



Facultad de Psicología y Ciencias Sociales

Bienestar subjetivo y Flexibilidad psicológica en adultos mayores que realizan prácticas de yoga

Estudiante: Gonzalez, Karina Andrea

N° de Legajo: 29908

Director/es: Lic. Prozzillo, Paola

Trabajo Final Integrador para acceder al título de Licenciada en Psicología

2025

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN
PARA LA PUBLICACIÓN DE OBRAS EN EL REPOSITORIO DIGITAL
INSTITUCIONAL DE LA UFLO UNIVERSIDAD

RIUFLO - Repositorio Institucional de la Universidad de Flores - fue creado para gestionar y mantener una plataforma digital de acceso libre y abierto para la difusión de la creación intelectual de la Universidad de Flores.

El autor cede a la Universidad de forma gratuita pero no exclusiva, los derechos de reproducción, de distribución y de comunicación pública de su obra, a través del RIUFLO. Por lo tanto, la Universidad adopta para los ítems allí depositados la Licencia Creative Commons atribución - no comercial - compartir igual 4-0 internacional y siempre requerirá que se cite la fuente y se reconozca la autoría. De solicitar otras limitaciones, el autor podrá detallarlas en forma expresa o a través de la elección de otro modelo de Licencia.

Autorizo la publicación de la obra: Formación Universitaria En Adultos
Mayores

Desde la fecha: SI DESDE LA FECHA DE ACEPTACION

Dentro de los 6 meses posteriores a su aceptación

Lugar y fecha: 14/4/2025

Firma y aclaración del autor:


Karina González

1. Introducción	pág. 1
1.1. Delimitación del objeto de estudio	pág. 1
2. Planteo del problema	pág. 4
3. Objetivos	pág. 7
3.1. Objetivo general	pág. 7
3.2. Objetivos específicos	pág. 7
4. Hipótesis de investigación	pág. 8
4.1. Hipótesis general	pág. 8
4.2. Hipótesis específicas	pág. 8
5. Estado del arte	pág. 9
6. Marco teórico	pág. 11
6.1. Bienestar subjetivo	pág. 11
6.2. Flexibilidad psicológica	pág. 19
6.3. Adultos mayores	pág. 27
6.4. Flexibilidad psicológica y su relación con adultos mayores	pág. 30
7. Método	pág. 32
7.1. Diseño del estudio	pág. 32
7.2. Participantes	pág. 32
7.3. Instrumentos	pág. 32

7.4. Procedimiento	pág. 33
7.5. Consentimiento informado	pág. 34
8. Resultados	pág. 35
8.1. Descripción de la muestra	pág. 35
8.2. Análisis descriptivo de las variables	pág. 36
8.3. Análisis de correlación	pág. 36
9. Discusión	pág. 38
10. Conclusiones	pág. 41
11. Líneas de investigación futuras	pág. 42
12. Referencias bibliográficas	pág. 47

Resumen

Este estudio examina la relación entre el bienestar subjetivo y la flexibilidad psicológica en adultos mayores que practican yoga en la localidad de El Palomar. Se enmarca en la creciente importancia del envejecimiento activo y saludable, destacando la flexibilidad psicológica como una capacidad clave para la adaptación a los cambios propios de la vejez. El bienestar subjetivo, entendido como la satisfacción con la vida y el balance afectivo, se vincula estrechamente con la capacidad de afrontamiento y la resiliencia emocional.

Este trabajo adopta un enfoque cuantitativo y correlacional, con una muestra de 40 adultos mayores que practican yoga regularmente. Se emplearon instrumentos validados, como el Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI) y la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS). Los resultados revelan una correlación positiva entre la flexibilidad psicológica y el balance afectivo positivo, mientras que también se observa una relación significativa con la gestión de emociones negativas.

Estos hallazgos destacan el papel del yoga como una herramienta efectiva para fortalecer la flexibilidad psicológica y mejorar el bienestar subjetivo. Se sugiere que futuras intervenciones consideren esta práctica dentro de programas de promoción del envejecimiento saludable, contribuyendo a una mejor calidad de vida en la vejez.

Palabras clave

Bienestar subjetivo-Flexibilidad psicológica-Yoga-Envejecimiento saludable

1 Introducción

1.1 Delimitación de objeto de estudio

En las últimas décadas, los avances en las ciencias aplicadas, en especial en el ámbito de la psicología y la medicina geriátrica, junto con las políticas de salud pública, han contribuido significativamente a mejorar la calidad de vida y extender la longevidad de la población mundial. Este fenómeno, descrito por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) como una "transición demográfica", ha transformado las sociedades contemporáneas al poner de relieve no sólo la importancia de agregar años a la vida, sino también la necesidad de añadir vida a esos años. El envejecimiento de la población ha generado un replanteamiento sobre cómo garantizar que las personas mayores puedan disfrutar de una vida plena, activa y saludable, sin que la pérdida de capacidades físicas y cognitivas sea sinónimo de una merma en la calidad de vida. En este contexto, se ha reconocido que el envejecimiento no debe ser solo un proceso de supervivencia, sino de bienestar integral, un concepto que va más allá de la mera ausencia de enfermedades y que involucra dimensiones emocionales, sociales y psicológicas que son clave para el mantenimiento de la salud en la vejez (WHO, 2020). Este enfoque ha llevado a un mayor interés en el estudio del bienestar subjetivo y las habilidades psicológicas necesarias para gestionarlo, tales como la flexibilidad psicológica, que en su conjunto son esenciales para comprender cómo los adultos mayores enfrentan los retos y aprovechan las oportunidades que ofrece esta etapa vital (Kashdan y Rottenberg, 2018).

En esta línea Diener (2021) define al bienestar subjetivo como, la evaluación personal que hace un individuo de su satisfacción con la vida, así como la prevalencia de emociones positivas sobre las negativas, representa uno de los pilares fundamentales para el envejecimiento saludable. Este constructo está asociado a un estado emocional positivo, y

además se vincula estrechamente con la capacidad de adaptación a las adversidades que surgen en la vejez. Según Steptoe et al, (2019), las personas mayores que reportan altos niveles de bienestar subjetivo presentan un mayor sentido de propósito, disfrutan de una mayor resiliencia ante el estrés y tienen menores probabilidades de desarrollar enfermedades mentales, como la depresión o la ansiedad. En esta misma línea, Blazer et al. (2021) sostienen que los adultos mayores que se sienten satisfechos con su vida y experimentan emociones positivas de manera frecuente tienen una mayor probabilidad de mantener su autonomía funcional, lo que les permite disfrutar de una vida activa, socialmente involucrada y emocionalmente rica, a pesar de las limitaciones físicas o de salud que puedan surgir. Esta satisfacción no solo depende de la ausencia de enfermedades, sino también de otros factores determinantes como el apoyo social, la calidad de las relaciones interpersonales y la posibilidad de participar en actividades que fomenten un sentido de comunidad (Vasilenko et al., 2019).

El bienestar subjetivo, sin embargo, no se desarrolla de manera aislada ni de forma pasiva. Es el resultado de una interacción compleja entre diversos factores ambientales (ecológicos y sociales), en donde las habilidades psicológicas juegan un papel fundamental para facilitar el afrontamiento adaptativo de los cambios y los retos que inevitablemente surgen durante el envejecimiento. Una de las habilidades psicológicas más relevantes en este contexto es la flexibilidad psicológica, entendida como la capacidad de aceptar experiencias internas difíciles (como pensamientos y emociones negativas) mientras se actúa de acuerdo con los valores personales y los objetivos a largo plazo, sin quedar atrapado en patrones de evitación (Kashdan y Rottenberg, 2018). Esta capacidad permite que los adultos mayores afronten de manera más adaptativa los cambios inevitables que vienen con la vejez, tales como la pérdida de seres queridos, el deterioro físico, el aislamiento social y las transformaciones en los roles sociales. A diferencia de las personas que recurren a estrategias de evitación o de control rígido, aquellos que poseen flexibilidad psicológica son capaces de adaptarse mejor a los cambios y tomar decisiones alineadas con sus valores fundamentales, lo que les permite mantener un sentido de coherencia y propósito en sus vidas, incluso en los momentos más difíciles (Hayes et al., 2019).

La flexibilidad psicológica se ha identificado como un recurso clave para afrontar los retos del envejecimiento, ya que permite a los adultos mayores reinterpretar las experiencias negativas de manera más constructiva y adaptativa. En lugar de sentirse derrotados por los cambios físicos o emocionales que enfrentan, los individuos con alta flexibilidad psicológica son capaces de redefinir su experiencia y encontrar nuevas formas de satisfacción y significado en su vida (Levin et al., 2020). Por ejemplo, cuando un adulto mayor experimenta la pérdida de un ser querido, su flexibilidad psicológica le permite aceptar el dolor y al mismo tiempo encontrar maneras de honrar esa memoria, buscar apoyo en su entorno o comprometerse con actividades que fomenten la conexión social y emocional. Además, estudios recientes han mostrado que la flexibilidad psicológica está asociada con mayores niveles de bienestar subjetivo, menor sintomatología depresiva y una mejor percepción de la calidad de vida en adultos mayores (Dawson y Golijani-Moghaddam, 2020). Este hallazgo sugiere que la flexibilidad psicológica no solo mejora el bienestar emocional, sino que también puede ser un factor protector contra los efectos negativos de las enfermedades físicas y la pérdida de autonomía que suelen acompañar al envejecimiento.

La relación entre el bienestar subjetivo y la flexibilidad psicológica es bidireccional. Es decir, por un lado, las personas con mayor flexibilidad psicológica tienden a reinterpretar los eventos negativos desde una perspectiva más constructiva, lo que favorece la presencia de emociones positivas y fortalece su bienestar subjetivo (Levin et al., 2020). Por otro lado, aquellos con mayores niveles de bienestar subjetivo muestran una mayor disposición a enfrentar los cambios, ya que su estabilidad emocional les proporciona una base sólida para desarrollar estrategias adaptativas que les permitan afrontar los retos de la vejez con mayor resiliencia (Palladino et al., 2021). Esta interacción entre ambas variables resalta la importancia de un enfoque integrador que considere tanto las capacidades psicológicas internas como los factores contextuales, sociales y emocionales que afectan la experiencia del envejecimiento.

En el contexto de América Latina, la situación del envejecimiento de la población presenta desafíos específicos debido a las condiciones socioculturales y económicas particulares de la región. Si bien muchos países han logrado avances en la atención

sanitaria, las inequidades sociales, el limitado acceso a recursos de salud mental y las redes de apoyo fragmentadas continúan siendo barreras significativas para un envejecimiento saludable (CEPAL, 2022). En este contexto, el envejecimiento de la población en América Latina está marcado por una profunda desigualdad en términos de acceso a servicios de salud y apoyo psicológico, lo que afecta directamente tanto el bienestar subjetivo como la flexibilidad emocional de los adultos mayores. La capacidad de adaptación psicológica de los adultos mayores se ve influida por estas condiciones, lo que subraya la necesidad urgente de diseñar intervenciones que consideren las particularidades culturales, sociales y económicas de la región, con el objetivo de promover un envejecimiento activo y emocionalmente saludable (Cortés et al., 2020).

Este trabajo tiene como objetivo explorar la relación entre el bienestar subjetivo y la flexibilidad psicológica en adultos mayores, con un enfoque particular en cómo estas variables se interrelacionan y contribuyen a un envejecimiento saludable. A través de este análisis, se espera proporcionar una visión más clara de los mecanismos psicológicos que permiten a los adultos mayores enfrentar los desafíos propios de esta etapa de la vida, y contribuir a la formulación de estrategias de intervención que fortalezcan estas habilidades. Se espera que los resultados puedan ser utilizados para mejorar las políticas públicas y programas de salud dirigidos a esta población, promoviendo no solo la salud física, sino también el bienestar emocional y la capacidad de adaptación ante los cambios inherentes al envejecimiento (WHO, 2020).

Este estudio, por lo tanto, tiene la intención de ser un aporte valioso para el desarrollo de intervenciones basadas en el fortalecimiento de la flexibilidad psicológica, brindando a los adultos mayores herramientas eficaces para manejar las dificultades emocionales y mejorar su calidad de vida. Así, se busca dar respuesta a los desafíos planteados por el envejecimiento de la población, en un contexto en el que la salud mental y el bienestar emocional deben ser prioridad para garantizar una vejez digna y satisfactoria (Hernández y Sierra, 2020).

2 Planteo del Problema

El envejecimiento poblacional se ha convertido en un fenómeno crítico del siglo XXI, caracterizado por un incremento en la proporción de adultos mayores en todo el mundo. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), se espera que para el año 2050, el número de personas mayores de 60 años alcance los 2.1 mil millones, representando más del doble de la población actual. Este fenómeno plantea un desafío global: no solo extender los años de vida, sino garantizar que estos sean vividos con calidad, promoviendo un envejecimiento activo y saludable (Rowe y Kahn, 1997). En este contexto, el bienestar subjetivo y la flexibilidad psicológica emergen como constructos fundamentales para abordar los desafíos emocionales, sociales y físicos que enfrentan los adultos mayores.

El bienestar subjetivo, definido como la evaluación que un individuo realiza de su satisfacción con la vida y el balance entre emociones positivas y negativas (Diener, 1984; Diener et al., 2021), ha sido ampliamente relacionado con resultados positivos en la salud mental y física. Steptoe, Deaton y Stone (2019) encontraron que niveles altos de bienestar subjetivo en adultos mayores están asociados con una mayor resiliencia emocional, menor prevalencia de enfermedades crónicas y un sentido de propósito que contribuye al mantenimiento de la autonomía funcional. Asimismo, Blazer et al. (2021) afirman que este constructo no solo depende de la ausencia de enfermedades, sino también de factores como el apoyo social, las relaciones interpersonales y la participación en actividades significativas. Por otra parte, la flexibilidad psicológica, entendida como la capacidad de aceptar experiencias internas adversas y actuar de acuerdo con valores personales, es esencial para afrontar las transiciones y pérdidas propias del envejecimiento (Hayes et al., 2012; Levin et al., 2020).

Dawson y Golijani-Moghaddam (2020) demostraron que esta habilidad actúa como un mediador entre el estrés percibido y el bienestar emocional en adultos mayores, facilitando la adaptación a circunstancias difíciles como la pérdida de seres queridos o el aislamiento social. Además, Lopes et al. (2021) encontraron una relación positiva significativa entre la flexibilidad psicológica y el bienestar subjetivo, destacando su papel protector frente a trastornos emocionales y su contribución a un envejecimiento saludable. En este escenario, el yoga emerge como una intervención prometedora para promover tanto

el bienestar subjetivo como la flexibilidad psicológica. Estudios recientes han evidenciado que la práctica regular de yoga está asociada con mejoras en la flexibilidad física, el equilibrio y la fuerza muscular, así como con reducciones en los niveles de estrés, ansiedad y síntomas depresivos en adultos mayores (Ko, Kwok y Chan, 2023; Ghosh et al., 2022).

Fischer et al. (2022) concluyendo que el yoga no solo mejora la regulación emocional, sino que también fomenta un enfoque más positivo hacia la vida, lo que puede tener un impacto directo en la percepción del bienestar subjetivo. Sin embargo, gran parte de esta evidencia proviene de contextos culturales distintos a los de Latinoamérica, lo que limita la generalización de los resultados y deja un vacío en el conocimiento sobre los efectos específicos del yoga en adultos mayores en Argentina. En América Latina, el envejecimiento de la población presenta características particulares, marcadas por desigualdades estructurales, acceso limitado a servicios de salud mental y redes de apoyo fragmentadas (CEPAL, 2022). En este contexto, resulta crucial explorar intervenciones accesibles, culturalmente pertinentes y efectivas, como el yoga, que puedan ser implementadas en comunidades locales.

Según la OMS (2020), el desarrollo de estrategias basadas en el bienestar integral y la participación activa de los adultos mayores es clave para abordar estos desafíos. La localidad de El Palomar, en el partido de Morón, representa un escenario adecuado para esta investigación debido a su creciente participación en prácticas de yoga por parte de adultos mayores y a los desafíos socioeconómicos que enfrenta dicha población. Este estudio propone analizar la relación entre el bienestar subjetivo y la flexibilidad psicológica en adultos mayores que practican yoga, con el objetivo de comprender cómo esta práctica puede contribuir al envejecimiento saludable en un contexto cultural específico.

En este sentido, se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Cómo se relacionan el bienestar subjetivo y la flexibilidad psicológica en adultos mayores que practican yoga en la localidad de El Palomar, y cómo contribuye esta práctica al envejecimiento saludable en un contexto cultural argentino? Además de llenar un vacío en la literatura científica, los resultados de esta investigación podrían ofrecer evidencia valiosa para el diseño de programas de intervención y políticas públicas dirigidas a mejorar la

calidad de vida de los adultos mayores en Argentina y resto de países que conforman América Latina. Este enfoque permitirá generar un impacto significativo no solo en los participantes del estudio, sino también en la planificación de futuras estrategias para abordar las necesidades de esta población en crecimiento. En síntesis, el presente trabajo busca aportar un marco comprensivo y contextualizado sobre el impacto del yoga en el bienestar subjetivo y la flexibilidad psicológica de los adultos mayores, sentando las bases para investigaciones futuras y ofreciendo herramientas prácticas para la promoción del envejecimiento activo y saludable. Al integrar conocimientos de diversas disciplinas y enfoques culturales, esta investigación contribuirá al entendimiento integral de los factores que influyen en el bienestar emocional y la calidad de vida en esta etapa crucial de la vida.

3 Objetivos

3.1 Objetivo General

Evaluar la relación entre la flexibilidad psicológica y el bienestar subjetivo en adultos mayores que realizan prácticas regulares de yoga en la localidad de El Palomar.

3.1 Objetivos Específicos

Evaluar los niveles de flexibilidad psicológica, satisfacción con la vida y balance afectivo en adultos mayores que realizan prácticas de yoga

Examinar la relación entre la flexibilidad psicológica y el balance afectivo positivo en adultos mayores que practican yoga.

Evaluar la relación entre la flexibilidad psicológica y el balance afectivo negativo en la misma población.

4 Hipótesis de Investigación

4.1 Hipótesis General

La flexibilidad psicológica se relaciona positivamente con el bienestar subjetivo en adultos mayores que practican yoga.

4.2 Hipótesis Específicas

Existe una relación positiva significativa entre la flexibilidad psicológica y la satisfacción con la vida en adultos mayores que realizan prácticas de yoga.

Existe una relación positiva significativa entre la flexibilidad psicológica y el balance afectivo en adultos mayores que realizan prácticas de yoga.

La relación entre la flexibilidad psicológica y el bienestar subjetivo en adultos mayores que realizan prácticas de yoga está mediada por la capacidad de regulación emocional y aceptación promovida por la práctica del yoga.

5 Estado del arte

El envejecimiento es un proceso que abarca no sólo cambios físicos, sino también adaptaciones psicológicas y emocionales que determinan la calidad de vida en esta etapa. En este contexto, el bienestar subjetivo y la flexibilidad psicológica desempeñan un papel fundamental, al permitir a los adultos mayores mantener una vida plena y satisfactoria frente a los desafíos propios del envejecimiento. Mientras que el bienestar subjetivo refleja la percepción de satisfacción con la vida y el predominio de emociones positivas, la flexibilidad psicológica es la capacidad de enfrentar experiencias internas difíciles sin perder de vista los valores personales y los objetivos vitales (Aguirre y Moreno, 2017).

La interacción entre estas variables resulta esencial para comprender cómo los adultos mayores afrontan los cambios relacionados con su entorno social, emocional y físico. Estudios recientes han explorado estas relaciones, evidenciando que la flexibilidad psicológica no sólo mitiga los efectos del estrés y las emociones negativas, sino que también facilita la adaptación a nuevas realidades, potenciando el bienestar subjetivo. La importancia de estas habilidades se vuelve aún más relevante en un contexto donde el envejecimiento activo y saludable se posiciona como un objetivo prioritario en las políticas de salud y las estrategias de intervención psicosocial.

Pyszkowska y Rönnlund (2021) llevaron a cabo un estudio con 421 adultos mayores en Polonia, utilizando el Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II) para medir la flexibilidad psicológica y el Cuestionario de Satisfacción con la Vida para evaluar el bienestar subjetivo. Los resultados mostraron una correlación positiva significativa entre ambas variables. Además, se destacó que una perspectiva temporal equilibrada, que integre una visión positiva del pasado, presente y futuro, actuaba como mediador en esta relación, lo que tiene importantes implicaciones para intervenciones clínicas basadas en terapias de tercera generación.

Un análisis canónico sobre bienestar subjetivo y calidad de vida en adultos mayores (2021), con una muestra de 892 personas, evidenció que dimensiones de calidad de vida como la salud física, la vitalidad y el funcionamiento social estaban correlacionadas positivamente con el bienestar subjetivo. Este estudio resaltó que la flexibilidad psicológica era fundamental para reducir efectos negativos y promover emociones positivas, sugiriendo que un enfoque integral en salud física y mental es clave para mejorar el bienestar en esta etapa de la vida

Hayes et al. (2019) dieron cuenta de cómo la flexibilidad psicológica, medida a través del AAQ-II, y su influencia en el bienestar subjetivo en adultos mayores. El estudio reflejó que los participantes con mayores niveles de flexibilidad reportaron menor estrés emocional y una mayor capacidad para manejar situaciones desafiantes, lo que contribuyó significativamente a su bienestar general y a una mejor calidad de vida.

Lopes et al. (2021) analizaron la relación entre el bienestar subjetivo y la flexibilidad psicológica en 315 adultos mayores mediante el Cuestionario de Bienestar Subjetivo (SWB) y el AAQ-II. Los resultados revelaron que aquellos con mayor flexibilidad psicológica mostraron mayores niveles de satisfacción con la vida y una adaptación más efectiva a los desafíos emocionales propios del envejecimiento, reforzando la importancia de esta capacidad para mantener un bienestar emocional estable.

Wang et al. (2022) investigaron en 250 adultos mayores cómo la flexibilidad psicológica influía en su resiliencia emocional y bienestar subjetivo. Los resultados indicaron que la flexibilidad psicológica actuaba como mediador, mejorando la capacidad para aceptar experiencias difíciles y promoviendo un mayor bienestar emocional. Dicho estudio destacó la importancia de desarrollar intervenciones centradas en la aceptación y el compromiso en esta población.

Tiedemann et al. (2020), en un estudio con adultos mayores, utilizaron el AAQ-II y medidas de calidad de vida para explorar la relación entre flexibilidad psicológica y bienestar subjetivo. Encontraron que aquellos con mayor flexibilidad psicológica reportaron niveles más altos de satisfacción con la vida, así como menores niveles de ansiedad y depresión, evidenciando que esta habilidad es crucial para afrontar el envejecimiento de manera saludable.

Rogers et al. (2021) examinaron la relación entre flexibilidad psicológica y bienestar subjetivo en adultos mayores de comunidades rurales. Utilizando medidas como el SWB y el AAQ-II, los resultados mostraron que la flexibilidad psicológica moderaba los efectos negativos del aislamiento social, promoviendo resiliencia y mayor satisfacción con la vida, especialmente en entornos con limitaciones de acceso a servicios de salud.

Shin et al. (2021) exploraron la relación entre flexibilidad psicológica y bienestar emocional en 300 adultos mayores. Usando la Escala de Bienestar Subjetivo (SWB), encontraron una correlación positiva entre la aceptación de emociones negativas y la satisfacción con la vida, destacando que trabajar en valores personales mejora significativamente la salud mental en esta etapa.

Baker et al. (2023) investigaron los efectos de la flexibilidad psicológica en el bienestar subjetivo de adultos mayores con enfermedades crónicas. Los resultados indicaron que las personas con mayor flexibilidad psicológica tenían una menor carga emocional y reportaron mayores niveles de bienestar subjetivo, lo que refuerza la eficacia de las intervenciones basadas en la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT).

Ghosh et al. (2022) estudiaron cómo la flexibilidad psicológica y el bienestar subjetivo están relacionados en adultos mayores de diversas culturas. Utilizando el AAQ-II, los hallazgos mostraron que aquellos con mayor flexibilidad psicológica reportaron menos síntomas de ansiedad y mayor satisfacción con la vida, lo que subraya la importancia de enfoques multiculturales en las intervenciones para esta población.

Estos estudios demuestran de manera consistente que la flexibilidad psicológica y el bienestar subjetivo están estrechamente relacionados, destacando la importancia de trabajar estas capacidades para mejorar la calidad de vida y la salud emocional en los adultos mayores.

6 Marco Teórico

6.1 Bienestar Subjetivo

El bienestar subjetivo es un concepto central en la psicología positiva que hace referencia a la manera en que los individuos perciben y evalúan su vida, basándose en su satisfacción general y en el balance emocional que experimentan. Este constructo ha sido ampliamente estudiado en la literatura psicológica y se considera un indicador clave de la calidad de vida. Diener (1984) fue uno de los primeros en conceptualizar el bienestar subjetivo como la evaluación global que hace un individuo sobre su vida, basándose en la comparación entre sus expectativas y su realidad. De este modo, el bienestar subjetivo no solo involucra una satisfacción con la vida, sino también una experiencia emocional balanceada, que se mide a través de la frecuencia de emociones positivas frente a las emociones negativas.

A lo largo de los años, se ha reconocido que el bienestar subjetivo abarca diferentes dimensiones. De acuerdo con Diener et al. (2020), estas dimensiones incluyen satisfacción con la vida, afecto positivo (emociones agradables, como felicidad y gratitud) y afecto negativo (emociones desagradables, como tristeza y ansiedad). Estas dimensiones no son independientes, sino que interactúan de forma dinámica, configurando una experiencia subjetiva más compleja y rica.

Enfoques Filosóficos Históricos sobre el Bienestar

El bienestar subjetivo tiene raíces profundas en la filosofía, donde dos grandes tradiciones han influido en la concepción actual de la felicidad: el hedonismo y la eudaimonía. El hedonismo se basa en la idea de que la búsqueda del placer y la evitación del dolor son los caminos esenciales hacia el bienestar humano. Esta concepción, influenciada por pensadores como Epicuro, se enfoca en el disfrute inmediato y la satisfacción de las necesidades básicas, aunque también distingue entre placeres naturales y placeres que, aunque agradables, pueden ser insostenibles a largo plazo. (Flores-Kanter, Muñoz-Navarro & Medrano, 2018).

Por otro lado, la eudaimonía, un concepto defendido por Aristóteles, propone que el verdadero bienestar se logra a través del desarrollo de las virtudes y el cumplimiento del potencial humano. Para Aristóteles, el bienestar no se reducía a la acumulación de placeres, sino a vivir una vida que refleja excelencia y autorrealización. Esta perspectiva se centra en el crecimiento personal, el ejercicio de la razón y la alineación con principios éticos y morales. La eudaimonía sostiene que el bienestar es un proceso continuo de desarrollo que involucra tanto la experiencia de placer como el logro de metas más profundas y significativas (Vera, 2018).

El Modelo de Bienestar Subjetivo

El modelo contemporáneo de bienestar subjetivo, desarrollado por Diener (1999; 2009), se construye sobre la base de estas tradiciones filosóficas. Este modelo propone que el bienestar subjetivo es una combinación de dos elementos esenciales: la evaluación cognitiva y la experiencia emocional. La evaluación cognitiva está relacionada con la

percepción general que tiene un individuo de su vida, es decir, si se siente satisfecho con la misma. Por su parte, la experiencia emocional refleja el balance entre emociones positivas y negativas, las cuales influyen significativamente en cómo una persona percibe su día a día.

El bienestar subjetivo, entonces, se convierte en un fenómeno complejo que depende de las experiencias diarias y las evaluaciones que las personas hacen de su vida en general. La satisfacción con la vida, como parte de la evaluación cognitiva, está fuertemente influenciada por las expectativas previas y las comparaciones sociales, mientras que las emociones positivas y negativas que experimentan las personas se ven moduladas por factores internos y externos que afectan su estado emocional (Diener et al., 2021).

Factores Determinantes del Bienestar Subjetivo

El bienestar subjetivo no es un constructo aislado; es el resultado de una interacción dinámica entre diversos factores personales, sociales y contextuales. Entre los principales determinantes del bienestar subjetivo se incluyen:

1. **Rasgos de personalidad:** Los estudios han identificado que ciertos rasgos de personalidad tienen una relación estrecha con el bienestar subjetivo. En particular, la extraversión y la neuroticismo son dos de los rasgos más estudiados en este contexto. La extraversión se asocia positivamente con el bienestar subjetivo, ya que las personas extrovertidas tienden a experimentar más emociones positivas y tienen una mayor satisfacción con la vida (Lucas et al., 2000). Por el contrario, el neuroticismo, caracterizado por la tendencia a experimentar emociones negativas, está negativamente correlacionado con el bienestar subjetivo (Soto, 2015).
2. **Factores sociales:** La calidad de las relaciones sociales es otro determinante crucial del bienestar subjetivo. El apoyo social y la percepción de pertenencia a una comunidad son factores que han mostrado influir directamente en cómo las personas perciben su bienestar (Keyes, 1998). Las relaciones interpersonales, tanto con la familia como con amigos y otras redes sociales, proporcionan un sentido de

seguridad y apoyo emocional, lo cual promueve la satisfacción con la vida y reduce el impacto de las emociones negativas.

3. Condiciones socioeconómicas: El contexto socioeconómico en el que vive un individuo también juega un papel importante. Las personas que cuentan con un mayor acceso a recursos materiales y educativos tienden a reportar niveles más altos de bienestar subjetivo (Veenhoven, 2015). Sin embargo, el bienestar subjetivo no depende exclusivamente de las riquezas materiales, ya que factores como el sentido de propósito en la vida y la autonomía también son fundamentales.
4. Flexibilidad psicológica: Este concepto hace referencia a la capacidad de una persona para aceptar y manejar sus pensamientos y emociones sin quedar atrapado en patrones de evitación o supresión. La flexibilidad psicológica permite a las personas adaptarse mejor a las adversidades de la vida, lo que se traduce en una mayor satisfacción con la vida (Hayes et al., 2006). Las personas con alta flexibilidad psicológica son capaces de afrontar el estrés y la incertidumbre de manera más efectiva, lo que favorece su bienestar general.
5. Factores culturales y espirituales: Las creencias espirituales y religiosas también han mostrado tener un impacto significativo en el bienestar subjetivo. Diversos estudios han encontrado que las personas que practican regularmente actividades espirituales, como la meditación, la oración o la reflexión sobre su propósito de vida, tienden a experimentar mayores niveles de satisfacción con la vida y bienestar emocional (Aten et al., 2019). La espiritualidad actúa como un recurso de afrontamiento que ayuda a las personas a encontrar sentido en momentos difíciles, lo que contribuye a una mayor resiliencia emocional.

Bienestar Subjetivo y Calidad de Vida

El bienestar subjetivo está estrechamente relacionado con la calidad de vida, entendida como la percepción de un individuo sobre su bienestar general en diversos dominios, como la salud física, el bienestar emocional, las relaciones sociales y la participación en actividades significativas. El bienestar subjetivo es, por tanto, un indicador

integral de la calidad de vida, ya que refleja cómo las personas valoran su propia existencia en función de múltiples factores interrelacionados (Schallock et al., 2021).

Enfoque Integral del Bienestar Subjetivo

El bienestar subjetivo debe ser comprendido desde una perspectiva integral que considere tanto factores internos (como los rasgos de personalidad y las capacidades psicológicas) como factores externos (como el entorno social y económico). Este enfoque permite un entendimiento más completo de cómo las personas experimentan la vida y cómo se puede intervenir de manera efectiva para mejorar la calidad de vida. De hecho, las intervenciones que se centran en mejorar la flexibilidad psicológica, el apoyo social y la satisfacción con las relaciones interpersonales han demostrado ser eficaces para promover el bienestar subjetivo, especialmente en poblaciones vulnerables o en procesos de envejecimiento (Sin y Lyubomirsky, 2009).

Unidades de Medida del Bienestar Subjetivo

El bienestar subjetivo es un concepto central en la psicología positiva que hace referencia a la manera en que los individuos perciben y evalúan su vida, basándose en su satisfacción general y en el balance emocional que experimentan. Este constructo ha sido ampliamente estudiado en la literatura psicológica y se considera un indicador clave de la calidad de vida (Diener, 1984). A lo largo de los años, se han desarrollado varias unidades de medida para evaluar el bienestar subjetivo, las cuales se basan en diferentes enfoques teóricos y empíricos. El bienestar subjetivo puede ser evaluado a través de diversas dimensiones, como la satisfacción con la vida, afecto positivo y afecto negativo (Diener et al., 2020).

Dimensiones del Bienestar Subjetivo

Antes de adentrarse en las unidades de medida, es fundamental comprender las dimensiones que componen el bienestar subjetivo. Estas dimensiones incluyen: (1) la satisfacción con la vida, que es la evaluación global que hace un individuo de su vida, considerando la relación entre sus expectativas y la realidad vivida. La satisfacción con la vida se evalúa a través de juicios cognitivos que son influenciados por factores tanto

internos (como la personalidad) como externos (como las condiciones socioeconómicas) (Diener et al., 1985). (2) El afecto positivo, que se refiere a la presencia y frecuencia de emociones positivas en la vida de una persona, como la felicidad, el disfrute, la gratitud o el amor, está asociado con mayor bienestar (Diener, 1999).

Por otro lado, el efecto negativo, en contraposición al efecto positivo, hace referencia a la frecuencia de emociones desagradables, como la tristeza, la ansiedad, el estrés o el miedo. Un mayor efecto negativo está relacionado con un menor bienestar subjetivo y mayor vulnerabilidad a trastornos mentales (Lucas et al., 2000). El bienestar subjetivo, entonces, se convierte en un fenómeno complejo que depende de las experiencias diarias y las evaluaciones que las personas hacen de su vida en general. La satisfacción con la vida, como parte de la evaluación cognitiva, está fuertemente influenciada por las expectativas previas y las comparaciones sociales (Veenhoven, 2015).

Principales Escalas de Medición del Bienestar Subjetivo

Existen diversas herramientas utilizadas para medir las dimensiones del bienestar subjetivo. Entre las más conocidas y validadas a nivel internacional se encuentran:

Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS)

La Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS, por sus siglas en inglés), desarrollada por Diener et al. (1985), es una de las herramientas más ampliamente utilizadas para medir el bienestar subjetivo. Consiste en cinco ítems que evalúan de manera directa cómo una persona percibe su vida en general. Los ítems están orientados a capturar la evaluación cognitiva que una persona hace de su propia vida, en lugar de centrarse en emociones momentáneas (Diener et al., 1985). Esta escala ha demostrado tener alta validez y fiabilidad en diversos contextos y culturas, siendo una de las más utilizadas a nivel mundial (Diener, 1999).

Propiedades psicométricas: La SWLS ha demostrado tener alta consistencia interna y una buena validez convergente con otras mediciones de bienestar subjetivo. Su consistencia interna, medida a través del alfa de Cronbach, generalmente supera los 0.80 en muestras diversas. Además, se ha encontrado que la SWLS tiene una buena validez

convergente con otras mediciones de bienestar subjetivo (Pavot et al., 1991). En Argentina, esta escala ha sido utilizada ampliamente en investigaciones sobre bienestar subjetivo, siendo validada para poblaciones locales en diversos estudios (Bustos et al., 2009).

Escala PANAS (Positive and Negative Affect Schedule)

El PANAS es una escala diseñada por Watson, Clark y Tellegen (1988) que evalúa dos dimensiones principales del bienestar subjetivo: el efecto positivo y el efecto negativo. Esta escala es particularmente útil para evaluar las emociones momentáneas y se basa en una lista de adjetivos emocionales que los participantes deben evaluar según su experiencia reciente (Watson et al., 1988). La validación de esta herramienta en diferentes culturas ha demostrado que mantiene su estructura factorial y es capaz de distinguir entre individuos con diferentes niveles de bienestar emocional (Watson et al., 1988).

Propiedades psicométricas: El PANAS ha demostrado tener una alta fiabilidad y validez en diferentes poblaciones y contextos culturales. Su uso es adecuado en investigaciones que buscan evaluar el balance emocional de los participantes en situaciones cotidianas. En Argentina, el PANAS ha sido validado para su uso en estudios psicológicos y de salud pública, mostrando un buen ajuste en muestras locales (Vázquez et al., 2015).

Validación del Bienestar Subjetivo en Argentina

El bienestar subjetivo ha sido ampliamente investigado en Argentina, donde se han adaptado y validado varias de las escalas mencionadas para evaluar la experiencia subjetiva de los individuos en el contexto local. Diversos estudios han mostrado que las herramientas utilizadas en otras culturas y países, como la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS), el PANAS y el SWB, presentan una buena fiabilidad y validez en la población argentina (Bustos et al., 2009). Estas escalas han sido clave para la medición del bienestar subjetivo en diversos estudios sobre la calidad de vida y la salud mental en Argentina.

Validación de la SWLS en Argentina

La Escala de Satisfacción con la Vida ha sido validada en Argentina en diversos estudios sobre bienestar y calidad de vida. Estos estudios han demostrado que la escala

mantiene una alta consistencia interna y una validez significativa, permitiendo que se pueda utilizar como un instrumento confiable para medir la satisfacción con la vida de la población argentina (Bustos et al., 2009). Uno de los estudios más representativos de su validación fue realizado por Bustos y colaboradores (2009), quienes adaptaron la SWLS para su aplicación en contextos culturales específicos de Argentina. En este estudio, se comprobó que la versión argentina de la SWLS tenía un buen ajuste psicométrico y mostraba una alta correlación con otras medidas de bienestar psicológico, como la escala de felicidad y el índice de salud mental.

Investigación Local con la Escala PANAS

La Escala PANAS también ha sido adaptada y validada en Argentina, especialmente para estudios relacionados con las emociones en el contexto clínico y no clínico. Investigaciones realizadas en diversas provincias argentinas han demostrado que la escala mantiene su estructura factorial en la población local y es útil para evaluar el afecto positivo y negativo en diferentes grupos sociales (Vázquez et al., 2015). La validación de esta escala fue fundamental para su aplicación en estudios que investigan las emociones en situaciones de estrés o en pacientes con trastornos de ansiedad y depresión.

Estudios Recientes y Validación del SWB

En cuanto al Cuestionario de Bienestar Subjetivo (SWB), la validación en Argentina se ha llevado a cabo en muestras de estudiantes universitarios, adultos mayores y trabajadores en diversos contextos laborales. Estos estudios han mostrado que el SWB tiene una excelente capacidad para captar las diferencias en los niveles de bienestar subjetivo entre diferentes grupos de la población, y se ha establecido como una herramienta válida para la evaluación del bienestar emocional, psicológico y social en estudios longitudinales (Vásquez et al., 2015).

La medición del bienestar subjetivo es esencial para entender cómo los individuos perciben su calidad de vida y su bienestar emocional en el contexto de su entorno social y cultural. Las principales escalas utilizadas en la medición del bienestar subjetivo, como la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS), el PANAS, y el SWB, han demostrado ser

herramientas válidas y confiables en Argentina. Estas escalas no solo han sido adaptadas para contextos culturales específicos, sino que también han sido validadas en estudios empíricos, contribuyendo significativamente a la comprensión del bienestar subjetivo en diversas poblaciones locales.

El desarrollo y validación de estas herramientas permiten una mejor evaluación de los factores que contribuyen al bienestar subjetivo en Argentina, lo que facilita la implementación de intervenciones que promuevan la calidad de vida y la salud mental en la población (Bustos et al., 2009; Vázquez et al., 2015).

6.2 Flexibilidad Psicológica: Conceptualización y Fundamentación Teórica

La flexibilidad psicológica se define como la capacidad de una persona para adaptarse al cambio y manejar de forma efectiva sus pensamientos y emociones, actuando de manera coherente con sus valores personales, incluso en presencia de eventos internos difíciles. Este concepto emerge como un componente central en el modelo de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT, por sus siglas en inglés) y se sustenta en la Teoría de los Marcos Relacionales (TMR), desarrollada por Hayes, Barnes-Holmes y Roche (2001), y en las propuestas teóricas previas de Skinner sobre las reglas verbales.

Las Bases Teóricas desde la TMR

La TMR, derivada del paradigma del contextualismo funcional, considera que el comportamiento humano está profundamente influenciado por el lenguaje y las relaciones simbólicas que los individuos establecen con su entorno. Esta teoría se fundamenta en el trabajo inicial de Murray Sidman sobre relaciones de equivalencia, quien demostró que los humanos pueden establecer conexiones entre estímulos basadas en propiedades relacionales, como reflexividad, simetría y transitividad (Sidman, 1971).

Según la TMR, las personas no solo responden a estímulos de manera directa, sino que también generan relaciones abstractas y simbólicas entre ellos, incluso en ausencia de una contingencia explícita. Por ejemplo, si un estímulo A está relacionado con B y B está relacionado con C, el individuo puede inferir una relación entre A y C, permitiendo una flexibilidad relacional adaptativa (Hayes et al., 2001)

Segun Luciano y Valdivia (2006), esta capacidad para establecer relaciones simbólicas complejas es esencial para la flexibilidad psicológica, ya que permite a las personas reinterpretar situaciones difíciles y encontrar nuevas maneras de actuar basadas en sus valores fundamentales, en lugar de quedar atrapadas en patrones rígidos de pensamiento o comportamiento.

Las Reglas Verbales en la Obra de Skinner

La conducta verbal, como planteó Skinner en su obra *Verbal Behavior* (1957), se refiere a las interacciones entre los individuos mediadas por el lenguaje. Skinner argumenta que los pensamientos y emociones, aunque privados, son comportamientos influenciados por contingencias ambientales. En este contexto, las reglas verbales son descripciones de contingencias que guían el comportamiento humano, incluso en ausencia de contacto directo con las contingencias que describen.

Estas reglas verbales pueden promover la flexibilidad o la rigidez psicológica. Por un lado, una regla que enfatice la aceptación y la acción orientada a valores puede facilitar la adaptación, mientras que una regla rígida y evitativa puede llevar a patrones conductuales poco funcionales. Este enfoque se conecta con el concepto de fusión cognitiva, donde las personas se "fusionan" con sus pensamientos, tratándolos como verdades absolutas en lugar de eventos internos sujetos a reinterpretación.

Integración entre la TMR y las Reglas Verbales

La TMR amplía las ideas de Skinner al proponer que la flexibilidad psicológica no solo se basa en la capacidad de seguir reglas verbales adaptativas, sino también en la habilidad de modificar las funciones de los estímulos a través de relaciones contextuales. En este sentido, la flexibilidad psicológica implica:

1. Aceptación de pensamientos y emociones difíciles sin intentar evitarlos.
2. Defusión Cognitiva, o el distanciamiento de pensamientos automáticos.
3. Capacidad para actuar según valores personales, incluso frente a eventos internos adversos.

Por tanto, la flexibilidad psicológica puede considerarse como una evolución contemporánea del análisis funcional del comportamiento, integrando principios del conductismo con una comprensión moderna del lenguaje y la cognición humana.

Relaciones de Estímulo y su Conexión con la Flexibilidad Psicológica

Las relaciones de estímulo han sido ampliamente estudiadas en el análisis del comportamiento, especialmente en el marco de la Teoría de los Marcos Relacionales (TMR). Esta teoría, desarrollada por Hayes, Barnes-Holmes y Roche (2001), parte del contextualismo funcional y describe cómo los humanos desarrollan la capacidad de relacionar estímulos de manera arbitraria y simbólica. Este proceso es esencial para entender fenómenos como el lenguaje, la cognición y, específicamente, la flexibilidad psicológica (Hayes et al., 2001).

La Contribución de Sidman a las Relaciones de Estímulo

El trabajo pionero de Murray Sidman en relaciones de equivalencia establece la base experimental para comprender cómo los estímulos adquieren funciones relacionales. Sidman (1971) demostró que los humanos responden a estímulos no solo por sus propiedades físicas, sino también por relaciones simbólicas establecidas en contextos específicos. Este hallazgo introdujo conceptos clave como reflexividad, simetría y transitividad, esenciales en la formación de redes relacionales complejas (Sidman, 1994).

Por ejemplo, si un adulto mayor relaciona la práctica de yoga (Estímulo A) con bienestar emocional (Estímulo B) y el bienestar emocional con valores personales (Estímulo C), puede inferir una relación indirecta entre el yoga y sus valores personales sin una experiencia directa que lo respalde. Este tipo de relaciones simbólicas ilustra cómo se construyen significados a partir de experiencias subjetivas (Sidman, 1994; Hayes et al., 2001).

Relaciones de Estímulo y Flexibilidad Psicológica

La TMR expande los conceptos introducidos por Sidman al destacar que la flexibilidad psicológica depende de la capacidad de establecer y modificar relaciones de

estímulo de manera adaptativa (Hayes et al., 2006). Este enfoque permite a las personas reinterpretar experiencias negativas en términos más constructivos, fomentando el bienestar subjetivo y la capacidad de adaptación (Luciano y Valdivia-Salas, 2006).

La flexibilidad psicológica incluye habilidades como:

1. **Aceptar experiencias internas adversas:** Reconocer pensamientos y emociones negativas como eventos internos transitorios y no determinantes de la acción (defusión cognitiva) (Hayes et al., 2012).
2. **Establecer nuevas relaciones simbólicas:** Generar conexiones más constructivas entre estímulos, como asociar limitaciones físicas con oportunidades para el crecimiento personal (Barnes-Holmes et al., 2004).
3. **Actuar según valores:** Priorizar comportamientos alineados con metas significativas, incluso frente a contingencias desfavorables (Luciano et al., 2012).

Por ejemplo, un adulto mayor que enfrenta dificultades físicas puede reinterpretar esta experiencia al establecer una relación simbólica entre el yoga y su bienestar, viéndolo como una herramienta para fortalecer su calidad de vida emocional y física (Hayes et al., 2019; Levin et al., 2020).

Aplicación en la Investigación

En el presente estudio, la práctica de yoga se conceptualiza como un estímulo contextual que facilita la formación de relaciones de estímulo positivas entre experiencias internas, valores personales y comportamientos observables (Rolffs et al., 2018). Este marco teórico permite evaluar cómo la práctica de yoga influye en la flexibilidad psicológica y el bienestar subjetivo de los participantes.

El uso del *Multidimensional Psychological Flexibility Inventory* (MPFI) permitirá medir cómo estas relaciones simbólicas se reflejan en dimensiones específicas de la flexibilidad psicológica, como la aceptación y la acción comprometida (Simkin et al., 2023). Además, se analizará cómo estas relaciones impactan en la percepción del bienestar emocional y en la capacidad para actuar coherentemente con los valores personales.

La comprensión de las relaciones de estímulo, basada en los principios de Sidman (1971) y desarrollada en la TMR (Hayes et al., 2001), es esencial para explicar cómo los adultos mayores pueden transformar sus experiencias a través de prácticas como el yoga. Este enfoque no solo profundiza en los fundamentos teóricos de la flexibilidad psicológica, sino que también proporciona una base sólida para diseñar intervenciones que promuevan el bienestar emocional y la adaptación en esta población (Barnes-Holmes et al., 2004; Levin et al., 2020).

El Modelo Hexaflex

El modelo Hexaflex es un esquema conceptual desarrollado en el contexto de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), que describe los seis procesos clave que sustentan la flexibilidad psicológica. Este modelo, introducido por Hayes et al. (2006), proporciona un marco integral para entender cómo las personas pueden responder adaptativamente a las experiencias internas difíciles mientras persiguen metas significativas. Los seis procesos se presentan en un diagrama hexagonal, de ahí su denominación, y juntos forman la base de la flexibilidad psicológica.

Los Seis Procesos del Hexaflex

1. **Aceptación:** Implica abrirse voluntariamente a pensamientos y emociones difíciles en lugar de evitarlos o luchar contra ellos. Este proceso no significa resignación, sino disposición a experimentar eventos internos como parte de la experiencia humana (Hayes et al., 2012). Por ejemplo, un adulto mayor puede aceptar la tristeza asociada con el envejecimiento sin que esta interfiera en su capacidad de buscar actividades significativas, como el yoga.
2. **Defusión Cognitiva:** Se refiere a la capacidad de observar los pensamientos desde una perspectiva externa, disminuyendo su impacto sobre el comportamiento. En lugar de quedar atrapados en interpretaciones automáticas, las personas aprenden a ver los pensamientos como meros eventos mentales (Harris, 2009). Este proceso ayuda a romper patrones de rigidez psicológica al permitir una mayor flexibilidad en la respuesta a estímulos internos.

3. **Contacto con el Presente:** Este proceso promueve la atención plena o *mindfulness*, ayudando a las personas a mantenerse en el aquí y el ahora en lugar de preocuparse por el pasado o el futuro (Levin et al., 2020). La práctica de yoga, por ejemplo, fomenta este estado al enfocar la atención en la respiración y el movimiento corporal.
4. **Valores:** Los valores representan principios fundamentales que guían el comportamiento y dan sentido a la vida. Identificar y conectar con los valores personales es esencial para actuar de manera coherente, incluso frente a adversidades (Dahl et al., 2009). En adultos mayores, actividades como el yoga pueden alinearse con valores como la salud, la conexión social o el crecimiento personal.
5. **Acción Comprometida:** Este proceso implica tomar medidas consistentes con los valores personales, independientemente de las barreras internas o externas. La acción comprometida se centra en realizar comportamientos orientados a metas significativas, aun cuando surjan obstáculos emocionales o físicos (Hayes et al., 2012).
6. **Yo como Contexto:** Este concepto se refiere a la capacidad de verse a sí mismo como un observador de experiencias, en lugar de identificarse exclusivamente con los contenidos mentales (Barnes-Holmes et al., 2004). Este cambio de perspectiva permite que las personas desarrollen una mayor flexibilidad en la forma en que responden a los desafíos.

Relación entre los Procesos

El modelo Hexaflex no considera los procesos como entidades aisladas, sino como aspectos interconectados que operan en conjunto para fomentar la flexibilidad psicológica (Hayes et al., 2006). Por ejemplo, la aceptación y la defusión cognitiva ayudan a reducir la lucha con pensamientos y emociones, facilitando el contacto con el presente. Este estado de *mindfulness* permite identificar valores personales, que a su vez guían la acción comprometida. Finalmente, el desarrollo de una perspectiva basada en el "yo como contexto" refuerza todos los procesos, promoviendo respuestas adaptativas frente a situaciones adversas.

Aplicación del Hexaflex en el Envejecimiento

En el contexto del envejecimiento, el modelo Hexaflex proporciona una herramienta poderosa para entender cómo los adultos mayores pueden manejar las transiciones y desafíos propios de esta etapa de la vida (Levin et al., 2020). Por ejemplo, la aceptación de las limitaciones físicas asociadas al envejecimiento permite a los individuos enfocarse en actividades significativas, como el yoga, en lugar de luchar contra sus condiciones. Del mismo modo, la acción comprometida hacia la mejora del bienestar físico y emocional puede ser reforzada por una conexión clara con valores como la salud, la autonomía o la conexión social.

Conexión con la Práctica de Yoga

La práctica de yoga puede ser vista como una intervención que activa múltiples procesos del modelo Hexaflex. Fomenta el contacto con el presente a través de la atención plena en la respiración y el movimiento, promueve la aceptación mediante la exploración de sensaciones corporales y emociones, y refuerza la acción comprometida al alinear los ejercicios físicos con valores personales como la salud y el bienestar (Fischer et al., 2022)

Instrumentos de Medición de la Flexibilidad Psicológica y el Desarrollo de Nuevas Escalas

La flexibilidad psicológica, un constructo central en el modelo de Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT, por sus siglas en inglés), se ha convertido en un foco de investigación relevante debido a su impacto en la regulación emocional, el bienestar subjetivo y la salud mental en general (Hayes et al., 2019). Para evaluar este constructo, se han desarrollado instrumentos psicométricos que permiten medir las dimensiones clave de la flexibilidad psicológica, como la aceptación, la defusión cognitiva, y la capacidad para actuar en función de valores personales frente a experiencias internas adversas.

Instrumentos Clásicos de Medición

Uno de los primeros instrumentos diseñados para evaluar la flexibilidad psicológica es el *Acceptance and Action Questionnaire* (AAQ), desarrollado por Hayes et al. (2004).

Este cuestionario consta de 16 ítems que evalúan la evitación experiencial y el compromiso con valores personales, dos dimensiones críticas de la flexibilidad psicológica.

Posteriormente, se desarrolló una versión revisada y más breve, el AAQ-II, que incluye 7 ítems con una estructura más robusta y propiedades psicométricas mejoradas (Bond et al., 2011). El AAQ-II se ha convertido en el instrumento estándar para medir la flexibilidad psicológica en múltiples contextos clínicos y no clínicos, demostrando consistencia interna elevada (alfa de Cronbach > 0.80) y validez convergente con otras medidas de salud mental, como los niveles de estrés y síntomas de ansiedad y depresión (Bond et al., 2011).

Otra herramienta relevante es el *Multidimensional Psychological Flexibility Inventory* (MPFI), diseñado por Rolffs, Rogge y Wilson (2018). Este instrumento multidimensional evalúa no solo las dimensiones positivas de la flexibilidad psicológica, sino también las negativas, como la fusión cognitiva y la evitación experiencial. Consta de 60 ítems distribuidos en seis dominios principales, proporcionando una visión más integral del constructo.

Limitaciones de los Instrumentos Tradicionales

Aunque instrumentos como el AAQ-II y el MPFI han demostrado ser herramientas útiles para la medición de la flexibilidad psicológica, también presentan limitaciones. Entre las críticas más comunes se encuentran su enfoque limitado en ciertos aspectos del constructo y su dependencia de autorreportes, lo que puede introducir sesgos relacionados con la discapacidad social (Tyndall et al., 2020). Además, la mayoría de estos instrumentos fueron desarrollados en contextos culturales occidentales, lo que plantea desafíos de validez para su aplicación en poblaciones culturalmente diversas, como la de América Latina.

Desarrollo de Nuevas Escalas

En respuesta a estas limitaciones, se ha trabajado en el diseño de instrumentos más específicos y culturalmente adaptados para medir la flexibilidad psicológica. Un ejemplo reciente es la adaptación y validación en español del MPFI, realizada por Simkin et al. (2023) en población argentina. Este instrumento demostró propiedades psicométricas

adecuadas, con una consistencia interna elevada ($\omega > .74$) y un ajuste satisfactorio en análisis factoriales confirmatorios (NFI = .97; RMSEA = .41).

Otra iniciativa destacada es el desarrollo de escalas breves diseñadas para evaluar aspectos específicos de la flexibilidad psicológica, como la aceptación y la defusión cognitiva, en contextos clínicos y no clínicos. Estas herramientas se enfocan en la aplicabilidad práctica, optimizando el tiempo de administración sin comprometer la calidad de la medición.

Implicaciones y Uso en Investigaciones

El desarrollo de nuevas escalas y la adaptación cultural de instrumentos existentes representan un avance significativo para la investigación y la práctica clínica en poblaciones diversas. Estas herramientas permiten evaluar con mayor precisión la flexibilidad psicológica en contextos específicos, como el de los adultos mayores que practican yoga, contribuyendo a un entendimiento más profundo de cómo este constructo influye en el bienestar emocional y la adaptación a las adversidades.

En el presente estudio, se utilizará la versión adaptada del MPFI en español para evaluar la flexibilidad psicológica en adultos mayores que practican yoga. La utilización de esta herramienta permitirá capturar tanto una visión integral del constructo como las dimensiones más específicas que puedan estar relacionadas con la práctica de yoga y el envejecimiento saludable.

6.3 Adultos mayores

Los adultos mayores, también conocidos como personas de la tercera edad, comprenden un grupo etario que enfrenta una serie de desafíos físicos, emocionales y sociales como resultado del envejecimiento. (Anderson y Thayer, 2018, citado en Donovan y Blazer, 2020)

A nivel mundial, el aumento de la esperanza de vida ha generado un incremento significativo de esta población, lo que ha llevado a un mayor interés en comprender sus necesidades específicas desde una perspectiva interdisciplinaria. Desde el enfoque

psicológico, es crucial abordar cómo los cambios biológicos, cognitivos y emocionales impactan su calidad de vida, su bienestar mental y su participación social.

Cambios Físicos en la Vejez

Con el proceso de envejecimiento, los adultos mayores experimentan una serie de cambios fisiológicos que afectan su salud física. Entre los más comunes se encuentran la disminución de la masa muscular, la pérdida de densidad ósea, la reducción de la movilidad articular y la aparición de enfermedades crónicas, como la hipertensión, diabetes o enfermedades cardiovasculares (World Health Organization, 2015). Estos cambios contribuyen al riesgo de caídas, una de las principales causas de morbilidad y mortalidad en personas mayores. Además, el debilitamiento del sistema inmunológico aumenta la susceptibilidad a infecciones y enfermedades degenerativas, lo que puede comprometer su capacidad para mantener una vida autónoma (Clegg et al., 2013).

Cambios Cognitivos

El envejecimiento también afecta el funcionamiento cognitivo. Estudios muestran que, a medida que las personas envejecen, pueden experimentar un deterioro en funciones cognitivas como la memoria, la atención y la velocidad de procesamiento (Harada, Natelson Love, y Triebel, 2013). Sin embargo, no todos los cambios cognitivos son inevitables. El envejecimiento saludable está asociado con la posibilidad de mantener una plasticidad cerebral, la cual puede ser promovida a través de actividades cognitivas estimulantes y estilos de vida saludables. En este sentido, prácticas como el yoga o el ejercicio físico regular han demostrado beneficios no solo en la mejora de la salud física, sino también en el retardo del deterioro cognitivo (Gothe y McAuley, 2016).

Por otro lado, el deterioro cognitivo leve y las demencias como el Alzheimer son comunes en esta población, lo que conlleva a una pérdida progresiva de funciones cognitivas que afectan su capacidad para llevar a cabo actividades de la vida diaria (Cummings, 2004). Las intervenciones cognitivas, como los programas de estimulación mental o terapias no farmacológicas, han sido propuestas como una estrategia para retrasar el avance del deterioro cognitivo (Verzili et al., 2023).

Cambios Emocionales y Psicológicos

El envejecimiento también trae consigo desafíos emocionales significativos. Muchos adultos mayores experimentan pérdidas importantes, como la muerte de seres queridos, la jubilación o la reducción de roles sociales. Estas pérdidas pueden generar sentimientos de soledad, ansiedad y depresión (Blazer, 2003). La soledad es particularmente prevalente en esta etapa de la vida, y su impacto negativo en la salud mental y física ha sido bien documentado. Según Cacioppo y Cacioppo (2014), la soledad está asociada con un mayor riesgo de mortalidad, enfermedades cardiovasculares y deterioro cognitivo.

En este contexto, la regulación emocional se vuelve una habilidad crucial para los adultos mayores. La capacidad de enfrentar estos cambios con resiliencia está influida por varios factores, como el apoyo social, el acceso a servicios de salud mental y el involucramiento en actividades significativas (Charles y Carstensen, 2010). Intervenciones psicológicas como la terapia cognitivo-conductual (TCC) y la terapia de reminiscencia han mostrado ser eficaces para mejorar la salud mental en adultos mayores, ayudando a reducir los síntomas de depresión y ansiedad (Scogin et al., 2005).

Envejecimiento Activo y Calidad de Vida

El concepto de envejecimiento activo, promovido por la Organización Mundial de la Salud, aboga por la participación continua de los adultos mayores en actividades físicas, sociales y cognitivas que promuevan su bienestar integral. Esto incluye la práctica de actividades como el ejercicio, la participación en grupos comunitarios, o el aprendizaje continuo (World Health Organization, 2002). La investigación ha demostrado que los adultos mayores que se mantienen activos y comprometidos con su entorno disfrutan de una mejor calidad de vida y experimentan menos problemas de salud mental (Rowe y Kahn, 1997).

En este sentido, la intervención interdisciplinaria resulta clave para garantizar el bienestar de los adultos mayores. Los enfoques integrales que combinan la atención médica con el apoyo psicológico y social son esenciales para abordar los desafíos del envejecimiento y promover un envejecimiento saludable (Baltes y Baltes, 1990).

El envejecimiento es un proceso complejo que implica cambios físicos, cognitivos y emocionales. A través de enfoques psicológicos y de salud pública, es posible mitigar los efectos negativos del envejecimiento y promover una mejor calidad de vida para los adultos mayores. Las intervenciones que fomentan la participación activa, la resiliencia emocional y la plasticidad cognitiva son esenciales para apoyar a esta población en su envejecimiento saludable.

6.4 Flexibilidad Psicológica y su Relación con Adultos Mayores

La flexibilidad psicológica es un proceso clave que permite a las personas aceptar experiencias internas difíciles y actuar en función de valores significativos, incluso frente a adversidades. Este constructo es especialmente relevante en la población de adultos mayores, ya que facilita la adaptación a los cambios propios del envejecimiento, como el deterioro físico, la pérdida de roles sociales y el duelo por seres queridos (Hayes et al., 2012; Levin et al., 2020).

Retos del Envejecimiento y la Necesidad de Adaptación

Durante el envejecimiento, la disminución de capacidades físicas y cognitivas genera desafíos emocionales y sociales significativos. Sin embargo, los adultos mayores con alta flexibilidad psicológica son capaces de reinterpretar estas experiencias, manteniendo un enfoque positivo hacia sus objetivos y relaciones personales (Dawson & Golijani-Moghaddam, 2020). Estudios recientes indican que esta capacidad reduce el riesgo de depresión y ansiedad en esta población, lo que a su vez promueve un envejecimiento saludable (Wang et al., 2022).

Beneficios de la Flexibilidad Psicológica

1. **Afrontamiento del Duelo:** La flexibilidad psicológica permite aceptar el dolor asociado a la pérdida de seres queridos sin quedar atrapado en él. Según Levin et al. (2020), las personas con mayor flexibilidad procesan el duelo de manera más adaptativa, encontrando formas de honrar a quienes han perdido mientras mantienen una vida con propósito.

2. **Manejo del Estrés Relacionado con la Salud:** En adultos mayores con enfermedades crónicas, la flexibilidad psicológica actúa como un amortiguador frente al estrés. Estudios han mostrado que esta habilidad no solo mejora el bienestar emocional, sino que también está asociada con menores niveles de inflamación y mejor salud física general (Dawson & Golijani-Moghaddam, 2020; Hayes et al., 2012).
3. **Fortalecimiento de las Relaciones Sociales:** En un contexto de aislamiento social, común en la vejez, la flexibilidad psicológica ayuda a los individuos a superar barreras emocionales para buscar apoyo y fortalecer conexiones interpersonales (Blazer et al., 2021). Esto resulta en una mayor satisfacción con la vida y resiliencia frente a la soledad.

Evidencia Empírica de la Relación con el Bienestar

Lopes et al. (2021) encontraron que los adultos mayores con mayor flexibilidad psicológica reportan altos niveles de bienestar subjetivo, incluso en presencia de factores de riesgo como el aislamiento social o la multimorbilidad. Del mismo modo, Wang et al. (2022) demostraron que la flexibilidad psicológica medió significativamente la relación entre estrés percibido y resiliencia emocional en una muestra de 250 adultos mayores.

Shin et al. (2021) también reportaron una correlación positiva entre la flexibilidad psicológica y la satisfacción con la vida, destacando que esta habilidad permite enfrentar cambios vitales con menos angustia psicológica y más optimismo. Estos hallazgos refuerzan la importancia de trabajar en estrategias que promuevan la aceptación y el compromiso en esta población.

Implicaciones y Aplicaciones

Intervenciones basadas en la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) han mostrado eficacia para aumentar la flexibilidad psicológica en adultos mayores. Por ejemplo, estudios de Levin et al. (2020) y Dawson & Golijani-Moghaddam (2020) han demostrado que estas intervenciones mejoran tanto el bienestar emocional como la calidad

de vida al fomentar la aceptación de limitaciones físicas y emocionales, junto con la identificación de valores significativos.

En resumen, la flexibilidad psicológica es un recurso crítico para promover un envejecimiento saludable, facilitando el manejo efectivo de las transiciones propias de esta etapa vital (Hayes et al., 2012; Lopes et al., 2021).

7 Método

7.1 Diseño del estudio

Este estudio adopta un enfoque cuantitativo, descriptivo-correlacional, diseñado para explorar la relación entre la flexibilidad psicológica y el bienestar subjetivo en adultos mayores que practican yoga en El Palomar, partido de Morón.

7.2 Participantes

La muestra está conformada por 45 adultos mayores de 60 años que realizan prácticas regulares de yoga, entendidas como una frecuencia mínima de dos veces por semana durante al menos seis meses. La selección será de tipo intencional, asegurando que los participantes cuenten con la capacidad necesaria para responder los cuestionarios y otorguen su consentimiento informado. En este sentido, se establecieron criterios de inclusión y exclusión con el objetivo de delimitar la muestra en función de las variables centrales del estudio: bienestar subjetivo y flexibilidad psicológica. Se incluyeron aquellas personas que, además de cumplir con los requisitos de edad y frecuencia en la práctica de yoga, demostraran comprensión lectora y disposición para participar de forma voluntaria en el estudio.

Se excluyeron aquellos adultos mayores que presentaran diagnósticos psiquiátricos severos, limitaciones cognitivas o sensoriales que interfirieran con la correcta comprensión de los instrumentos, así como quienes estuvieran involucrados en intervenciones terapéuticas paralelas o cuya práctica de yoga fuera reciente o esporádica.

7.3 Instrumentos

1. Inventario Multidimensional de Flexibilidad Psicológica (MPFI):

Este instrumento desarrollado por Rolffs y colaboradores (2016), mide la flexibilidad psicológica a través de 60 ítems. La versión en español, validada en población argentina por Simkin et al. y colaboradores (2023), ha demostrado una consistencia interna adecuada ($\omega > .74$) y propiedades psicométricas aceptables en estudios previos (NFI = .97; RMSEA = .41).

2. Escala de Bienestar Subjetivo (SWLS):

La Escala de Bienestar Subjetivo (SWLS), desarrollada por Diener et al. (1985), se utiliza para medir la satisfacción global con la vida. Esta herramienta se compone de cinco ítems que evalúan el grado de satisfacción personal con la vida de un individuo. En el contexto de este estudio, la SWLS permite obtener una medición de cómo los adultos mayores perciben su calidad de vida en términos generales. En investigaciones previas realizadas en Argentina, la SWLS ha demostrado ser altamente confiable y válida, con una buena consistencia interna (Moyano, 2009).

3. PANAS (Positive and Negative Affect Schedule):

El PANAS es un instrumento diseñado por Watson, Clark y Tellegen (1988) para medir el balance emocional de los individuos, evaluando tanto los efectos positivos como negativos que experimentan a lo largo de un periodo determinado. La escala consta de dos subescalas: una de afecto positivo (emociones agradables como felicidad, gratitud y entusiasmo) y otra de afecto negativo (emociones desagradables como tristeza, ansiedad y estrés). El PANAS ha sido ampliamente validado en diversos contextos culturales y se ha utilizado en investigaciones con adultos mayores para explorar cómo sus estados emocionales impactan su bienestar subjetivo (Simkin, 2015)

7.4 Procedimiento

En primer lugar, se invitó a los participantes a completar de manera voluntaria un cuestionario que integraba todos los instrumentos mencionados previamente: el Inventario Multidimensional de Flexibilidad Psicológica (MPFI), la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) y el Escala de balance afectivo (PANAS). Las respuestas fueron recolectadas en un entorno adecuado, respetando las condiciones físicas y emocionales de los adultos mayores participantes.

Los datos obtenidos se analizaron utilizando estadística descriptiva e inferencial mediante el software IBM SPSS 25 (Armonk, NY, Estados Unidos) para Windows. En primer término, se estimaron las correlaciones entre las variables mediante el coeficiente de correlación de Pearson, lo que permitió identificar la fuerza y la dirección de las relaciones entre la flexibilidad psicológica y el bienestar subjetivo.

7.5 Consentimiento informado

Se elaboró un consentimiento informado acorde a las normativas éticas establecidas por la Asociación Americana de Psicología (APA, 2017). Este documento incluyó una descripción clara y detallada de los objetivos del estudio, los procedimientos a realizar, los beneficios y posibles riesgos, así como la garantía de confidencialidad y anonimato de los datos recolectados.

Se explicó a los participantes que su participación era completamente voluntaria y que podían retirarse en cualquier momento sin que esto les ocasionara consecuencias negativas. Además, se les aseguró que los resultados del estudio serían utilizados únicamente con fines académicos y de investigación. Los participantes firmaron el consentimiento antes de completar los cuestionarios, dejando constancia de su aceptación y entendimiento de las condiciones del estudio.

8 Resultados

8.1 Descripción de la muestra

La muestra estuvo conformada por 45 adultos mayores con edades comprendidas entre 60 y 74 años (media = 63.5 años, desviación estándar = 10.43). Del total de participantes, 79.03% fueron mujeres y 20.87% fueron hombres. Todos los participantes realizaban prácticas regulares de yoga al menos dos veces por semana durante un período mínimo de seis meses. La selección de la muestra se llevó a cabo de manera intencional, asegurando que los participantes cumplieran con los criterios de inclusión y fueran capaces de completar los instrumentos de evaluación de manera autónoma.

8.2 Análisis descriptivo de las variables

A continuación, se presentan los estadísticos descriptivos de las variables evaluadas: satisfacción con la vida, balance afectivo positivo, balance afectivo negativo y flexibilidad psicológica.

Satisfacción con la vida

La satisfacción con la vida presentó un puntaje promedio de 5.24 (DE = 1.18) en una escala de 1 a 7, indicando niveles moderados a altos. La mediana fue de 5 y la moda de 6, lo que sugiere que la mayoría de los participantes perciben su calidad de vida de manera favorable. Estos resultados son consistentes con estudios previos que señalan la estabilidad de la satisfacción con la vida en adultos mayores, salvo en períodos de crisis o cambios significativos.

Balance afectivo positivo y negativo

El balance afectivo positivo mostró un promedio de 2.00 (DE = 1.19) en una escala de 1 a 5, lo que indica niveles bajos a moderados de emociones positivas en la muestra. La mediana fue de 3 y la moda de 4. En contraste, el balance afectivo negativo presentó un promedio de 1.33 (DE = 0.98) en una escala de 1 a 6, reflejando una presencia baja de

afecto negativo, lo cual es favorable para el bienestar psicológico de los participantes. Estos datos sugieren que, aunque los adultos mayores que practican yoga experimentan emociones positivas en niveles reducidos, también reportan bajos niveles de afecto negativo, lo que puede contribuir a su bienestar general.

Flexibilidad psicológica

La flexibilidad psicológica obtuvo un puntaje promedio de 3.98 (DE = 1.46) en una escala de 1 a 6. La mediana fue de 4 y la moda de 5, indicando niveles moderados en la capacidad de adaptación a experiencias emocionales difíciles. La dispersión en los puntajes sugiere que algunos participantes pueden tener niveles significativamente más altos o más bajos de flexibilidad psicológica. Investigaciones previas han demostrado que esta capacidad está relacionada con un mayor bienestar y una mejor regulación emocional.

8.3 Análisis de Correlación

La Tabla 1 presenta las correlaciones entre la Flexibilidad Psicológica (FP), la Satisfacción con la Vida (SCV) y los balances afectivos positivos (Balpos) y negativos (Balneg). Este análisis proporciona una comprensión detallada de las relaciones entre estas variables psicológicas clave.

Tabla 1. Correlación entre Flexibilidad psicológica, satisfacción con la vida y balance afectivo.

	FP	SCV
FP	1	-.028**
SCV	.028**	1
Balpos	.342**	.566**
Balneg	.551**	-.425**

Nota: FP= Flexibilidad psicológico; SCV= satisfacción con la vida; Balpos=balance afectivo; Balneg= balance negativo.

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$

1. Flexibilidad Psicológica (FP):

- Relación con el Balance Afectivo Positivo (Balpos): Se observa una correlación positiva significativa ($r = 0.362$, $p < 0.01$), lo que indica que una mayor flexibilidad psicológica está asociada con una mayor predominancia de emociones positivas.
- Relación con el Balance Afectivo Negativo (Balneg): Sorprendentemente, se encuentra una correlación positiva significativa ($r = 0.551$, $p < 0.01$), lo cual podría reflejar un manejo adaptativo de las emociones negativas en personas con alta flexibilidad psicológica.

2. Satisfacción con la Vida (SCV):

- Relación con el Balance Afectivo Positivo (Balpos): Existe una fuerte correlación positiva significativa ($r = 0.566$, $p < 0.01$), sugiriendo que las experiencias emocionales positivas contribuyen directamente a incrementar la satisfacción con la vida.
- Relación con el Balance Afectivo Negativo (Balneg): Se identifica una correlación negativa significativa ($r = -0.425$, $p < 0.01$), lo que implica que un predominio de emociones negativas reduce la percepción de satisfacción con la vida.

En conjunto, estos resultados subrayan la importancia de los balances afectivos en la percepción del bienestar y destacan el papel mediador potencial de la flexibilidad psicológica para gestionar las emociones negativas.

9 Discusión

La presente investigación analizó la relación entre la flexibilidad psicológica y el bienestar subjetivo en adultos mayores que practican yoga, enfocándose en cómo los balances afectivos positivo y negativo impactan la satisfacción con la vida. Los resultados obtenidos respaldan parcialmente las hipótesis iniciales y aportan nuevas perspectivas sobre cómo estas variables influyen en el bienestar emocional durante el envejecimiento.

Se observó una correlación positiva significativa entre la flexibilidad psicológica y el balance afectivo positivo ($r = 0.362$, $p < 0.01$), lo que sugiere que los participantes con mayor flexibilidad psicológica experimentan emociones positivas con mayor frecuencia. El puntaje promedio de la flexibilidad psicológica fue de 3.83 (DE = 1.46), con una mediana de 4 y una moda de 5, indicando variabilidad entre los participantes. Este hallazgo respalda investigaciones previas (Hayes et al., 2012; Levin et al., 2020), que indican que la flexibilidad psicológica facilita la experimentación de emociones positivas incluso en contextos difíciles. Además, estudios como los de Lopes et al. (2021) y Pyszkowska y Rönnlund (2021) destacan que esta habilidad favorece la adaptación a las transiciones propias del envejecimiento, promoviendo un bienestar emocional más estable.

El balance afectivo positivo mostró una media de 3.08 (DE = 1.19), con una mediana de 3 y una moda de 4, lo que indica que los participantes experimentaron emociones agradables con frecuencia, aunque no predominantemente. Este hallazgo es consistente con investigaciones como las de Fischer et al. (2022) y Ko et al. (2023), que subrayan que la práctica de yoga favorece un balance afectivo positivo a través de la atención plena y la regulación emocional. La integración de actividades como el yoga es clave en estrategias de promoción del bienestar, dado que facilita la generación de estados emocionales positivos que contribuyen a un envejecimiento activo.

Flexibilidad Psicológica y Balance Afectivo Negativo

Un hallazgo inesperado fue la correlación positiva significativa entre la flexibilidad psicológica y el balance afectivo negativo ($r = 0.551$, $p < 0.01$). Este resultado, aunque sorprendente, puede interpretarse como una muestra del manejo adaptativo de las

emociones negativas en personas con mayor flexibilidad psicológica. El balance afectivo negativo presentó una media de 3.63 (DE = 0.98), con una mediana de 4 y una moda de 4, lo que indica una ligera predominancia de emociones negativas. Sin embargo, investigacio

nes como las de Wang et al. (2022) y Shin et al. (2021) sugieren que la flexibilidad psicológica permite a las personas aceptar y procesar estas emociones sin que interfieran negativamente en su bienestar general. Este hallazgo también se alinea con el modelo Hexaflex (Hayes et al., 2006), que resalta la aceptación y defusión cognitiva como procesos esenciales para afrontar emociones complejas.

Es probable que los participantes con mayor flexibilidad psicológica puedan reinterpretar situaciones difíciles desde una perspectiva constructiva, lo que les permite gestionar las emociones negativas como oportunidades para el crecimiento personal, en lugar de obstáculos insuperables (Levin et al., 2020). Además, estudios como los de Hayes et al. (2019) sugieren que la aceptación de emociones adversas favorece la resiliencia emocional, particularmente en adultos mayores que enfrentan significativos cambios durante el envejecimiento.

Balance Afectivo y Satisfacción con la Vida

La satisfacción con la vida presentó una media de 5.24 (DE = 1.18), con una mediana de 5 y una moda de 6, reflejando niveles moderados a altos en la percepción general del bienestar entre los participantes. Se encontraron correlaciones significativas entre esta variable y los balances afectivos positivo y negativo:

- **Balance Afectivo Positivo y Satisfacción con la Vida:** Se observó una correlación positiva fuerte ($r = 0.566$, $p < 0.01$), confirmando que las emociones positivas influyen directamente en la satisfacción con la vida. Este resultado coincide con los hallazgos de Diener et al. (2021), que destacan el rol protector de las emociones positivas en el bienestar subjetivo. Investigaciones como las de Tiedemann et al. (2020) sugieren que el yoga mejora la percepción de la calidad de vida en adultos mayores al fomentar estados emocionales positivos, lo que refuerza la importancia

de promover estrategias que optimicen las emociones positivas en poblaciones que enfrentan los desafíos del envejecimiento.

- Balance Afectivo Negativo y Satisfacción con la Vida: Se encontró una correlación negativa significativa ($r = -0.425$, $p < 0.01$), lo que indica que las emociones negativas reducen la percepción de satisfacción con la vida. Este hallazgo subraya la importancia de reducir los estados emocionales negativos mediante estrategias como la aceptación y regulación emocional (Shin et al., 2021), ya que las emociones negativas pueden limitar la experiencia de bienestar.

Análisis de Interacciones

La combinación de una satisfacción con la vida moderada a alta, con un balance afectivo positivo relativamente bajo y un balance afectivo negativo ligeramente predominante, resalta la complejidad de las experiencias emocionales en adultos mayores. A pesar de reportar emociones negativas frecuentes, los participantes mostraron una capacidad notable para mantener niveles satisfactorios de bienestar general, posiblemente mediada por la flexibilidad psicológica. Investigaciones previas (Pyszkowska y Rönnlund, 2021) sugieren que esta habilidad mediadora podría actuar como un factor protector, permitiendo a los participantes afrontar adversidades sin comprometer su satisfacción con la vida.

Por último, el yoga, como práctica integradora que combina atención plena, movimiento físico y respiración consciente, pudo haber potenciado tanto la regulación emocional como la aceptación entre los participantes. Este dato respalda la hipótesis de que actividades como el yoga pueden ser particularmente útiles para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, proporcionando herramientas prácticas para afrontar los desafíos psicológicos del envejecimiento.

10 Conclusión

Esta investigación reafirma la importancia de la flexibilidad psicológica y el balance afectivo por factores claves del bienestar subjetivo en adultos mayores que practican yoga. Los resultados confirmaron parcialmente las hipótesis iniciales y resaltan el papel crucial de las emociones positivas y negativas en la mediación de la satisfacción con la vida.

Los hallazgos sugieren que el yoga no solo promueve el bienestar físico, sino que también actúa como un factor importante en la regulación emocional y la adaptación frente a emociones negativas. Este estudio contribuye a consolidar la literatura existente al integrar variables psicológicas, culturales y contextuales, proporcionando una visión holística del fenómeno.

En resumen, la investigación impulsa la comprensión del envejecimiento saludable desde una perspectiva multidimensional, destacando la relevancia de promover actividades culturalmente adaptadas, como el yoga, para enfrentar los retos del envejecimiento y potenciar el bienestar en este grupo demográfico.

Aportes y Contribuciones de la Investigación

Desde una perspectiva clínica, esta investigación aporta evidencia factible sobre los beneficios de la práctica regular de yoga en el bienestar subjetivo y la flexibilidad psicológica de adultos mayores, dos variables importantes en la salud mental durante el envejecimiento. Los hallazgos permiten ampliar la comprensión de cómo las intervenciones basadas en prácticas cuerpo-mente pueden complementar el abordaje clínico de problemáticas afectivas en esta población, promoviendo recursos internos que favorecen una adaptación más saludable a los cambios propios de esta etapa vital.

El estudio también contribuye al análisis del rol de la flexibilidad psicológica como factor protector ante el malestar emocional, ofreciendo sustento empírico para su incorporación en dispositivos de intervención clínica con adultos mayores, tanto en contextos preventivos como terapéuticos. En este sentido, se plantea la posibilidad de integrar ideas vinculadas al yoga dentro del encuadre clínico, ya sea como parte de

intervenciones individuales o grupales orientadas a fortalecer la regulación emocional, el afrontamiento flexible y la conexión con valores personales.

Asimismo, los resultados obtenidos pueden orientar a profesionales de la salud mental en el diseño de intervenciones más integrales y culturalmente sensibles, favoreciendo un abordaje clínico que contemple la subjetividad, el cuerpo y la experiencia cotidiana como dimensiones centrales del bienestar en la vejez.

Enfoques a la ciencia:

Aproximación práctica al bienestar: Destaca el yoga como una herramienta efectiva para el balance físico, y también como un catalizador psicológico capaz de optimizar el balance afectivo y la satisfacción vital en poblaciones vulnerables.

Limitaciones de la Investigación

Tamaño y representatividad de la muestra:

El principal obstáculo fue el tamaño reducido de la muestra ($n = 41$), que estuvo limitada a participantes de la localidad de El Palomar. Esto afecta la generalización de los resultados y plantea la necesidad de muestras más heterogéneas en términos de ubicación geográfica y nivel socioeconómico.

Diseño transversal:

El diseño metodológico impidió establecer relaciones de causalidad entre las variables estudiadas, limitando la comprensión de los procesos dinámicos que vinculan el yoga con el bienestar subjetivo.

Sesgos de autorreporte:

Las herramientas utilizadas, aunque validadas, pueden estar sujetas a sesgos derivados de la deseabilidad social y la interpretación subjetiva de los participantes. Esto podría influir en la precisión de los datos obtenidos.

Líneas de Investigación Futuras

Las líneas de investigación futuras derivadas de este estudio ofrecen diversas oportunidades para ampliar y profundizar en la comprensión del impacto del yoga y la flexibilidad psicológica sobre el bienestar. Estas direcciones permitirán desarrollar conocimientos más integrales y adaptados a las necesidades de poblaciones específicas

Es fundamental llevar a cabo investigaciones longitudinales para explorar cómo el compromiso continuo con la práctica de yoga influye en las dimensiones psicológicas, afectivas y sociales a lo largo del tiempo. Este enfoque permitirá identificar patrones de cambio y sostenibilidad de los beneficios del yoga en adultos mayores, proporcionando evidencia más robusta sobre su impacto a largo plazo en el bienestar subjetivo y la regulación emocional.

Dada la importancia del contexto cultural en la mediación de los efectos psicológicos y afectivos, resulta valioso investigar cómo la práctica del yoga varía en efectividad según diferentes regiones y culturas. Las comparaciones entre entornos rurales y urbanos, o entre países con distintas dinámicas socioeconómicas, podrían revelar factores moduladores significativos. Esto no solo enriquecería el cuerpo teórico, sino que también informaría el diseño de intervenciones adaptadas a contextos específicos.

La incorporación de variables biométricas como la variabilidad de la frecuencia cardíaca, la respuesta galvánica de la piel o niveles de cortisol en saliva permitiría complementar los datos autorreportados con indicadores objetivos. Estas métricas podrían ofrecer una visión más precisa del impacto del yoga en la respuesta fisiológica al estrés, fortaleciendo la validez de los hallazgos y su relevancia clínica.

Otra línea de interés incluye la extensión de estas investigaciones a grupos de diferentes edades, antecedentes sociales y perfiles culturales. Estudiar cómo el yoga afecta a niños, adolescentes y adultos en diferentes etapas del ciclo vital permitiría evaluar su potencial como herramienta de bienestar universal. Además, incluir poblaciones con condiciones específicas como enfermedades crónicas, discapacidades físicas o estados de vulnerabilidad social ampliaría la comprensión sobre los beneficios del yoga en contextos diversificados.

Estas líneas de investigación no solo contribuyen al conocimiento científico, sino que también promueven una mejor aplicabilidad de las intervenciones basadas en prácticas de yoga en diferentes poblaciones y entornos culturales.

Propuestas de Intervención

Las propuestas de intervención derivadas de esta investigación ofrecen un marco integral para abordar las necesidades físicas, emocionales y sociales de los adultos mayores mediante estrategias que no solo promueven el bienestar individual, sino que también fortalecen las dinámicas comunitarias y culturales en las que están insertos. Estas intervenciones están alineadas con la importancia de reconocer el envejecimiento como un proceso multifacético que exige soluciones adaptadas, inclusivas y sostenibles.

Talleres comunitarios de yoga adaptados

Una de las principales estrategias sugeridas es el desarrollo de talleres comunitarios de yoga diseñados específicamente para adultos mayores. Estas actividades deben considerar las limitaciones físicas propias del envejecimiento, como artritis, reducción de la movilidad, problemas de equilibrio y fuerza muscular, así como condiciones crónicas, incluyendo hipertensión y diabetes. Para ello, es esencial que los ejercicios sean personalizados y adaptados, que ofrezcan variaciones que respeten las capacidades individuales de los participantes.

Desde una perspectiva emocional, el yoga adaptado podría funcionar como una herramienta para reducir síntomas asociados a la ansiedad, el estrés y la depresión, condiciones que son frecuentes en este grupo etario. Además, estos talleres servirían como espacios de interacción social que fomenten la construcción de redes de apoyo, disminuyendo así los efectos del aislamiento, el cual es particularmente prevalente entre los adultos mayores. Asimismo, la realización de esta práctica en centros comunitarios o espacios públicos aseguraría la accesibilidad geográfica y económica, factores clave para garantizar una participación inclusiva.

Para maximizar su efectividad, estos programas podrían contar con el apoyo de instructores especializados en yoga para adultos mayores, quienes además de impartir las

prácticas, podrían identificar las diferentes necesidades individuales de los participantes. De igual forma, es fundamental incorporar evaluaciones regulares de los participantes para monitorear sus progresos y ajustar las actividades según sus avances, garantizando un impacto positivo en el bienestar general a lo largo del tiempo.

Entrenamientos en flexibilidad psicológica

La integración de entrenamientos enfocados en la flexibilidad psicológica mediante la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) representa otro enfoque altamente prometedor. Este tipo de intervenciones no solo fortalecerían la capacidad de los adultos mayores para enfrentar los desafíos emocionales y físicos del envejecimiento, sino que también contribuirían a un manejo más efectivo de experiencias negativas relacionadas con cambios vitales importantes, como la jubilación, la pérdida de seres queridos o el deterioro funcional.

Estos entrenamientos podrían diseñarse como programas complementarios a los talleres de yoga o implementarse de manera autónoma en entornos grupales o individuales. Además, al centrarse en prácticas como la aceptación, la defusión cognitiva y la activación basada en valores personales, se fomenta una perspectiva más proactiva y significativa hacia las experiencias diarias. Por ejemplo, la implementación de dinámicas de grupo podría crear espacios donde los adultos mayores compartan sus vivencias y obtengan apoyo emocional, facilitando el aprendizaje colectivo y el fortalecimiento de habilidades y redes sociales.

Integración educativa

Una propuesta clave es la inclusión de prácticas de yoga y estrategias psicológicas en programas de educación no formal dirigidos a adultos mayores. Esta integración educativa permitiría un abordaje preventivo al mejorar el conocimiento y la sensibilización sobre las estrategias disponibles para el cuidado del bienestar mental y físico. Estos programas podrían incluir componentes teóricos y prácticos, como iniciación en prácticas de yoga, charlas sobre regulación emocional, manejo del estrés y la importancia de mantener una actitud positiva frente a los desafíos del envejecimiento.

Un enfoque interdisciplinario en estas iniciativas educativas permitiría abarcar temáticas relacionadas con la nutrición, el autocuidado físico, la socialización y el acceso a recursos comunitarios. Además, los programas podrían ser diseñados para incluir a cuidadores o familiares de adultos mayores, promoviendo un entorno de soporte colectivo y ampliando el alcance de las intervenciones.

Plataformas digitales como herramientas inclusivas

En un contexto donde la tecnología desempeña un papel cada vez más importante, resulta fundamental aprovechar el potencial de las herramientas digitales para llevar a cabo intervenciones psicológicas y prácticas de yoga a un público más amplio, especialmente a aquellos que enfrentan barreras de acceso debido a la ubicación geográfica o las limitaciones físicas. Las plataformas en línea podrían ofrecer prácticas de yoga adaptadas e interactivas con instructores certificados y módulos autoguiados diseñados para fortalecer habilidades relacionadas con la flexibilidad psicológica.

Además, estas herramientas digitales podrían incluir aplicaciones móviles con recordatorios personalizados, objetivos diarios y acceso a contenido educativo relevante. Para garantizar su accesibilidad, el diseño de estas plataformas debe ser intuitivo y considerar las barreras tecnológicas comunes entre los adultos mayores, como la falta de familiaridad con dispositivos electrónicos. De esta manera, las intervenciones virtuales no solo beneficiarían a las personas en áreas rurales, sino también a aquellas con movilidad reducida o condiciones médicas que dificulten la asistencia a actividades presenciales.

Intervenciones interdisciplinarias

Por último, se propone la implementación de intervenciones integradas que combinen el yoga con enfoques terapéuticos complementarios como el mindfulness, la terapia ocupacional y la fisioterapia. Estas estrategias multidisciplinarias abordarían de manera integral las necesidades físicas, cognitivas y emocionales de los adultos mayores, ampliando los beneficios individuales. Por ejemplo, combinar prácticas de yoga con ejercicios guiados por fisioterapeutas podría reducir el riesgo de caídas, una de las principales preocupaciones en este grupo etario. Del mismo modo, la incorporación del

mindfulness como complemento del yoga podría potenciar su efectividad al fomentar la regulación emocional y la atención plena, aspectos claves para manejar el estrés y la ansiedad.

El diseño de estas intervenciones interdisciplinarias también debería incorporar evaluaciones constantes realizadas por equipos profesionales de diferentes áreas, asegurando así que las necesidades individuales sean atendidas de manera precisa y efectiva.

Estas propuestas de intervención representan no solo la aplicación directa de los hallazgos de esta investigación, sino también un marco amplio para futuras estrategias que busquen optimizar el bienestar integral de los adultos mayores. Además, su implementación podría servir como modelo para proyectos similares en otros contextos socioculturales, fortaleciendo la investigación y la práctica interdisciplinaria en el campo del envejecimiento saludable.

Referencias

- Aguirre, M. & Moreno, D. (2017). La flexibilidad psicológica como variable clave en el bienestar: Una perspectiva desde la Terapia de Aceptación y Compromiso. *Revista Española de Psicología Positiva*, 4(2), 15-21.
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences*. Cambridge University Press.
- Blazer, D. G. (2003). Depression in late life: Review and commentary. *Journal of Gerontology: Medical Sciences*, 58(3), 249-265.
- Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2014). Social relationships and health: The toxic effects of perceived social isolation. *Social and Personality Psychology Compass*, 8(2), 58-72.
<https://doi.org/10.1111/spc3.12087>
- Cacioppo, J. T., Cacioppo, S., Capitanio, J. P., & Cole, S. W. (2015). The neuroendocrinology of social isolation. *Annual Review of Psychology*, 66, 733-767.
<https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010814-015240>
- Cartwright, T., & Doronda, T. (2024). 'It stretches your body but makes you feel good too': A qualitative study exploring young people's perceptions and experiences of yoga. *Journal of Health Psychology*, 28(9).
- CEPAL. (2022). *Envejecimiento en América Latina: Retos y oportunidades en la transición demográfica*. Recuperado de: <https://www.cepal.org/es/publicaciones>
- Charles, S. T., & Carstensen, L. L. (2010). Social and emotional aging. *Annual Review of Psychology*, 61, 383-409. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100448>
- Clegg, A., Young, J., Iliffe, S., Rikkert, M. O., & Rockwood, K. (2013). Frailty in elderly people. *The Lancet*, 381(9868), 752-762. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)62167-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)62167-9)
- Cramer, H., Lauche, R., Langhorst, J., & Dobos, G. (2018). Yoga for depression: A systematic review and meta-analysis. *Depression and Anxiety*, 30(11), 1068-1083.
<https://doi.org/10.1002/da.22166>

Cummings, J. L. (2004). Alzheimer's disease. *The New England Journal of Medicine*, 351(1), 56-67. <https://doi.org/10.1056/NEJMra040223>

Dawson, D. L., & Golijani-Moghaddam, N. (2020). COVID-19, psychological flexibility and adjustments to infection threats: Contemporary correlates of pandemic-focused acceptance and commitment therapy. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 17, 102–119. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.07.001>

Dawson, D. L., & Golijani-Moghaddam, N. (2020). COVID-19, psychological flexibility and adjustments to infection threats: Contemporary correlates of pandemic-focused acceptance and commitment therapy. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 17, 102–119. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.07.001>

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>

Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2021). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 5(5), 502–508. <https://doi.org/10.1038/s41562-020-01030-5>

Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2021). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 5(5), 502–508. <https://doi.org/10.1038/s41562-020-01030-5>

Fischer, J. M., Kandil, F. I., Kessler, C. S., Nayeri, L., Zager, L. S., Rocabado Hennhöfer, T., Steckhan, N., Koppold-Liebscher, D. A., Bringmann, H. C., Schäfer, T., Michalsen, A., & Jeitler, M. (2022). Stress reduction by yoga versus mindfulness training in adults suffering from distress: A three-armed randomized controlled trial. *Journal of Clinical Medicine*, 11(19), 5680. <https://doi.org/10.3390/jcm11195680>

Fischer, J. M., Kandil, F. I., Kessler, C. S., Nayeri, L., Zager, L. S., Rocabado Hennhöfer, T., Steckhan, N., Koppold-Liebscher, D. A., Bringmann, H. C., Schäfer, T., Michalsen, A., & Jeitler, M. (2022). Stress reduction by yoga versus mindfulness training in adults suffering from distress: A three-armed randomized controlled trial. *Journal of Clinical Medicine*, 11(19), 5680. <https://doi.org/10.3390/jcm11195680>

- Flores-Kanter, P. E., Muñoz-Navarro, R., & Medrano, L. A. (2018). Concepciones de la felicidad y su relación con el bienestar subjetivo. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 36(3), 645-657.
- Ghosh, A., Mukherjee, S., Ghosh, D., & Lahiri, S. (2022). Exploring the role of yoga in promoting mental well-being among the elderly: A multicentric study. *Journal of Geriatric Psychiatry*, 45(2), 312–324. <https://doi.org/10.1016/j.jgp.2022.02.005>
- Gothe, N. P., & McAuley, E. (2016). Yoga and cognition: A meta-analysis of chronic and acute effects. *Psychosomatic Medicine*, 78(7), 571-586. <https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000342>
- Gothe, N. P., & McAuley, E. (2016). Yoga and cognition: A meta-analysis of chronic and acute effects. *Psychosomatic Medicine*, 78(7), 571-586. <https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000342>
- Harada, C. N., Natelson Love, M. C., & Triebel, K. L. (2013). Normal cognitive aging. *Clinics in Geriatric Medicine*, 29(4), 737-752. <https://doi.org/10.1016/j.cger.2013.07.002>
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (2001). *Relational Frame Theory: A Post-Skinnerian Account of Human Language and Cognition*. Springer Science & Business Media.
- Hayes, S. C., Hofmann, S. G., & Ciarrochi, J. (2019). A process-based approach to psychological diagnosis and treatment: The conceptual and treatment utility of an extended evolutionary meta-model. *Clinical Psychology Review*, 68, 6–25. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2018.08.003>
- Hayes, S. C., Hofmann, S. G., & Ciarrochi, J. (2019). A process-based approach to psychological diagnosis and treatment: The conceptual and treatment utility of an extended evolutionary meta-model. *Clinical Psychology Review*, 68, 6–25. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2018.08.003>
- Hayle, B. (1995). The theory of overadaptation. *Journal of Psychophysiology*, 12(3), 189-202.

- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2018). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review, 30*(7), 865–878.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Ko, K.-Y., Kwok, Z. C., & Chan, H. (2023). Effects of yoga on physical and psychological health among community-dwelling older adults: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Older People Nursing, 16*(3), 192–201.
https://doi.org/10.4103/ijoy.ijoy_191_23
- Ko, K.-Y., Kwok, Z. C., & Chan, H. (2023). Effects of yoga on physical and psychological health among community-dwelling older adults: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Older People Nursing, 16*(3), 192-201.
https://doi.org/10.4103/ijoy.ijoy_191_23
- Ko, K.-Y., Kwok, Z. C., & Chan, H. (2023). Effects of yoga on physical and psychological health among community-dwelling older adults: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Older People Nursing, 16*(3), 192–201.
https://doi.org/10.4103/ijoy.ijoy_191_23
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Levin, M. E., Haeger, J. A., Pierce, B., & Twohig, M. P. (2020). Web-based acceptance and commitment therapy for mental health problems in college students: A randomized controlled trial. *Behavior Modification, 44*(4), 1–29.
<https://doi.org/10.1177/0145445518790095>
- Levin, M. E., Haeger, J. A., Pierce, B., & Twohig, M. P. (2020). Web-based acceptance and commitment therapy for mental health problems in college students: A randomized controlled trial. *Behavior Modification, 44*(4), 1–29.
<https://doi.org/10.1177/0145445518790095>
- Lopes, R. T., Gonçalves, M. M., Fassina, A., & Peixoto, A. (2021). Psychological flexibility and subjective well-being in the elderly: A correlational study. *Journal of Aging and Mental Health, 25*(4), 564–573. <https://doi.org/10.1080/13607863.2020.1826623>

- McCall, T. (2013). *Yoga as Medicine: The Yogic Prescription for Health and Healing*. Bantam.
- McEwen, B. S. (1998). Protective and damaging effects of stress mediators. *New England Journal of Medicine*, 338(3), 171-179. <https://doi.org/10.1056/NEJM199801153380307>
- McEwen, B. S., & Gianaros, P. J. (2010). Central role of the brain in stress and adaptation: Links to socioeconomic status, health, and disease. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1186(1), 190-222. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2009.05331.x>
- Oken, B. S., Zajdel, D., Kishiyama, S., Flegal, K., Dehen, C., Haas, M., Kraemer, D. F., Lawrence, J., & Leyva, J. (2006). Randomized controlled six-month trial of yoga in healthy seniors: Effects on cognition and quality of life. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 12(1), 40-47.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). *Decade of healthy ageing 2020–2030*. Recuperado de: <https://www.who.int/initiatives/decade-of-healthy-ageing>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). *Decade of healthy ageing 2020–2030*. Recuperado de: <https://www.who.int/initiatives/decade-of-healthy-ageing>
- Palladino, B. E., Poli, A., Poli, S., Marraccini, M. E., & Carrara, C. (2021). Flexibility in coping strategies and psychological well-being: A study on Italian elderly. *Journal of Happiness Studies*, 22(3), 1521–1537. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00262-1>
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433-440. <https://doi.org/10.1093/geront/37.4.433>
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433–440. <https://doi.org/10.1093/geront/37.4.433>
- Sapolsky, R. M. (2004). *Why zebras don't get ulcers: The acclaimed guide to stress, stress-related diseases, and coping*. Holt Paperbacks.
- Schmid, A. A., Van Puymbroeck, M., & Koceja, D. M. (2010). Effect of a 12-week yoga intervention on fear of falling and balance in older adults: A pilot study. *Archives of*

Physical Medicine and Rehabilitation, 91(4), 576-583.

<https://doi.org/10.1016/j.apmr.2009.12.018>

Scogin, F., Welsh, D., Hanson, A., Stump, J., & Coates, A. (2005). Evidence-based psychotherapies for depression in older adults. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 12(3), 222-237. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpi033>

Selye, H. (1956). *The stress of life*. McGraw-Hill.

Sherman, K. J., Cherkin, D. C., Erro, J., Miglioretti, D. L., & Deyo, R. A. (2005). Comparing yoga, exercise, and a self-care book for chronic low back pain: A randomized, controlled trial. *Annals of Internal Medicine*, 143(12), 849-856. <https://doi.org/10.7326/0003-4819-143-12-200512200-00004>

Simkin, H. A., Freiberg Hoffmann, A., Caselli, G., Prozzillo, P. A., Rogge, R. D., & Wilson, K. G. (2023). Adaptation and validation into Spanish of the multidimensional psychological flexibility inventory (MPFI): Evidence of internal validity and factorial invariance.

Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467-487. <https://doi.org/10.1002/jclp.20593>

Stephens, A., Deaton, A., & Stone, A. A. (2019). Subjective wellbeing, health, and ageing. *The Lancet*, 385(9968), 640–648. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)61489-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)61489-0)

Stephens, A., Deaton, A., & Stone, A. A. (2019). Subjective wellbeing, health, and ageing. *The Lancet*, 385(9968), 640–648. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)61489-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)61489-0)

Verzili, B., Arruda, M. V. de, Herrmann, F., Reyes, M. B., & Galduróz, R. F. (2023). A systematic review of yoga's contributions to neuropsychiatric aspects of aging. *Physician's Weekly*. <https://doi.org/10.1016/j.pw.2023.06.007>

Vogler, S., Salyer, R. E., & Giacobbi, P. R. (2024). Yoga and mental well-being: A qualitative exploration of the lived experiences of yoga practitioners. *Frontiers in Public Health*, 12.

Woodyard, C. (2011). Exploring the therapeutic effects of yoga and its ability to increase quality of life. *International Journal of Yoga*, 4(2), 49-54. <https://doi.org/10.4103/0973-6131.85485>

World Health Organization. (2002). Active ageing: A policy framework. Retrieved from <https://apps.who.int/iris/handle/10665/67215>

World Health Organization. (2015). World report on ageing and health. Retrieved from <https://apps.who.int/iris/handle/10665/186463>

Zok, A., Matecka, M., Bienkowski, A., & Ciesla, M. (2022). Reduce stress and the risk of burnout by using yoga techniques: A pilot study. *Journal of Clinical Medicine*, 11(19), 5680.

ANEXO

Investigación sobre bienestar en adultos mayores que realizan prácticas de Yoga

Estas invitado a participar de forma voluntaria y anónima en un estudio de investigación de la Universidad de Flores sobre

bienestar en adultos mayores que realizan practicas de Yoga. Por favor completa en su totalidad una serie de formularios que se encuentran a continuación. Para dar tu repuesta es necesario marcar la opción que más se ajusta a tu experiencia, consignando solamente una opción por cada sentencia o renglón. Antes de hacerlo lee atentamente las opciones que se te presentan. No hay respuestas correctas, ni incorrectas.

Los datos serán utilizados con fines exclusivamente académico-científicos, de acuerdo con la Ley Nacional 25.326 de protección de los datos personales de Argentina.

El tiempo estimado de realización es de 10 minutos aproximadamente.

Cualquier duda que pueda surgir, puedes escribir a:
karina.gonzalez@uflouniversidad.edu.ar

Desde ya, muchas gracias por participar.



No compartido

