador principal deberán identificar el tipo o tipos de riesgo a que estarán expuestos los sujetos de investigación.

ARTÍCULO 11:

a) Investigación con riesgo mínimo: Son estudios prospectivos que emplean el registro de datos a través de procedimientos comunes consistentes en: exámenes físicos o psicológicos de diagnóstico o tratamientos rutinarios, entre los que se consideran: pesar al sujeto, electrocardiogramas, pruebas de agudeza auditiva, termografías, colección de excretas y secreciones externas, obtención de placenta durante el parto, recolección de líquido amniótico al romperse las membranas, obtención de saliva, dientes deciduales y dientes permanentes extraídos por indicación terapéutica, placa dental y cálculos removidos por procedimientos profilácticos no invasores, corte de pelo y uñas sin causar desfiguración, extracción de sangre por punción venosa en adultos en buen estado de salud, con frecuencia máxima de dos veces a la semana y volumen máximo de 450 ml en dos meses excepto durante el embarazo, ejercicio

moderado en voluntarios sanos, pruebas psicológicas a grupos o individuos en los que no se manipulará la conducta del amplio margen terapéutico y registrados en este Ministerio o su autoridad delegada, empleando las indicaciones, dosis y vías de administración establecidas y que no sean los medicamentos que se definen en el artículo 55 de esta resolución.

En el desarrollo del proyecto se consideró adicionalmente, lo estipulado en Ley 1090 de 2006 (Art 2, ordinal 9), la cual dicta: “El psicólogo aborda la investigación respetando la dignidad y el bienestar de las personas que participan y con pleno conocimiento de las normas legales y de los estándares profesionales que regulan la conducta de la investigación con participantes humanos”.

En la mencionada Ley se hace referencia en el “Capítulo VII de la investigación científica, la propiedad intelectual y las publicaciones” (específicamente sus artículos 49, 50 y 51), a ciertas normas con las cuales se busca evitar cualquier daño que se pueda desprender de la labor investigativa en psicología. Dichos artículos dictan lo siguiente:

ARTÍCULO 49. Los profesionales de la psicología dedicados a la investigación son responsables de los temas de estudio, la metodología usada en la investigación y los materiales empleados en la misma, del análisis de sus conclusiones y resultados, así como de su divulgación y pautas para su correcta utilización.

ARTÍCULO 50. Los profesionales de la psicología al planear o llevar a cabo investigaciones científicas, deberán basarse en principios éticos de respeto y dignidad, lo mismo que salvaguardar el bienestar y los derechos de los participantes.

ARTÍCULO 51. Es preciso evitar en lo posible el recurso de la información incompleta o encubierta. Este sólo se usará cuando se cumplan estas tres condiciones:

- a) Que el problema por investigar sea importante;
- b) Que sólo pueda investigarse utilizando dicho tipo de información;
- c) Que se garantice que al terminar la investigación se les va a brindar a los participantes la información correcta sobre las variables utilizadas y los objetivos de la investigación.

En cuanto a lo que a la investigación en psicología se refiere, se debe considerar el principio No-maleficencia, consagrado en el Código Deontológico y Bioético del Psicólogo, el cual dice:

Al considerar estos referentes normativos, se establece que el presente estudio contribuye al conocimiento de los procesos biológicos y psicológicos de seres humanos y, en su propuesta, prevalece el criterio de respecto a la dignidad de los/las participantes, así como la protección de sus derechos.

Por ello, se garantiza la participación voluntaria de los sujetos en el estudio, así como los criterios de privacidad y confidencialidad de la información suministrada por los/las participantes. La investigación puede ser clasificada como de riesgo mínimo, lo cual fue comunicado al participante de manera previa al iniciar la aplicación de la entrevista. Así mismo, se comunicó los datos de los investigadores, la justificación, objetivos, procedimientos y propósitos de la investigación, así como la garantía de recibir respuesta a sus preguntas y la no

obtención de perjuicio ninguno si decidía retirarse de la investigación en cualquier momento o prefería tomar un descanso durante el proceso de evaluación.

6. Resultados:

Para presentar los resultados hallados en la presente investigación, se proponen tres categorías de análisis que se sustentan en los referentes teóricos abordados, así como en los aspectos más relevantes que emergieron de la información analizada. Esta investigación, como ya se mencionó, tuvo como objetivo poder indagar acerca de los significados y aportes percibidos por parte de una muestra de participantes, sobre el yoga como tratamiento alternativo a la adicción a la marihuana. En función de lo mencionado, la primera categoría a desarrollar fue la *conceptualización de yoga* que tenían los participantes e incluyó dos subcategorías, *definición conceptual del yoga* y *significado personal del yoga*. La segunda categoría se denominó *experiencia de la práctica de yoga*, e incluyó a su vez dos subcategorías: *cambios percibidos por la práctica de yoga* y *herramientas del yoga de utilidad personal*. Por último, la tercera categoría desarrollada se denominó *aportes terapéuticos del yoga*, la cual se identificó con las siguientes subcategorías: *yoga como herramienta terapéutica*, *ventajas y recomendaciones del yoga en el tratamiento de adicción a la marihuana*, *carácter diferenciador del yoga para tratar adicciones con otros tratamientos* y *limitaciones del yoga en el tratamiento a la adicción a marihuana*.

A continuación, se pasa a desarrollar cada una de las unidades de análisis y sus categorías y subcategorías correspondientes, en el orden que fue presentado.

6.1. Conceptualización del yoga:

Para responder a esta unidad de análisis, se partió de las siguientes preguntas a los participantes: ¿Qué es el yoga? (desde una visión conceptual) y ¿cuál es el significado personal del yoga? (desde una mirada experiencial).

Esta integración de la perspectiva experiencial y teórica-cognitiva del yoga, parte de lo planteado por Sadhguru (2018) para quien el yoga pretende integrar diferentes aspectos del ser, tanto el cuerpo físico, como el mental y emocional y energético (mirada holística), por medio de una disciplina que se sostiene en un teoría o filosofía, la cual a su vez es eminente práctica. En el yoga, se busca una transformación profunda del ser, por medio de una serie de herramientas, disciplinas o técnicas específicas que son orientadas a la necesidad particular de cada uno de los practicantes (p.37).

Partiendo de esta definición, ahora se quiere ilustrar la conceptualización que cada uno de los entrevistados hizo de la práctica del yoga, con la finalidad de comprender cómo desde cada participante se construye una definición del yoga que se pondrá en relación a lo expresado por el autor anteriormente.

6.1.1. Definición conceptual del yoga:

Se encontró que los tres participantes en sus definiciones se orientaban al yoga como una forma de integrar diferentes aspectos del ser. En este sentido, se podría plantear una primera subcategoría que se denomina *yoga como encuentro y unión de todos los aspectos de la vida*. En el caso de Isha, define el yoga como encuentro, unión y ciencia:

Para mí el yoga conceptualmente es el encuentro, o la ciencia del encuentro o de la unión entre todos los aspectos de la vida, y como la ciencia que cuando se vive y se pone en práctica te enseña a conectarte con la divinidad que hay en todo y por eso dicen los maestros que es unión (Isha, mujer, 23 años y 4 años practicando yoga)

Para Dharma no sólo se define por la unión, sino por su finalidad práctica:

El yoga es una ciencia, arte y filosofía de vida que busca con sus prácticas integrar cuerpo, mente y emociones o espíritu en algunos casos (Dharma, hombre, 34 años y 11 años practicando yoga)

Y en el caso de Francia, ésta concibe el yoga como conexión entre el cuerpo y la respiración consciente:

[...] cuando yo puedo hacer una práctica a partir de mi propio ritmo, respirando a mi propio ritmo, eso me conecta mucho más, me hace vibrar en una frecuencia diferente, entonces lo defino como respirar en movimiento (Francia, mujer, 37 años y 5 años practicando yoga)

Como se mencionó anteriormente, el yoga tiene una mirada holística y está orientado a integrar. En este sentido, los participantes no hacen referencia a las prácticas sino a la integración y sus conceptualizaciones se desarrollan a partir de sus propias experiencias. En la misma línea de conceptualización expresada por los participantes, se encuentran otras definiciones conceptuales y literales sobre el yoga, desde diferentes textos como los yogas sutras, para los que el yoga es unión, conexión, integración, entre diferentes aspectos (Patanjali, p, 12)

6.1.2. Significado personal del yoga:

En esta subcategoría se plantea una definición personal del yoga desde la propia vivencia de la práctica de cada uno de los entrevistados, es decir, se quiere partir del significado que cada uno de los participantes atribuye a la práctica del yoga, para continuar desarrollando la definición de esta disciplina desde los referentes teóricos de esta investigación. Al respecto, se encontró una subcategoría denominada *yoga como conocimiento*, la cual es referida por el caso Francia en su significación, cuando expresa que es un proceso de autoconocimiento en ámbitos reveladores y profundos de su ser:

El yoga fue una ventana, una puerta a un viaje, porque yo venía desconectada de mí por muchas razones, motivos y circunstancias y cuando comencé a conocer a profundidad el yoga... muchas cosas que yo ya había intuitido o leído de otras partes se contestaba en toda la filosofía y conocimiento que hay detrás del yoga, sobretodo la parte energética, esta fue para mí la más reveladora (Francia, mujer, 37 años y 5 años practicando yoga).

Por otra parte, para Isha el yoga es la integración en el momento presente, de ser uno con la experiencia. En su testimonio lo expresa:

El yoga es integrar todo lo que uno es en el presente, tratar de buscarse más allá de los pensamientos, más allá de las emociones, tratar de encontrar la esencia de uno. Simplemente darse la oportunidad de ser (Isha, mujer, 23 años y 4 años practicando yoga)

En la información que nos aportó Dharma, se encuentra que concibe el yoga como un estilo de vida orientado a propósitos, la armonización, se refiere a *la finalidad práctica del yoga* y no como una filosofía. Para Dharma, el yoga es un conocimiento que consta de unos medios para lograr objetivos, por ejemplo, se refiere en estas palabras en su significación:

Yoga es un estilo de vida basado en diferentes herramientas que te ayudan a armonizarte (Dharma, hombre, 34 años y 11 años practicando yoga)

Cada uno de los significados mencionados, tiene una perspectiva que aporta a una definición general del yoga, y destaca que todas coinciden en que se trata de un proceso personal o camino interno, ya sea en el propio autoconocimiento, en la integración del momento presente y experiencia o en cambios en el propio estilo de vida.

A diferencia de la conceptualización del yoga, los significados son más personales, una cosa es como se concibe el yoga y otro es cuando se da un significado personal para sí mismo, la parte experiencial o, dicho de otro modo, lo que es el yoga desde lo que cada uno experimenta. Esto es muy valioso en el proceso de identificación de los aportes del yoga desde la mirada de los entrevistados, ya que son pocas las investigaciones que indagaran las experiencias subjetivas de los inmersos en estas prácticas espirituales.

Continuando, también se puede concebir el yoga, como se mencionó anteriormente, como una ciencia. Según Sadhguru “La ciencia del yoga es sencillamente la ciencia de estar en alineamiento perfecto, en armonía absoluta, en completa sincronidad con la existencia” (p,86). En esta misma línea, en la ciencia del yoga se estudian tres cuerpos, que son los que integran todo lo que se concibe como ser humano, el cuerpo físico, el cuerpo mental y el cuerpo energético y, como se mencionó en la definición del primer apartado, la conceptualización de cada uno de los participantes va orientada a algunos de estos ámbitos del ser o a todos ellos (Sadhguru, 2018).

6.2. Experiencia de la práctica de yoga:

En esta unidad de análisis se abordaron las percepciones subjetivas de cada uno de los entrevistados frente a los cambios que el yoga y la meditación ha generado en su propia vida. Se clasificó esta unidad de análisis en dos categorías: *cambios percibidos por la práctica de yoga y herramientas del yoga de utilidad personal*. A continuación, desarrollaremos cada una con sus respectivas subcategorías:

6.2.1. Cambios percibidos por la práctica de yoga:

Se parte en esta categoría de la pregunta general ¿Qué cambios ha generado en ti la práctica del yoga? Frente a esto, los participantes cuentan desde su experiencia personal, los diferentes cambios que ha generado esta disciplina aplicada a diferentes aspectos de su vida. Se identificaron aquí dos subcategorías, una de ellas es son los *procesos de cambio*. Al hablar de procesos se denota que no es algo fijo, sino en constante transformación.

Los procesos de cambio identificados en un nivel psicológico por parte de los entrevistados fueron, en el caso de Isha, la toma de perspectiva, interpretar dificultades como retos de la vida, aceptación, toma de decisiones y cambios para el crecimiento, como lo menciona en el siguiente fragmento de la entrevista:

Yo soy una persona que tiendo a darle vueltas a las cosas mentalmente, y me cuesta a veces tomar decisiones, me cuesta muchas veces cambiar, entonces siento que el yoga me permite ver de otra manera esos retos, entender que son parte de la vida, toca decidir, toca soltar ciertas situaciones, ciertas personas, ciertos espacios, cambiar, es necesario cambiar para poder crecer, y creo que el yoga me ha hecho crecer mucho como persona [...] (Isha, mujer, 23 años y 4 años practicando yoga)

En el caso de Dharma, los procesos de cambio son percibidos como crecimiento asociado al autoconocimiento:

[...] sobretodo mucho autoconocimiento, y a partir de ese autoconocimiento se van generando cambios, porque uno va creciendo en la medida que se conoce (Dharma, hombre, 34 años y 11 años practicando yoga).

El hecho de ser cambio y de ser un proceso, hace que no sea algo estático, sino algo en constante transformación; esto denota la visión procesual del yoga frente a la existencia, y el hecho que todas las filosofías orientales no se orientan a los resultados cargados de expectativas, sino al camino o al proceso de en sí (Sadhguru,2018).

Por otra parte, está la subcategoría de *cambios efectivos*, los cuales son percibidos por los participantes en diferentes aspectos de su vida como lo son: el ámbito físico, el psicológico que abarca habilidades, y en la integración de principios éticos.

En el caso de Francia, los cambios percibidos en su propia experiencia fueron en ámbitos físicos, éticos y psicológicos:

En el nivel físico siempre he sido muy deportista, pero con los ejercicios del yoga y estiramientos he aumentado mucho mi flexibilidad, otro cambio que se produjo fue el dejar de comer carne, me ha hecho sentir un poco más tranquila, un poco más paciente, no tan ansiosa y desbocada como era antes, otros cambios...más atenta, más presente, aquí y ahora (Francia, mujer, 37 años y 5 años practicando yoga).

Desde la experiencia de Isha, se pueden identificar cambios efectivos en cuanto al cumplimiento de sus objetivos y el desarrollo de habilidades, como lo menciona en el siguiente fragmento de la entrevista:

[...] me ayuda a resolver conflictos internos, y muchas veces también que esos conflictos internos se vuelven con otras personas conflictos también, entonces me ha ayudado a ser menos conflictiva conmigo y con otras personas (Isha, mujer, 23 años y 4 años practicando yoga)

Por último, en el caso de Dharma, hay unos cambios a nivel físico y mental que éste menciona:

Desde la parte física, he logrado varios procesos de sanación, tengo más fuerza, elasticidad, reconocimiento de sí, más calma, sobretodo mucho autoconocimiento (Dharma, hombre, 34 años y 11 años practicando yoga).

Los cambios desde la mirada del sujeto, son percepciones subjetivas del observador que se observa así mismo, de las transformaciones que han acontecido en ellos, en este caso eso es lo que se pretende identificar en estas categorías analizadas. Sigue resaltando la mirada experiencial de cada uno de los participantes, y que cada cambio ha sido mediado por la propia experiencia con el yoga. Estos cambios percibidos se han logrado, por medio del uso de unas herramientas que aporta el yoga y que se pretenden identificar, hacia este nivel está dirigida la siguiente categoría.

6.2.2. Herramientas del yoga de utilidad personal:

Una herramienta es un instrumento que se usa para hacer algo, cuando se refiere a herramienta, se está hablando de aquellos instrumentos que ofrece el yoga para lograr los objetivos personales de los practicantes, acorde a sus propias necesidades. En el análisis de las categorías se identificaron las siguientes subcategorías, estas se clasificaron de acuerdo a los caminos que

propone el Ashtanga yoga, las cuales son 8 pasos o categorías que se nombraron en el marco teórico, sin embargo, sólo se mencionaran aquellos que engloban las técnicas que nombraron cada uno de los participantes.

La primera subcategoría son el *hatha yoga o las asanas*¹. Éstas suponen la práctica física del hatha yoga, el cual es un sistema que integra no sólo prácticas físicas, sino de respiración y meditación, entre otras. Las asanas son el camino externo de la disciplina del yoga o el ámbito físico de la práctica, pero sin el cual no se podría practicar ningún tipo de yoga (Khanna y Greeson, 2013). En el caso de los participantes, para Francia las posturas de yoga se pueden usar de acuerdo a los objetivos que tengan, como menciona en el siguiente fragmento de la entrevista:

Para bajar las tensiones mantener posturas prolongadas, para soltar, para soltar el cuerpo un poquito. Hay momentos en los que utilizo más unas posturas, en otros me inclino más por otras (Francia, mujer, 37 años y 5 años practicando yoga).

Por parte, Isha menciona entre las diferentes herramientas que conoce y ha utilizado las asanas, sin profundizar más, sólo nombrándolas.

En el caso de Dharma, también nombra las asanas, pero no profundiza, ya que su reflexión va dirigida a que una técnica en sí no es útil, sino la combinación de ellas, en función de los propósitos del practicante, como lo enuncia:

Lo que pasa es que nombrar cada una de las técnicas es muy difícil, pero pues el yoga, una de las formas del yoga se sustenta en el sadhana, que es la práctica espiritual, en esa práctica espiritual según el momento en el que se esté, o lo que se esté pasando y con los propósitos que se tenga, se van implementando las distintas técnicas (Dharma, hombre, 34 años y 11 años practicando yoga).

¹ El significado de *asana* es postura cómoda.

El Sadhana, nuevo concepto que se introduce en la anterior conceptualización de Dharma, es definido por Sadhguru (2018) como la práctica espiritual, o la disciplina espiritual. Siguiendo la definición que hizo anteriormente Dharma del yoga como un estilo de vida, éste supone una integración de una serie de hábitos y pautas de comportamientos, los cuales guían la vida de un ser humano. El sadhana es la combinación de una serie de hábitos, que se afianzan por la práctica de las técnicas o herramientas que ofrece el yoga, lo cual lleva paulatinamente a cambios en el estilo de vida del practicante. Por ello, es importante no dejar de lado esta conceptualización de Dharma frente a las herramientas del yoga y su uso en la práctica experiencial de esta disciplina.

La segunda subcategoría es *pranayamas*, la cual significa el cuidado o control de la energía vital por medio de ejercicios de respiración (Khanna y Greeson, 2013). Este es el segundo nivel de práctica física del hatha yoga y, en el caso de los entrevistados, cada uno mencionó estos ejercicios como herramientas útiles en su propia práctica personal. En el caso de Francia, expresa lo siguiente al respecto:

Los pranayamas, sobretudo la respiración alterna, o cuando estoy cansada respirar por el lado derecho o cuando estoy agitada respirar por el lado izquierdo me funciona para lo que te acabo de decir (Francia, mujer, 37 años y 5 años practicando yoga).

En el caso de Isha y Dharma, ambos mencionaron esta herramienta de la respiración, dentro del conjunto de prácticas que han implementado en su propia rutina de yoga, aunque no profundizaron más allá. Ambos hicieron énfasis, como ya se mencionó anteriormente, en la combinación de herramientas para el logro de los objetivos, como enuncia Dharma en el siguiente fragmento de la entrevista:

[...] entonces es como tener un montón de especias y según el momento que uno esté pasando le va a buscar su sazón a la sopa” (Dharma, hombre, 34 años y 11 años practicando yoga).

La siguiente subcategoría es la integración de tres pasos del ahstanga, se denomina *prathyara*, *dharana* y *dhyana*. Sus traducciones literales son: técnicas de control de los sentidos, de concentración y meditación. Respecto a estas técnicas, los participantes nombraron dentro de sus experiencias subjetivas con las técnicas del yoga, alguna técnica que va integrada dentro de esta subcategoría. En el caso de Isha, enunció:

Las herramientas que conozco del yoga son el pranayama, la meditación, el yoga nidra, las asanas, o sea las posturas en el hatha yoga, la kriyas en el kundalini, los mantras, el canto de mantras (Isha, mujer, 23 años y 4 años practicando yoga)

Las técnicas de meditación que específicamente se incluyen dentro de la subcategoría que nombró Isha son: el yoga nidra (yoga de los sueños), los kriyas (técnicas de limpieza y purificación física, mental y energética) y los mantras (canto de sonidos y frecuencias para liberar la mente) (Khanna y Greeson, 2013).

En cuanto a Dharma, éste nombró las siguientes técnicas:

[...] se van implementando las distintas técnicas, eso incluye mentalismo, meditación, pranayamas, diversas técnicas físicas que es el método de hatha yoga, la parte de la comunidad, el uso de mantras que podría entrar en el Bakthi yoga verla como parte de la meditación, son muchas, la contemplación [...] (Dharma, hombre, 34 años y 11 años practicando yoga).

Dentro de las técnicas que nombró Dharma que van incluidas en esta subcategoría, se incluyen el mentalismo, la meditación, el uso de mantras y la contemplación.

Por último, Francia también se refiere en su testimonio a diversas técnicas que van incluidas en esta subcategoría:

[...] lo que te conté la otra vez, la respiración llevando la energía y el foco entre los chakras, o sea la parte energética, para mí ha sido, lo que te dije ahora, muy reveladora, y esa práctica con Esteban de Kriyas y esas cosas me han parecido muy potentes y siento que me han ayudado como a dar pasos evolutivos en mi crecimiento espiritual, eso es la meditación, incluso esa meditación también la hacemos por medio de las posturas de yoga, porque también lo he hecho así, en una postura prolongada, por ejemplo en los cursos que hemos hecho con Julián, en un guerrero se enfocaba la respiración, se llevaba desde el plexo solar al entrecejo (Francia, mujer, 37 años y 5 años practicando yoga).

En el relato de Francia se identifican técnicas de visualización energética, meditación enfocada en la respiración, el movimiento y las posturas y, por último, las kriyas que ya se mencionaron.

Lo que se puede evidenciar en cada uno de los relatos de los entrevistados es que se cubre la totalidad de los pasos del ashtanga yoga, que es el sistema o ciencia que integra la práctica holística del yoga, es decir, lo fundamental, como lo mismos participantes nombraron. Supone el uso y la combinación de estas herramientas de una forma efectiva y ajustada a las necesidades particulares de cada proceso.

A continuación, pasaremos a desarrollar todo lo relacionado con los aportes del yoga como herramienta terapéutica en el consumo de marihuana de los participantes.

6.3. Aportes terapéuticos del yoga:

En esta unidad de análisis se pretende profundizar en el yoga y sus usos terapéuticos, específicamente en el tratamiento de adicciones, y de una forma enfocada en la adicción a la marihuana. Al mismo tiempo, se reconocen cuáles son las ventajas de usar esta disciplina terapéuticamente y las limitaciones que se pueden presentar a la hora de usarla. Todos estos aspectos serán abordados por categorías diferenciadoras, las cuales desarrollaremos a continuación:

6.3.1. El yoga como herramienta terapéutica:

En esta categoría se parte de la pregunta a los entrevistados acerca de su consideración del yoga como una herramienta terapéutica y, de ahí se desarrollan las siguientes subcategorías, *yoga como filosofía*, *yoga como viaje al interior*, *yoga como acompañante terapéutico* y *otras terapias alternativas al yoga*.

En la subcategoría *yoga como filosofía*, se resalta que además de tener unas herramientas que tienen aportes terapéuticos, supone una filosofía, la cual tiene un conocimiento ancestral desde el cual se concibe al ser humano. Este conocimiento abarca diferentes esferas del ser, y dicho acercamiento a la filosofía permite ampliar la mirada de los entrevistados, como lo expresa Francia en el siguiente fragmento de la entrevista:

[...] pero no el yoga de gimnasia, es el estudio del yoga y el conocimiento que hay detrás del yoga, porque cuando uno empieza a conocer, porque no sólo son las posturas físicas, digamos por ejemplo los koshas, cuando los entendéis, cómo se ha construido y entendido el cuerpo, como se han entendido, concebido y vivido la mente, los canales energéticos, entonces vos empezas a verte a vos mismo diferente y a conocerte desde otro punto de vista (Francia, mujer, 37 años y 5 años practicando yoga).

Los otros entrevistados no hablaron sobre esta categoría, pero hicieron énfasis en otros asuntos importantes de resaltar, aquí se nombra *el yoga como viaje al interior*, y en esto se quiere resaltar que el proceso del yoga es un camino interno, un trabajo personal, y el trabajo en sí mismo, el autoconocimiento. Es lo que, desde las experiencias de los participantes, les ha ayudado más en su proceso, como lo nombra Isha:

Sí, considero que el yoga es una herramienta terapéutica, porque le permite a uno salir de situaciones difíciles de las que tal vez no habríamos salido (Isha, mujer, 23 años y 4 años practicando yoga).

Francia también resalta y habla de este viaje del yoga así:

Entonces el yoga físico es como una puerta como ya mencioné, de un viaje hacia el interior, entonces en ese sentido es muy terapéutico (Francia, mujer, 37 años y 5 años practicando yoga).

Continuando con la siguiente subcategoría, *el yoga como acompañante terapéutico*, se identificó que los entrevistados piensan que el yoga se puede usar como herramienta de intervención a condiciones específicas de la salud mental, siempre y cuando sea orientado por alguien que esté capacitado y tenga la experiencia para hacerlo. Francia hace alusión en este sentido en el siguiente fragmento de la entrevista:

[...] entonces en ese sentido es muy terapéutico, pero nunca está de más un acompañamiento, es más yo lo recomendaría, por ejemplo, alguien que sea yogui y psicólogo sería como lo máximo, jajaja, como para acompañar un proceso terapéutico (Francia, mujer, 37 años y 5 años practicando yoga).

En la subcategoría *otras terapias alternativas al yoga*, se menciona que el yoga en sus inicios no se pensó como una terapia, es más bien una herramienta de prevención y de preparación, pero que existen otras orientaciones en las ciencias orientales con fines terapéuticos que tiene un enfoque a tratar enfermedades y condiciones, como lo es el ayurveda, como menciona Brito, C. (2010) en su definición de ayurveda (p,15), Dharma menciona esto en su relato:

Pues el yoga en sus raíces no está planteado como una herramienta terapéutica, sin embargo, desde el ayurveda, que, si es completamente terapéutica, usan técnicas del yoga con esa finalidad, entonces si uno quisiera desde alguna visión terapéutica se podría implementar técnicas de yoga para esa visión de sanación, de armonizar, de recuperar (Dharma, hombre, 34 años y 11 años practicando yoga).

A partir de la categoría antes analizada, se puede concluir que el yoga sí puede ser utilizado con fines terapéuticos, desde la perspectiva de los participantes. Es importante revisar el cómo hacer este abordaje, lo cual se ahondará en la discusión de esta investigación.

6.3.2. Ventajas y recomendaciones del yoga en el tratamiento de adicción a la marihuana:

Habiendo aclarado que el yoga tiene usos terapéuticos desde la perspectiva de los participantes, ahora se quiere profundizar más en la indagación experiencial de los entrevistados, con respecto a su percepción del uso del yoga y sus ventajas a la hora de trabajar sobre la adicción a la marihuana. En este nivel se identificaron las siguientes subcategorías *yoga como proceso de*

autoconocimiento, yoga como estrategia alternativa al consumo y yoga como desarrollo de habilidades.

El *yoga como proceso de autoconocimiento* según los entrevistados, ofrece la posibilidad de adquirir un entendimiento integral del ser en las esferas físicas, mentales y energéticas, esto ayuda a mejorar la relajación con la propia persona y los demás, y a hacerse consciente de los principios que pueden guiar la vida o la existencia de un individuo, y sus propósitos de vida, como lo nombra Francia:

Cuando empieza a conocer, esa forma de entender el cuerpo, el cuerpo energético, más allá del cuerpo físico, empieza a vibrar uno en una frecuencia diferente, y con la respiración, así como a mí me ayudo a dejar la carne, le puede ayudar a ser más consciente de otros aspectos de la vida, incluso de sus relaciones interpersonales, pero principalmente su relación con uno mismo, pero eso se puede extender a mucho lugar, como hacia dónde va dirigido uno con la vida de uno (Francia, mujer, 37 años y 5 años practicando yoga).

Este proceso de autoconocimiento permite que se haga cada entrevistado más consciente de sí mismo y, por tanto, que desarrolle pautas de autocuidado, las cuales llevan a un mejoramiento de la salud, tal como menciona Isha:

Pues como de una manera menos dañina, mucho menos dañina y con muchas otras ventajas, porque también veo mejoras en mi salud, porque el hecho de fumar también lo debilita a uno, lo enferma (Isha, mujer, 23 años y 4 años practicando yoga)

Otro factor y subcategoría importante y que se identificó en uno de los entrevistados, es que el *yoga*, y sus herramientas como la meditación, se convirtieron en *una estrategia alternativa*

al consumo; esto quiere decir que en vez de consumir marihuana se recurre a herramientas del yoga, como menciona Isha:

Bueno, yo lo que he experimentado, sobretodo hablando el yoga como espacio de meditación, es que me brinda una tranquilidad que yo antes buscaba ahí, en ese estado, pues cuando consumía marihuana, en ese estado que me ponía la marihuana, como que yo buscaba una cierta tranquilidad que igual no encontraba, pero que creía podía encontrar ahí, entonces el yoga me brinda esa tranquilidad que yo buscaba (Isha, mujer, 23 años y 4 años practicando yoga)

Se considera importante indagar y abordar durante la discusión cuáles pueden ser las motivaciones o necesidades personales de cada individuo por consumir una sustancia, para entender y comprender por qué las herramientas del yoga son una alternativa a dichos deseos de consumir.

Por último, está la subcategoría *yoga como desarrollo de habilidades*. En este caso, los participantes, al realizar una práctica continua de la disciplina del yoga por medio de sus herramientas, desarrollaron ciertas destrezas psicológicas, que ellos perciben y que les ha permitido mejorar su manera de relacionarse consigo mismos y con el mundo. Algunas de las que mencionan los participantes como Francia son:

Entonces es como un proceso de profundización en uno, que lo pone a uno a vibrar en otra frecuencia y empieza a moverle a uno otros aspectos de la vida, pero es fundamental que haya una voluntad, o sea una persona que vaya a hacer yoga sin creer mucho en eso, no le va a hacer efecto, tiene que tenerlo, por eso el acompañamiento es tan importante y que exista la voluntad, el yoga no te hace milagros por si sólo si vos no queréis, cuando vos estás en una búsqueda y encontráis el yoga, es una gran revelación (Francia, mujer, 37 años y 5 años practicando yoga).

Por su parte Dharma comparte su experiencia:

En cualquier proceso, independiente si consumen sustancias o no, como el yoga te brinda autoconocimiento, al conocerte más, digamos que puedes aceptar más el presente, aceptar más tu historia, y si quieres hacer un cambio en tu presente, y el yoga nos va a permitir como ya dije conocernos y a su vez, dirigir distintas técnicas para encaminarnos hacia lo que quisiéramos transformarnos (Dharma, hombre, 34 años y 11 años practicando yoga).

Este último también hace parte de la subcategoría del yoga como autoconocimiento, pero hace referencia al desarrollo de habilidades como la aceptación y conexión con el momento presente y el desarrollo de la voluntad o encaminarse hacia los propios deseos, propósitos o motivaciones personales.

Lo anteriormente expuesto son algunas de los beneficios, ventajas y recomendaciones del uso del yoga en los tratamientos de adicción a la marihuana desde la percepción de los participantes, ahora queremos continuar exponiendo qué diferencias pueden existir con otros tratamientos y limitaciones o desventajas de utilizarlo en estos casos específicos, desde la perspectiva de los actores implicados.

6.3.3. Carácter diferenciador del yoga para tratar adicciones con otros tratamientos:

Los participantes, desde sus puntos de vista, ahora responden a la cuestión ¿Cuáles creen que son las diferencias entre tratar las adicciones con yoga, a otros tratamientos tradicionales? Partiendo de esta pregunta se clasificaron las siguientes subcategorías, *yoga enfocado al autoconocimiento y sanación integral*; *yoga como responsabilización y autonomía*; y *yoga como camino y proceso, no como escape*.

En la subcategoría del *yoga como autoconocimiento y sanación integral*, se siguen relacionando conceptos identificados y nombrados por los participantes a lo largo de todo este apartado, en un primer momento la visión y abordaje integral que se hace del ser humano, el ser desde lo físico, mental y energético, y este mismo individuo en un contexto relacional con otros seres, una sociedad y la naturaleza. De acuerdo a esto, esta perspectiva es completamente opuesta a otras miradas tradicionales más reduccionistas, como la mirada biológica o médica, o incluso religiosa, como lo nombran los entrevistados, en el caso de Francia:

Yo no conozco mucho de otros abordajes, pero lo que yo he visto es que muchos de los consumidores, y sobre todo de los consumidores duros o hardcore, acuden a cosas como la religión, porque buscan reemplazar su adicción por una droga por la adicción a Jesús, o al pastor, entonces cuando usas el yoga la persona se va es a conocer a sí misma, entonces va a ser un proceso más sensato me parece a mí, no estoy diciendo que volcarse hacia la religión sea malo, pero muchas veces si pierde el foco, ya que volverse fanático de esa manera tampoco es sano, en cambio al usar las herramientas del yoga, le da a uno un enfoque más centrado hacia el autoconocimiento, la comprensión y a cambiar la frecuencia vibratoria (Francia, mujer, 37 años y 5 años practicando yoga).

En el caso de Dharma, va orientado a algo muy similar, como nombra:

Yo no los conozco a fondo, entonces no podría hablar de otros, pero sé que muchos son medicados, entonces es cómo cambiar una droga por otra, mientras que el yoga y otras técnicas ancestrales, lo que te permiten es reconocerte y trabajar desde distintos planos, es una forma cuando tú trabajas a través del cuerpo, a través de la mente, cuando trabajas aceptando tus emociones, puedes también buscar a través de esa misma práctica reprogramar, sembrar otra información que llegue a tu inconsciente o subconsciente, no sé cómo se diría específicamente, pero sí que le puedas hablar a esa mente que no es racional en un lenguaje que ella entiende, todos soñamos, entonces el símbolo es muy importante para nosotros, en yoga ese lenguaje simbólico está muy permanente, y es un símbolo que además va sembrando información en tu cuerpo, porque también se trabaja tu cuerpo, que va a tocar tus emociones, y que además va a ver una comprensión intelectual de lo que estás llevando a cabo y hacia donde lo quieres dirigir (Dharma, hombre, 34 años y 11 años practicando yoga).

Continuando con las subcategorías, luego de abordar esta mirada integral, se identifica desde la mirada de uno de los entrevistados, que un carácter diferenciador en el yoga es que el sujeto es complemente responsable de su propio proceso. En este sentido, aunque sí haya maestros, y acompañantes, no se requiere necesariamente la figura de una terapeuta que guíe, como enuncia Isha en su relato:

Para mí la diferencia más importante, es que es un trabajo en el que uno toma la responsabilidad sobre su propia vida, sobre el cambio que uno necesita hacer y sobre su propia sanación, en mi caso sobre mi propia tranquilidad, como tener esa responsabilidad en las manos de uno y no darle la potestad a un médico, a un psiquiatra de que lo resuelva, porque en realidad no funciona así, porque es uno el que tiene que mirar lo que está pasando, y el yoga da esa posibilidad de ver realmente (Isha, mujer, 23 años y 4 años practicando yoga)

Principalmente la crítica que hace Isha es a los modelos paternalistas, en los cuales se genera una dependencia entre el paciente y el médico, que son asistencialistas. Esto genera una gran diferencia desde la forma en que se guía un proceso desde la perspectiva del yoga.

Por último, se decidió clasificar una última subcategoría, ya que en todos los relatos de los entrevistados hay un claro enfoque a que el cambio y el proceso es interno, personal, individual, y que es un proceso. Esta categoría denominada como *yoga como camino y proceso, no como escape*, hace alusión a que, en otras intervenciones, el mismo paciente encuentre la religión o los medicamentos como un escape a su propia realidad; en cambio en el yoga, el único escape es hacia la propia persona, con todos sus estados internos, tanto placenteros como displacenteros, como lo nombra Francia, por ejemplo:

[...] en cambio al usar las herramientas del yoga, le da a uno un enfoque más centrado hacia el autoconocimiento, la comprensión y a cambiar la frecuencia vibratoria (Francia, mujer, 37 años y 5 años practicando yoga).

O como nombra Dharma:

[...] mientras que el yoga y otras técnicas ancestrales, lo que te permiten es reconocerte [...] (Dharma, hombre, 34 años y 11 años practicando yoga).

Y como enuncia Isha:

[...] el yoga da esa posibilidad de ver realmente, porque o que es lo que uno busca con esas sustancias, para luego asumir como el cambio y también le va mostrando a uno, que otras maneras tiene aparte del yoga, como la alimentación, el deporte, de sanarse (Isha, mujer, 23 años y 4 años practicando yoga)

Todos estos relatos van encaminados a un proceso, este proceso va dirigido hacia el sí mismo, el interior y no hacia algo exterior.

6.3.4. Limitaciones del yoga en el tratamiento a la adicción a marihuana:

Como cualquier ciencia, disciplina o saber, el yoga tiene sus limitantes y desafíos, específicamente a la hora de abordar adicciones y en nuestra sociedad occidental. Con este apartado se quiere identificar, desde la experiencia y percepción de los entrevistados, cuáles serían algunos de estos limitantes. Se identificaron las siguientes subcategorías: *la falsa ilusión e idealización del yoga, el yoga sin un enfoque y orientación específica, el yoga como alternativa no como tratamiento.*

En el caso de *la falsa ilusión e idealización del yoga*, se resalta que en los medios de comunicación se quiere idealizar una imagen del yoga como si fuera una herramienta de salvación y de cura ante una serie de condiciones y enfermedades para el ser humano, pero se

parte en un primer lugar de un desconocimiento de lo que realmente es esta disciplina, en segundo lugar, se hace referencia a que se hace con fines comerciales y económicos, como lo nombra Isha en el siguiente fragmento de entrevista:

A veces uno encuentra espacios conectados con el yoga, donde se utiliza la palabra yoga como si fuera una panacea, como que se idealiza, como que todo el mundo que esté en contacto con ese ambiente entonces está bien, está sano y no necesariamente es así. Porque hay espacios en donde si bien se práctica yoga las personas igual, pues todo el mundo tiene un proceso diferente, pero hay personas que practican yoga y consumen [...] (Isha, mujer, 23 años y 4 años practicando yoga)

Aquí hay otro aspecto a resaltar, lo cual se abordará en la discusión, y es que no todo el que practica yoga está sano o no consume drogas, sino que puede darse el caso contrario.

En la segunda subcategoría, el *yoga sin un enfoque y orientación específica*, se identifica por los relatos de Francia que, además de la idealización antes mencionada, en muchas ocasiones no hay alguien que pueda guiar un proceso basado en el yoga; que tenga la preparación, experiencia y capacitación necesaria. Además se enfoca a condiciones específicas sin conocerse si realmente funciona la herramienta que se va a utilizar del yoga en esta particularidad, como lo dice Francia:

Depende del enfoque, de cómo se aborde, si tú ves un post en facebook que diga, el yoga te va a ayudar a salir de tus problemas con las drogas, y te vas a Confama a hacer yoga de gimnasio, vas a frustrarte, puede que no funcione, por eso lo del acompañamiento me parece tan importante, de una persona con el conocimiento del yoga, que te pueda enseñar no sólo el yoga físico, sino esas otras maneras del yoga y que te pueda ir acompañando en ese proceso de autoconocimiento y de cambios de la frecuencia vibratoria, el problema que le veo es que haya mal información y que no sea un proceso responsable, porque el yoga no es milagroso, tiene que haber un trasfondo, una consciencia, una responsabilidad tanto de la persona consumidora como el terapeuta o persona

que esté acompañando el proceso (Francia, mujer, 37 años y 5 años practicando yoga).

Por último, se nombró esta subcategoría como *el yoga como alternativa no como tratamiento*, esto se debe fundamentalmente a que existen casos en los cuales el yoga no sería lo más recomendado, y que en sus inicios históricos el yoga no se concibió como un tratamiento en sí, y menos para adicciones. Así que es un campo casi inexplorado, asunto que se profundizará en la discusión. Continuando lo enunciado, Dharma lo nombra de esta manera:

Pues tal vez la limitación sea, el tratar adicciones, es que el yoga no está buscando tratar, está buscando que una persona sea consciente de sí misma, y a partir tú de generar consciencia, puedes realizar cambios si lo deseas, sino eso también se puede aceptar (Dharma, hombre, 34 años y 11 años practicando yoga).

Durante todo este apartado de resultados, se fue lo más fiel posible a los testimonios de los participantes, y se plasmó de acuerdo a la codificación y clasificación de categorías los resultados obtenidos. A partir de aquí se pasará a un análisis más profundo y crítico de la realidad investigada, por medio de la discusión.

8. Discusión de los resultados:

Habiendo expuesto los resultados obtenidos por medio de la categorización de todo el proceso investigativo, ahora se pasa a la discusión de resultados, cuyo fin es generar una perspectiva crítica de los contenidos abordados durante todo el proceso, relacionando la perspectiva teórica desde la visión del yoga, la psicología y otras orientaciones, con el punto de vista y visión crítica del investigador, además con las percepciones de los entrevistados y la realidad y contextos implicados.

Sobre la conceptualización y la significación que se tiene sobre el yoga, cabe señalar que aquellas expresadas por los participantes de la investigación, se vinculan claramente con las definiciones conceptuales del yoga que se han planteado desde sus referentes teóricos y desde la disciplina psicológica. Respecto a las definiciones desde los dos referentes conceptuales del yoga, la de Sadhguru (2018) y de los yoga sutras (Patanjali), se encuentran relacionadas las conceptualizaciones de los participantes con las mismas, recordando que la primera de ellas es más integradora y con una mirada más holística, y que la segunda busca definir más el término

yoga desde su composición semántica. No obstante, aunque ambas se complementan, la primera es más específica y la segunda más general.

Por otro lado, también se observan conceptualizaciones de los participantes relacionadas con la descripción del yoga que se ha planteado desde la perspectiva psicológica. Al respecto, Butzer et al (2016) plantean que el yoga es un sistema comprendido de prácticas físicas y de salud psicológica, que típicamente ha incorporado cuatro técnicas: las posturas físicas, que son ejercicios para promover la fuerza y la flexibilidad; los ejercicios de respiración para mejorar las funciones respiratorias; las estrategias de relajación que ayudan a enfocar y reducir la tensión y el estrés y, por último, la meditación o prácticas de atención plena que ayudan a mantener la mente y el cuerpo consciente y a desarrollar habilidades de regulación emocional y atencional (Butzer et al. 2016). Como un componente común en las practicas del yoga, las técnicas de consciencia plena típicamente requieren cultivar el no juicio y la no reactividad en estados de atención, trayendo continuamente la atención al momento presente (Carim-Todd et al. 2013, p.2).

Siguiendo las definiciones antes mencionadas y las realizadas por los entrevistados, se puede identificar que hay una gran claridad por parte de los practicantes de su conceptualización, quienes llevan varios años implicados en esta práctica espiritual.

Cabe resaltar que en otras investigaciones (Kuppili, et al, 2018), las definiciones del yoga están referidas fundamentalmente a las técnicas utilizadas, que son las que se operacionalizan y reducen en el proceso científico para ser utilizadas con fines prácticos, pero que se carece en

muchas ocasiones de una definición integrativa, como se muestra en la perspectiva de los autores que definen el yoga en nuestros referentes conceptuales de la ciencia del yoga. Tampoco se hace mucho énfasis, desde los enfoques de la salud, en todo el aspecto filosófico que hace parte de la disciplina del yoga, lo cual puede llevar a que se reduzca claramente el conocimiento y la profundidad para usar el yoga como perspectiva de tratamiento, ya que sólo se toman técnicas, pero se desconoce todo el trasfondo y utilidad de usar el yoga como un cuerpo completo e integral para el abordaje del ser humano, sus condiciones y enfermedades. Esto antes mencionado, es un fenómeno común en la cultura occidental, la cual toma modelos de otras culturas y las adapta a conveniencia, desconociendo todo lo que puede estar implicado y las consecuencias de dichas acciones, ya que se desdibuja el sentido de estas prácticas.

Retomando estos antecedentes reflexivos e investigativos, y las conceptualizaciones del yoga y los significados atribuidos por los entrevistados, resalta cómo estos desarrollan sus definiciones del yoga desde sus propias experiencias subjetivas en la práctica, desde su cotidianidad, señalando que las herramientas que esta disciplina les enseña les permite mejorar su vida, su relación con ellos mismos y su realidad. En este punto es importante denotar, que es mucho más fácil definir un concepto a partir de una teoría, pero cuando realmente se pasa por la experiencia, dicho concepto y su significado es más real en términos experienciales. Esto va en la misma línea de lo que pretende la ciencia y la filosofía del yoga, con una visión eminentemente práctica, en la que nada es verdad si no lo has experimentado (Sadhguru, 2018). Dependiendo entonces del nivel de implicación que tiene cada practicante con la disciplina del yoga, estará orientada su definición, como se puede identificar en cada una de las descripciones de los entrevistados.

Centrándonos en esta visión holística versus la visión reduccionista, la ciencia occidental, principalmente los modelos de abordaje biologicista y médico, reducen el ser humano a sólo algunos ámbitos, por ejemplo el nivel físico. Sin embargo, si nos basamos en la definición de la OMS (1994) de la salud mental, el ser humano es concebido como psicobiosocioespiritual, lo cual quiere decir que suprimir las otras esferas (como lo son la mental o la energética), no hacen que dejen de existir. Incluso ya hay evidencia científica, o sea biológica, de la existencia de esos aspectos energéticos de los seres humanos (Sadhguru, 2018). Por tal motivo, la conceptualización del yoga desde la mirada holística, es más inclusiva de lo que realmente se pretende abordar en la realidad humana. Dentro de la búsqueda del yoga, no se trata de separar, dualizar, juzgar o excluir, sino de integrar y, desde esta integración, enfocar. En el caso de la psicología específicamente, el énfasis es en el ámbito mental y emocional, o psicológico, sin desconocer el aspecto físico, y dejando entre paréntesis el ámbito energético ya que, desde una visión científica de la mente, aún hay mucho desconocimiento y no hay tantas formas de abstraer estas teorías y llevarlas a la práctica y al ejercicio de la profesión psicológica, es decir, que este no es pues la especialidad ni los ámbitos de aplicación de la psicología tradicional. No obstante, cabe resaltar que las terapias de tercera generación y las nuevas perspectivas de abordaje psicológicas, incluso orientaciones epistemológicas de la psicología como la humanista existencial, transpersonal, gestáltica, positiva y otras, tienen una mirada más holística y en la actualidad algunas se soportan en el cuerpo filosófico del medio oriente, o utilizan técnicas y herramientas de estos modelos, como lo es el uso del mindfulness de las prácticas budistas en la terapia dialéctico comportamental (Lefio, et al, 2013).

En este sentido, este proceso de conceptualización y significación es importante, porque nos permite partir de un referente teórico, de lo que es lo humano, para saber hacia dónde nos dirigimos y qué pretendemos investigar, en este caso como ya hemos mencionado, desde la mirada del yoga y la psicología.

Por otro lado, buscando contextualizar al lector, se hará una breve descripción del medio social en el cual viven y practican yoga los entrevistados. El contexto en el cual se desenvuelven los participantes es en la ciudad de Medellín, en la cual hay un gremio y campo de práctica de yoga muy establecido y aceptado por la sociedad. Estos son profesores y practicantes de yoga con pocos o muchos años de experiencia. Además, cada uno de los entrevistados cuenta con una historia personal relacionada directamente con el consumo de marihuana, y se han valido de las herramientas del yoga para afrontar dicha situación. También cabe resaltar que en la ciudad de Medellín, hay un imaginario colectivo del yoga como una práctica con connotaciones hippies, y en la cual una de las variables que más resaltan es el consumo de marihuana como una práctica espiritual dentro de los grupos que realizan yoga de una forma habitual.

Sin embargo. desde la filosofía del yoga, lo que se pretende es un proceso de autoconocimiento y de autocuidado, procurando disminuir al máximo todo aquel hábito que genere dependencia o daños sobre el organismo, como claramente lo genera el consumo crónico y problemático de marihuana. Por tanto, aunque este imaginario representa a algunos yoguis, no los determina, ya que una de las aspiraciones del yoga es encontrar una coherencia en los niveles del hacer, saber y ser, siguiendo principios de autocuidado de uno mismo y de los demás.

Desde la investigación científica y académica, se han identificado y analizado algunas variables que se ven afectadas debido a la práctica del yoga y la meditación, en el aspecto físico y en el ámbito psicológico (Brito, 2010) lo cual ha llevado a demostrar la eficacia que pueden tener estas terapias alternativas. Sin embargo, ha sido poco lo que se ha indagado acerca de las miradas personales de aquellos que practican estas disciplinas espirituales en caso de situaciones específicas, como es el consumo de marihuana. Frente a este vacío de conocimiento, aquí entramos a trabajar lo relacionado con la mirada experiencial de todos aquellos cambios asociados a la práctica de yoga por parte de los entrevistados. Como se mencionó, estas percepciones son medidas igualmente válidas a la hora de investigar cualitativamente y aportan a la indagación del problema en cuestión. En este sentido, se resalta información que puede derivarse directamente de este tipo de investigación, como el hecho que, para que el yoga tenga un efecto terapéutico en todos aquellos que lo practiquen, es necesario una permanencia en la práctica por un tiempo prolongado. Esto quiere decir que haya más intensidad y frecuencia en la aplicación de algún proceso para que hayan cambios en los comportamientos, en términos desde la mirada del yoga, esto quiere decir el Sadhana o la práctica espiritual, la cual es la interiorización de un hábito por medio de la práctica diaria de una serie de técnicas y herramientas ajustadas a las necesidades individuales de los practicantes (Sadhguru, 2018).

Sobre este punto del Sadhana y encaminado a la mirada terapéutica, se cuestiona sobre quién o de qué forma se determina cuál es el proceso que requiere cada practicante, así como se resalta el valor de la subjetividad, cuando se habla de un proceso terapéutico más profundo. Así, la mirada de un profesional en el área es de muchísimo valor para orientar intervenciones a los aspectos que se necesitan trabajar, y tal vez la mirada personal o de hiperresponsabilización del

sujeto que propone el yoga, puede llevar a que se desenfocuen los blancos terapéuticos de cada cliente. En muchos casos, en la práctica del yoga hay un maestro que orienta y guía el proceso de cada practicante, pero en muchos casos no los hay, además el yoga no está enfocado a tratar condiciones específicas como las adicciones, y los que guían estos procesos desde la mirada del yoga tampoco se han especializado en dichos temas así que, sin desconocer que hayan efectos terapéuticos del yoga y la meditación, en los asuntos relacionados con el consumo de SPA, se desconoce específicamente cuáles herramientas, técnicas o procesos funcionan y en qué tipo de condiciones. Por ello, un enfoque más especializado a cada condición en particular se hace pertinente y estos interrogantes suponen posibilidades investigativas en un futuro.

En esta vía, ya se han comenzado a explorar estas posibilidades, en las cuales se adaptan modelos de yoga a condiciones psicológicas específicas desde profesionales capacitados en el tema, como es el caso de la aplicación de un modelo del Ashtanga yoga en etapas del modelo procesual de cambio de Prochaska y DiClemente. Así, dependiendo del momento de cambio se aplican o no técnicas o herramientas puntuales del yoga. Específicamente en el caso del consumo de tabaco (Kuppili, et al., 2018) también se han usado los valores y las cualidades de posturas y otras herramientas del yoga para diseñar programas en centros de rehabilitación, en los cuales se pretende trabajar desde una mirada holística, como es el caso de Centro Takiwasi (Brito, 2010). Todas estas son perspectivas de investigación que abren puertas a la indagación en sí de estos asuntos. De igual manera, en la presente investigación se busca abrir las posibilidades de explorar los aportes terapéuticos del yoga en el consumo de marihuana, para luego complementar con una mirada más objetiva y reforzar la eficacia o efectividad que puede tener esta disciplina en estos casos, se espera, esto último en futuras investigaciones.

Sería también interesante, indagar, tomando variables específicas, unidades de medidas de los cambios pre y post de cada variable investigada y relacionarla directamente con el objeto de estudio, en este caso los relacionados con los aportes del yoga a problemas asociados con el consumo de marihuana, para establecer de forma más precisa qué herramientas son las que están funcionando y en qué medida.

Profundizando en la comprensión de los efectos terapéuticos del yoga, se quisiera hacer aquí un breve esbozo de la teoría del bienestar y la felicidad de Martin Seligman (2002) aplicada al yoga, desde las teorías de la salud y la psicología, comprendiendo porqué el yoga puede generar efectos terapéuticos. Para ello, se requiere revisar la propuesta teórica de Seligman (2002), en la que se plantean cinco caminos para alcanzar la felicidad: la emoción positiva, el compromiso, el sentido, el logro o realización, y la relación positiva con los otros, los cuales podrían ponerse en relación con la filosofía y la práctica del yoga. De manera específica, podría decirse que la práctica física del yoga en sí, genera estados de placer físico, como lo hace la actividad deportiva, y en la cual cabría pensarse el hatha yoga o físico dentro de este primer nivel. Con relación al compromiso y gratificación, se enuncia que es un estado de flujo y de conexión con el momento presente por medio de una actividad y, en este sentido, si la práctica de yoga trasciende sólo el placer físico hacia niveles más profundos de conexión con la experiencia, que son los estados de meditación y consciencia plena que genera la práctica de ciertas técnicas de meditación y yoga, estaríamos reconociendo que esta práctica también está implicada en este segundo componente de la teoría de Seligman. De igual forma, con relación al sentido como camino para la felicidad, existen unos principios éticos y filosóficos que guían y sostienen la

práctica del yoga, que son los yamas y niyamas, en la medida que éstos se siguen para cultivar las potencialidades del ser humano, y ponerlo al servicio de los otros, desarrollándose una vida llena de sentido o Dharma, lo cual va de la mano con una de las metas fundamentales del yoga para la autorrealización. Lo que se pretende pues es comprender en términos de bienestar, algunas de las razones por las cuales los entrevistados han recibido efectos terapéuticos de esta práctica a la luz de la teoría del bienestar y felicidad de Selligman (Meneses y Ruíz, 2016). Por tanto, aquí se encuentra y se reconoce que la psicología positiva, ha trascendido los reduccionismos de la psicología tradicional y ha abarcado esferas del ser humano, como son sus potencialidades, las cuales se buscan cultivar también en la práctica del yoga.

Retomando un asunto anteriormente planteado, acerca de cómo determinar qué tipo de intervención desde la mirada del yoga se podría utilizar para qué tipos de adicciones, procesos y estadios de la adicción y demás, supone un reto para la psicología abordar estos interrogantes, en primer lugar, por la limitación en cuanto al conocimiento de esta ciencia en sí y, en segundo lugar, por la falta de conocimiento de herramientas eficaces para ciertas necesidades. Sin embargo, este campo ya se está investigando (Kuppili, et al,2018).

También, como mirada crítica de la psicología y de su enfoque clínico, cabe señalar que uno de los métodos a utilizar es el de prueba y error, pues de alguna manera así es como se haría en la implementación del yoga: por medio de la observación, identificar técnicas con utilidad e ir profundizando en ellas por medio de investigaciones más rigurosas. Un elemento que podría aportar significativamente a este proceso desde la mirada clínica, sería realizar un integral y profundo proceso de evaluación de cada caso, de modo que se pueda determinar de una manera

más precisa y acorde, el tipo de tratamiento que requerirá cada paciente y cómo desde el yoga se podría direccionar dicho proceso.

Continuando con este proceso reflexivo, vale la pena indagar sobre el uso del ayurveda en adicciones, ya que esta ciencia médica en sí, es la utilizada para tratar cualquier tipo de enfermedad desde una mirada holística; éste también es un tema inexplorado en la investigación científica.

Un asunto importante a discutir, es el hecho de que el yoga pueda actuar como una estrategia alternativa al consumo de marihuana, esto quiere decir que la persona consumidora use las herramientas del yoga como alternativa al uso de la sustancia. Se parte en primer momento de poder identificar cuáles son las necesidades o los motivadores por los cuales la persona consume, los cuales pueden ser de muchos tipos: a nivel físico por habituación a la sustancia, compulsión y tolerancia, pero a nivel psicológico priman muchos otros asuntos: en ocasiones se utiliza como un escape de la realidad, para disminuir la ansiedad, para regular las emociones, para sentirse más presentes, etc. De acuerdo a estas necesidades, los efectos físicos y psicológicos de la marihuana entran a suplirlas, pero sólo de forma momentánea, lo que duren los efectos de la sustancia. En cambio, sí existen prácticas y técnicas del yoga que ayudan a suplir dichas necesidades, éstas entrarían a suplir la necesidad de una forma más duradera y menos condicionada, esto sólo es una hipótesis y una posible área de investigación en el futuro.

También es importante mencionar que intervenciones como el yoga no es para todo tipo de personas, dependiendo de las necesidades y los propósitos vitales que tenga cada individuo.

En la búsqueda de la autorrealización habrá diferentes alternativas, también dependiendo de la personalidad e intereses de cada individuo. Según los resultados obtenidos, las personas que acuden al yoga, tienen una búsqueda más trascendente o de tipo espiritual y autoconocimiento. En las prácticas de tipo espiritual, se buscan cultivar pautas de autocuidado vital, hábitos de vida saludable y tratar de estar consciente y en proceso de autoobservación y autoconocimiento de la propia experiencia, estas son algunos de los caracteres diferenciadores del yoga y de lo que buscan las personas en esta práctica.

Si seguimos con la visión anteriormente planteada con relación a la psicología positiva, si el yoga sólo se limita a una práctica física, implicaría que sus efectos sólo están limitados a este aspecto, o sea algo más momentáneo y sin efectos duraderos en el tiempo, sobretodo sino se tiene continuidad. Con relación a las críticas de los entrevistados sobre tomar otros caminos como si fueran otras adicciones como la religión o los medicamentos psiquiátricos, podría correrse el mismo riesgo en el caso de yoga si sólo se limita a un ámbito de su práctica, pero si se toma como algo integral, y se trabajan en aspectos más profundos del ser, como las gratificaciones y el sentido y propósito de vida, esto incluyen las combinación de prácticas y herramientas del yoga en el sadhana o práctica personal, llevaría a un proceso más profundo de interiorización, según los entrevistados y la mirada del investigador.

En cuanto al acompañamiento terapéutico, no se piensa que se generaría un tipo de dependencia nociva entre terapeuta y paciente, en caso de utilizar el yoga, la psicología o ambos como un abordaje terapéutico, ya que se pretende hacer un acompañamiento y brindar

herramientas a los tratados y no hacer las cosas por ellos. Si se mantienen claros estos límites dentro de un contexto terapéutico y una posición ética por parte del tratante, se podrían superar este tipo de limitantes. Aquí también es fundamental que se reconozcan las limitaciones que puede tener el yoga como intervención terapéutica, no partiendo desde una idealización de su práctica, y profundizar cada vez más en las diferentes herramientas usándolas en cada caso específico si se requiere. Si con el paciente se es claro frente a las posibilidades terapéuticas, pero sin garantizar determinadamente resultados, se libera el terapeuta de una responsabilidad, que depende del compromiso del paciente. Y no deja de ser el yoga además un complemento terapéutico, como se ha mostrado a lo largo de la investigación, es un apoyo terapéutico a otros tipos de intervenciones.

Se abren pues muchas posibilidades de trabajo, no sólo investigativo, sino en términos de intervención en el uso del yoga. Se trata pues de valerse de los métodos que se han desarrollado desde las ciencias de la salud, las ciencias humanas y otros saberes para acercarse al yoga y la meditación y a sus posibilidades de intervención, con minuciosidad, rigurosidad y abiertos a lo que pueda aportar y a lo que no.

Frente a lo que se aparentemente se ve, pero que no necesariamente es así, mencionaremos específicamente algo que concierne al tema de la salud, haciendo referencia a que es curioso observar en el proceso de salud y enfermedad cómo una persona que aparentemente se ve sana, puede estar enferma, y a veces alguien que tenga una enfermedad, por ejemplo, transitoria, en general puede tener buenas condiciones de salud. En el caso específico

del yoga, el hecho de practicar yoga, no implica que haya salud o que se tengan hábitos saludables ya que, como mencionaron algunos de los entrevistados, hay personas que practican yoga y que consumen sustancias psicoactivas, dejando de lado cualquier tipo de prejuicio, dogma o visión radical frente al tema. No se trata de satanizar el consumo de marihuana, ni juzgar aquellos que lo hacen así practiquen yoga, sino de manifestar que sólo en términos de salud y enfermedad, y dependiendo del tipo de consumo que se sostenga, se podría hablar que hay niveles en los cuales no se está siguiendo ni manteniendo una coherencia. Claro está, sin desconocer la condición humana de cada practicante, ya que el yoga se centra en el proceso y no en las metas, que cada proceso es individual y particular; por lo que la aseveración se dirigiría entonces a qué tan consciente se es de cada acto, pensamiento o palabra que se está realizando, lo cual en términos generales es la consciencia de la propia experiencia, más allá de preceptos o concepciones morales.

En términos generales lo que se pretendía con esta discusión era ahondar en los resultados obtenidos desde una visión crítica, teórica y aplicada y, además explorar y cuestionar diferentes procesos que se han identificado desde la visión del investigador y de limitantes o temas por abordar en futuras investigaciones, esto con ánimo de generar preguntas a los lectores y orientar el cierre de este proceso.

9. Reflexión final

Esta investigación me permitió dilucidar y comprender como realizar un proceso de investigación, seguir un proceso investigativo con rigurosidad, identificar los aportes que tiene el yoga y la meditación como herramienta con aportes terapéuticos para la psicología, y como desde mi saber, hacer y ser puedo combinar ambas miradas para el abordaje de fenómenos y problemáticas desde la mirada psicológica. Es un ejercicio que cada estudiante, practicante y psicólogo debería regalarse para su crecimiento profesional y su proyección hacia el futuro.

Referencias:

Blasco, J., Martínez, J., Carrasco, E., y Didia, J. (2008). Atención y craving o ganas compulsivas. Avances en su conceptualización y su implicación en la prevención de recaídas. *Adicciones*, 20(4), 365-376.

Brito, C. (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. Recuperado el [día] de [mes] de [año] desde <http://www.psicoperspectivas.cl>.

Butzer, B., LoRusso, A., Shin, S. H., y Khalsa, S. B. S. (2017). Evaluation of Yoga for preventing adolescent substance use risk factors in a middle school setting: a preliminary group-randomized controlled trial. *Springer*, 46, 603-632.

Fishbein, D., Miller, S., Herman-Stahl, M., Williams, J., Lavery, B., Markovitz, L., Kluckman, M., Mosoriak, G., y Johnson, M. (2016). Behavioral and psychophysiological effects of Yoga intervention on high-risk adolescents: a randomized control trial. *Springer*, 25, 518-529.

González Correa, A., Hernández Ramírez, E. M., Velásquez López, C. A., & Mejía Ocampo, J. A. (2013). II Estudio epidemiológico andino sobre consumo de drogas en la población universitaria, Comunidad Andina de Naciones (CAN): informe Universidad de Antioquia, 2003. Proyecto PRADICAN (Programa Antidrogas Ilícitas de la Comunidad Andina). Medellín: Universidad de Antioquia. Departamento de Información y Prensa. Secretaria General.

Khanna, S, y M Greeson, J (2013). A narrative review of yoga and mindfulness as complementary therapies for addiction. *Complementary Therapies in Medicine*, 21, 244-252.

Kissen, M., y Kissen-Kohn D. A. (2009) reducing addictions via the self-soothing effects of yoga. *Bulletin of menninger clinic*, 73(1), 34-43

Kuppili PP, Parmar A, Gupta A, Balhara YP. Role of yoga in management of substance-use disorders: A narrative review. *J Neurosci Rural Pract* 2018; 9:117-22.

Lefio LA, Villarroel SR, Rebolledo C, Zamorano P, Rivas K. Intervenciones eficaces en consumo problemático de alcohol y otras drogas. *Rev Panam Salud Publica*. 2013;34(4):257–66.

López, M. (2014). Estado actual de la terapia de aceptación y compromiso en adicciones. *Health and adiccions*, 14(2), 99-108.

Meneses Gómez, M.V, Ruíz Sánchez, S, Sepúlveda Henao, M. (2016). *Revisión de las principales teorías de bienestar psicológico* (Tesis de pregrado), Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.

Montero, R., (2017). The value of mindfulness practice for people with substance use problems. *Journal of social work practice in the addictions*, 1-9.

Morton Kissen, PhD, y Debra A. Kissen-Kohn (2009). Reducing addictions via the self-soothing effects of yoga. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 73(1), 34-43.

Organización mundial de la salud (1994). *Glosario de términos de alcohol y drogas*. Gobierno de España, ministerio de sanidad y consumo. Tomado de https://www.who.int/substance_abuse/terminology/lexicon_alcohol_drugs_spanish.pdf.

Patanjali. *Yoga Sutra*. Tomado de <http://biblioteca.d2g.com>.

Rao, N. P., Varambally, S., y Gangadhar, B. N. (2013). Yoga school of thought and psychiatry: therapeutic potential. *Indian J psychiatry*, 145-149

Sadhguru (2018). *Ingeniería Interior, GUIA YOGUI PARA LA ALEGRÍA Y LA PAZ*.
Barcelona, España: Gaia Ediciones.

Simarro Patón, T. (2016). *Efectos positivos del yoga y su relación con el bienestar subjetivo y la felicidad* (Tesis de pregrado). Universidad de Jaén, España.

Sureka, P., Govil, S., Dash, D., Dash, C., Kumar, M., y Sigal, V. (2015). Sudarshan kriya for female patient with psychoactive substance dependence: a randomized control trial. *Asean journal of phychiatry*, 16(1).

Anexos:

Anexo 1:

Modelo de entrevista:

Responda las siguientes preguntas con total honestidad y desde su propia experiencia.

1. ¿Qué significa para ti el yoga?
2. ¿Cuál es el concepto o la definición que tú le das al yoga?
3. ¿Qué cambios ha generado en ti la práctica de yoga?
4. ¿Cuáles son las herramientas específicas, técnicas o métodos del yoga que conoces?
5. ¿Tú consideras que el yoga puede ser una herramienta terapéutica? y ¿Por qué?
6. ¿Cuáles consideras que son ventajas de utilizar el yoga como herramienta para tratar condiciones relacionadas con el consumo de sustancias adictivas?
7. ¿Qué diferencias existen entre tratar las adicciones con el yoga a otros tratamientos tradicionales?
8. ¿Qué elementos específicos o herramientas del yoga te han servido y funcionado más en tu propio proceso relacionado con el consumo de marihuana?
9. ¿Qué tipo de limitaciones puedes identificar que tenga el yoga a la hora de tratar adicciones o problemas de consumo, como a la marihuana?
10. ¿Qué recomendaciones harías para usar el yoga en el tratamiento de adicciones?

