



EL BIENESTAR INTEGRAL EN UNA MUESTRA DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE BOGOTÁ PARTICIPANTES DE LAS PRÁCTICAS DE BIODANZA, YOGA Y REIKI EN RELACIÓN CON EL EFECTO KIRLIAN GDV. FUTURO

THE INTEGRAL WELLBEING IN A SAMPLE OF BOGOTÁ'S COLLEGE STUDENTS PARTICIPANTS OF BIODANCE, YOGA AND REIKI PRACTICES IN CONNECTION WITH THE GDV. KIRLIAN EFFECT

José Flórez & Heimi Gallego*

Fundación Universitaria los Libertadores

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo evaluar la contribución de las prácticas de Biodanza, Yoga y Reiki al bienestar integral de 65 estudiantes universitarios. Para esto se buscó comprender e interpretar lo experimentado por ellos antes y después de su participación en dichas prácticas, y observar su correspondencia con los análisis energéticos del efecto Kirlian GDV. Se trabajó con una metodología mixta, primero se conceptualizó la dimensión de bienestar integral inductivamente, estableciendo categorías y subcategorías mediante la codificación abierta y axial de la información obtenida con las narrativas escritas y los grupos focales, seguidamente se establecieron los pesos porcentuales de las categorías y sub-categorías conformadas. Finalmente se comparó el contenido de las narrativas escritas y sus frecuencias pre y post prácticas, con los análisis del efecto Kirlian GDV. Las categorías emergentes del proceso de conceptualización fueron: bienestar en auto-esquemas, bienestar psicosocial y bienestar bioenergético espiritual. En las narrativas pre-práctica se encontraron principalmente expresiones de malestar psicológico. En las narrativas post-práctica sobresalieron expresiones de bienestar psicológico. Los análisis del efecto Kirlian GDV concordaron con los cambios emocionales, físicos y energéticos reportados por los estudiantes en sus narrativas.

Palabras claves: Bienestar integral, Biodanza, Efecto Kirlian, Reiki y Yoga.

ABSTRACT

The present research had as aim to assess the contribution of the practices of Biodance, Yoga and Reiki to integral wellbeing of 65 university students. For this it was sought to understand and to describe the students experience before and after their participation in the practices, and to observe its correspondence with the energetic analysis of the Kirlian effect (GDV). The research was worked with a mixed methodology; first the wellbeing dimension was inductively conceptualized, establishing categories and subcategories by means of the open and axial codification of the information obtained in the focal groups and the written narratives. Additionally, the percentage weight from the categories and subcategories was established. To continue, the written narrative content and their pre-post practice frequencies was compared with the of Kirlian effect analysis (GDV). The emergent categories of the conceptualization process were: self schemes wellbeing, psychological wellbeing and bioenergetics-spiritual wellbeing. In the pre-practice narrative expressions of psychological discomfort were principally found. The post-practice narrative expressions of psychological wellbeing stood out. The Kirlian Effect analysis (GDV) agreed with the emotional, physical and energetic changes reported by the students in their narratives.

Key words: Biodance, Kirlian effect, Reiki, Integral Wellbeing and Yoga.

*José Domingo Flórez Moreno MSc. en Salud Mental y Clínica Social Universidad León de España: IAEU. Director e Investigador del grupo Psicología Integral y Desarrollo Humano, psicólogo egresado UAN, psicólogo clínico de la Fundación Universitaria Los Libertadores, Bogotá, Colombia; Heimi Darlyn Gallego Jacedo es Especialista en Psicología Clínica y egresada de la Fundación Universitaria Konrad Lorenz. Investigadora del grupo Psicología

Integral y Desarrollo Humano, Fundación Universitaria los Libertadores. Supervisora clínica y docente de la Universidad Cooperativa de Colombia.

La correspondencia en relación con este artículo debe dirigirse al Email de Contacto Jdflorezm@libertadores.edu.co heimi.gallego@campusucc.edu.co

ARTÍCULO DE INVESTIGACIÓN. RECIBIDO: marzo 30 de 2011 **APROBADO:** julio 22 de 2011

INTRODUCCIÓN

Se Actualmente es cada vez mayor el número de personas que están participando y aprendiendo de diferentes prácticas ‘saludables o de bienestar’, en la búsqueda de un mejor estado de salud.

Estas prácticas están encaminadas a la satisfacción de las necesidades humanas ya sean de tipo físico, emocional o de energía sutil “que no hay que confundirla con las manifestaciones habituales de la energía, que es energía burda o gruesa” (Goswami 2008, p.22).

Por lo tanto, desde una visión holística y multicausal, es importante tener en cuenta la relación de interdependencia que tienen éstas necesidades para el logro de una salud y bienestar integral, como es postulado por la Organización Mundial de la Salud, “la salud no es sólo la ausencia de enfermedad sino también el estado de completo bienestar físico, mental y social” (OMS, 2009, p.1).

Dichas prácticas en salud parten de diferentes culturas, por consiguiente, aunque su finalidad sea la misma, ‘contribuir con el bienestar

y la salud humana’, sus métodos y objetos de estudio son distintos. No obstante, la tendencia actual en el abordaje de la salud y el bienestar está en la integralidad, que se puede observar desde lo interdisciplinar, multidisciplinar y transdisciplinar en las ciencias de la salud, que a su vez repercuten tanto en el ámbito académico, como laboral y asistencial en la adopción de prácticas que trabajen diferentes aspectos humanos que son complementarios a los comúnmente considerados por la medicina occidental alópata y los enfoques terapéuticos basados en la ciencia positivista.

En ese sentido, en países desarrollados como en vía de desarrollo se están utilizando cada vez más, en medicina, psicología y enfermería, entre otras disciplinas, diferentes terapéuticas para mejorar el estado de salud de las personas. Es así como la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 1999) y La Organización Mundial de la Salud (OMS, 1999) calculan la utilización de medicinas y terapias complementarias y alternativas en algunos países como se observa en la Tabla 1.

Tabla 1.
Uso de Terapias Alternativas y Complementarias

País	% de Población
Australia	48%
Canadá	70%
Bélgica	38%
U.S.A	42%
Francia	75%
Singapur	45%
Chile	71%
Colombia	40%
Uganda	60%
India	70%
Rwanda	70% entre otros

Fuente: Organización Mundial de la Salud (2002-2005).

Estas prácticas son reconocidas como procedimientos individuales que buscan tratar a las personas en su integralidad mente cuerpo, reconociendo su naturaleza espiritual y estimulando la energía vital propia como agente de recuperación (Nogales, 2004; White House, 2002).

Las prácticas de bienestar evaluadas para el presente estudio se pueden enmarcar en algunas categorías de Medicina Alternativa y Complementaria (MAC), como la propuesta hecha por el Centro Nacional de Medicina Complementaria y Alternativa (NCCAM), como se observa en la Tabla 2.

Tabla 2.
Prácticas de Bienestar y su categorización según la NCCAM.

Categorías	Prácticas
Intervenciones Mente-Cuerpo	Meditación
	Yoga
	Hipnosis
	Musicooterapia
	Biodanza
	Arte Terapia
	Imaginaria Guiada
Terapias energéticas	Reiki
	Qi gong
	Imposición de manos

Fuente: White House. (2002).

En Colombia, desde el ámbito educativo, cada vez son más las universidades que incluyen programas de posgrado en terapias y medicinas alternativas, ya sean en maestrías o especializaciones, como es el caso de la Fundación Universidad Juan N Corpas, la Universidad Nacional de Colombia y la Universidad Manuela Beltrán la cual adicionalmente incluye este tipo de formación en sus programas de pregrado dirigidos al área de la salud.

Actualmente en la institución de educación superior en la que fue ejecutada la investigación las prácticas de Biodanza y Yoga evaluadas en este estudio, se ofrecen a la comunidad académica desde bienestar universitario, debido a que desde el año 2005 hasta el 2008 cada semestre se ha inscrito un mayor número de estudiantes en ellas (Ver Tabla 3). La práctica de Reiki fue implementada en el

segundo semestre de 2009 como parte de la investigación, por lo tanto no se reporta como práctica actual.

Tabla 3.
Estudiantes inscritos en las prácticas de bienestar de Biodanza y Yoga

Prácticas de Bienestar- Inscritos por actividad		
Años	Biodanza	Yoga
2005	22	45
2006	91	175
2007	122	219
2008	345	279
Total	580	718

Fuente: Subdirección de Salud de la institución de educación superior.

Las prácticas de bienestar universitario del presente estudio, se trabajaron desde La línea corporal del modelo integral de Ken Wilber (2001), el cual se observa en la Figura 1 y se sintetiza a continuación.

Figura 1
Cuatro Cuadrantes del Modelo Integral

Individual	2 INTERIOR (Subjetivo) (intencional) yo	1 EXTERIOR (Objetivo) (conductual) ello
	3 INTERIOR (Subjetivo) (cultural) nosotros	4 EXTERIOR (Objetivo) (social) ellos

Ken Wilber 2001. Una teoría de todo.

Las bases epistemológicas de este modelo retoman aspectos antropológicos, filosóficos,

sociológicos y psicoevolutivos, permitiendo profundizar tanto en aspectos de la colectividad como de la individualidad humana, en especial desde la psicología del desarrollo humano por medio de sus líneas emocional- afectiva, cognitiva, ética- moral, y corporal, entre otras.

A partir de lo anterior, los cuadrantes de la Figura 1, ilustran una visión de sistemas y subsistemas interdependientes, enmarcados en dos paradigmas diferentes y complementarios, el objetivo y conductual y el subjetivo e intencional, los cuales a su vez se encuentran en dos niveles, uno individual y otro colectivo, de ahí los cuatro cuadrantes de explicación fundamentales en cualquier circunstancia según Wilber K. en su libro Una teoría de todo (2001).

En esta investigación, el primer cuadrante superior individual derecho “material y objetivo” y el primer cuadrante individual izquierdo “Intencional y subjetivo”, (Wilber, 2001, p.43) corresponden con la relación cerebro-cuerpo y mente-conciencia, los cuales se hacen evidentes por medio de las narraciones o discursos de cada uno de los estudiantes acerca de su estado psicológico, físico y energético, experimentados de manera única y subjetiva pero con correlatos físicos.

Respecto al cuadrante inferior izquierdo y el cuadrante inferior derecho, que corresponden al mundo de la subjetividad colectiva o cultural y al mundo de la objetividad colectiva o social, se tiene para el primero, las prácticas de bienestar que son colectivas y a su vez buscan el desarrollo integral desde la conciencia corporal, ampliándose hasta la conciencia energética, cuyo impacto o eficiencia es producto de un proceso interno y subjetivo trabajado de manera colectiva. Mientras que para el segundo, ‘lo social’, se manifiesta a nivel educativo e institucional desde las prácticas de bienestar universitario que son un requerimiento en las comunidades académicas.

Línea Corporal

El trabajo corporal tiene sus orígenes con Wilhelm Reich, quién agudizó la conciencia de Fritz Perls en la importancia de tener en cuenta lo corporal en la terapia, aportándole esto a la terapia de la Gestalt que el mismo Perls creó (Peñarrubia, 2010). Reich, quién siendo discípulo de Freud, retomó sus ideas acerca de la libido y el inconsciente, para generar su propia comprensión de la relación estrecha entre el cuerpo y la mente. Propone que cada individuo tiene una energía vital a la cual llamó orgón (libido para Freud) y

afirma que mientras ésta fluya por todo el cuerpo, la persona gozará de un equilibrio entre éste y la mente.

Posteriormente, Reich trabajó con John Pierrakos un psiquiatra y paralelamente paciente suyo, de origen griego, a quién le llamó la atención la propuesta sobre la energía vital.

Más tarde, Pierrakos se asoció con el médico estadounidense Alexander Lowen, también paciente de Reich relación a partir de la cual emerge la Bioenergética.

Retomando a Lowen y su libro Bioenergética (2004), aclara que la Bioenergética contribuye a entender las tensiones que se vuelven crónicas en el cuerpo y a la vez le van dando forma, construyendo así la armadura corporal; estas tensiones “protegen al individuo de la experiencias emotivas y amenazantes.

Lo defienden de los impulsos peligrosos de su propia personalidad, y también de los ataques de los demás.” (Lowen, 2004, p.13)

En síntesis, la Bioenergética, nace de las bases del psicoanálisis, al cual se le sumó el análisis de la expresión física y cómo esta expresión manifiesta el problema de la persona en el movimiento y su estructura corporal, siendo esto diferente a la medicina Bioenergética, ya que

en ésta, su objetivo respecto a la curación energética “consiste en estimular la capacidad autorrestitutiva del organismo, sin prejuzgar qué debe corregirse, con frecuencia utiliza técnicas de fijación, como la homeopatía.” (Dziemidko, 2002, p.16).

La importancia de abordar el bienestar integral desde lo corporal, radica en que las prácticas de bienestar trabajadas utilizan la movilización de recursos corporales para influir en los estados emocionales, afectivos, mentales y energéticos de las personas. De acuerdo a esto, la Biodanza, el Yoga y el Reiki, contribuyen con el desarrollo integral del ser humano, (Ver tabla 2).

Prácticas de bienestar Biodanza, “es un sistema que integra la música, el movimiento y la vivencia, con el objetivo fundamental de desarrollar las potencialidades humanas, en sus tres dimensiones: individual, colectiva y en relación con el entorno” (Castañeda & Chalarca, 2004, p.58). Lo vivencial en la Biodanza es motivado por la música, la emoción y el movimiento, en donde lo psíquico y orgánico son dos aspectos de una misma realidad. Es así como la Biodanza es un sistema de crecimiento personal y su principio fundamental ante la experiencia es la relevancia por la vida y el trabajo integrado del

cuerpo en relación a la naturaleza y el universo, en un sentido amplio de individualidad y totalidad.

Continuando con la segunda práctica de bienestar en este estudio, se recuerda que el Yoga “se encarga del redescubrimiento del potencial humano que nos hace maestros de nosotros mismos; nos provee de una herramienta para el despertar psíquico y enaltece la naturaleza humana” (Linares, 2000, p. 261).

De acuerdo con Raynaud de la Ferriere (1992), el Yoga es una línea de vida, un sistema de experiencia y de realización, llegando a ser una forma concreta de estudio para el control de las perturbaciones físicas y psicológicas mediante la aplicación de ocho elementos básicos en la conducta humana: Yama (abstinencias), Niyama (reglas de vida), Ásanas (posiciones del cuerpo), Pranayama (control de la respiración), Pratyahara (control de percepciones corporales orgánicas), Dharana (meditación), Dhyana (concentración) y Samadhi (identificación).

En cuanto al Reiki, tercera práctica utilizada en este proyecto, Rubik, Brooks, y Schwartz (2006) afirman que el Reiki significa energía vital universal o fuerza vital, es energía que adopta diversas formas estando presente en todo lo que tiene vida, es la esencia de quienes somos como seres humanos; es una parte integral

de nuestro ser, asimismo comentan que los practicantes entrenados actúan como conductores de la energía universal vital por medio de sus manos al campo energético de los pacientes.

Por su parte, Mansour, Beuche, Laing, Leis, A. y Nurse (1999) afirman que la terapia Reiki genera beneficios tanto para quién lo aplica como para quién lo recibe, permitiendo reducir una variedad de problemas físicos y logrando bienestar psico-energético y espiritual.

Por lo anterior dependiendo de esta energía vital, las personas estarán física, emocional, mental y espiritualmente sanas o enfermas.

Bienestar Integral

El bienestar integral dentro del ámbito universitario según Gutiérrez (1995) debe facilitar la realización personal de su comunidad, teniendo en cuenta los aspectos académicos, laborales, psicoafectivos, socioculturales, físicos y espirituales de sus miembros.

Adicionalmente se considera que estos aspectos se pueden describir mejor evaluando otros tipos de bienestar, como por ejemplo los que se tuvieron en cuenta para la investigación y se describen a continuación.

Bienestar Subjetivo: Para Gómez, Villegas, Barrera y Cruz (2007) se entiende como “lo que las personas sienten y piensan respecto a su vida y las conclusiones que sacan cuando evalúan su existencia.” (p. 314). De otra parte, Cole, Peeke y Dolezal (1999), citados por Ballesteros, Medina y Caycedo (2006) comentan que se puede definir como la evaluación que las personas hacen de sus vidas, desde una dimensión cognoscitiva de satisfacción con la vida total o por áreas y otra afectiva relacionada con la frecuencia e intensidad de emociones positivas y negativas.

Bienestar Psicológico: Este concepto Según Ballesteros, Medina y Caycedo (2006) “se caracteriza por su dimensión subjetiva, evolutiva y multidimensional, incluidas las dimensiones individuales y socioculturales que lo facilitan o lo dificultan.” (p. 243). Figueroa, Contini, Lacunza, Levín, y Estévez, (2005) lo relacionan con la ausencia o control del estrés, de la ansiedad y la depresión. En adición, Romero, García-Mas y Brustad (2009) lo consideran un constructo multidimensional que abarca formas individuales como la personalidad, el género, la edad, y las habilidades de afrontamiento del individuo, y sociales como las experiencias y el apoyo social.

Bienestar Bioenergético: Se puede entender como un conjunto de condiciones físicas y energéticas interdependientes en el individuo, que contribuyen al logro de una salud integral, éste se basa en la premisa “lo que sucede en el cuerpo, sucede en la mente y viceversa” (Lowen, 2004, p.34).

Bienestar Espiritual: “nombra una situación en la que la persona puede y quiere experimentar e integrar el significado y propósito de la vida mediante la conexión consigo misma y los demás, el arte, la música, la literatura, la naturaleza o un poder superior al propio yo” (Luis, 2008, p.100). De acuerdo con Rivera y Montero (2007) “se ha reportado evidencia sobre la importante asociación entre la vida espiritual y la salud física y mental de las personas.” (p.125), por esto “para el cuidado comprensivo del paciente debe llevarse a cabo una evaluación holística identificando sus necesidades espirituales.” (p. 128). Adicionalmente Mauritzen (1998), citado por Rivera y Montero (2007) afirma que lo espiritual es “una dimensión que trasciende lo biológico, psicológico y social de la vida.” (p. 123).

Bienestar Bioenergético-Espiritual: En la búsqueda de un nuevo paradigma para la integralidad de la medicina, la salud y la sanación,

Goswami plantea que “este paradigma debe integrar la física con la psicología y la espiritualidad” (Goswami, 2008, p.31), también nos dice que el nuevo paradigma trata sujetos y objetos, espíritu y materia en pie de igualdad. En un sentido similar Wilber plantea la necesidad de tener en cuenta las tres esferas del conocimiento: el reino racional de la mente, el reino empírico de los sentidos y el reino contemplativo del espíritu (Wilber, 2001). Entonces, teniendo en cuenta lo anterior se integran en una sola categoría lo energético y lo espiritual, ya que las prácticas de bienestar movilizaron y llevaron a los estudiantes a sentir y percibir lo energético en un sentido más sutil facilitando esto la expresión de términos espirituales, lo cual veremos en los resultados del presente proyecto.

Teniendo en cuenta que el bienestar integral de la muestra antes de las prácticas fue interpretado mediante las narrativas escritas previas a éstas, (ver Figura 2-b), se evidencia como los estudiantes tienen temores e inseguridades acerca de su propio bienestar, lo cual se puede manifestar como un miedo consciente y otras veces inconsciente. Sin embargo estos temores van fuertemente unidos a sentimientos de vulnerabilidad y a la creencia en aumento de que el mundo externo es inseguro.

Al respecto Norman Shealy y Carol Myss (1993) manifiestan:

Este tipo de miedos y sentimientos compulsivos de desconfianza producen una reacción física concreta en el cuerpo, al acumularse la energía de estas tensiones negativas, estallan respuestas emocionales en forma de frustración, rabia, ira y por supuesto miedo. El individuo siente la dificultad de permanecer al mando mientras estas corrientes de alto voltaje de energía eléctrica recorren todo el cuerpo (p.181).

Por esto se necesita liberar esa energía acumulada, lo cual lamentablemente se realiza temporalmente, con poca profundidad y en pequeñas cantidades a través de diversos canales como estallidos emocionales y restablecimiento del control mediante el consumo de alcohol u otros medios que aportan un alivio pasajero; de ahí la necesidad de buscar otras alternativas para liberar dichas tensiones, nivelar o descargar la energía que mencionan Shealy y Miss (1993).

Es de esperarse que los malestares reportados por los estudiantes como descripción de su estado previo de bienestar integral, sean interdependientes, es decir que se afecten mutuamente, aunque las causas y forma de

manifestarse sean distintas. Como por ejemplo lo resalta el artista marcial Bruce Frantzis (2006) cuando afirma que el análisis energético resulta importante para evaluar los problemas de salud, ya sean de corte psicológico como los bloqueos emocionales, o físicos como las tensiones musculares, pues estos tienen un correlato energético y se afectan entre sí.

Por todo lo anterior, en la presente investigación se consideró importante que la parte energética fuera evaluada de manera directa para obtener información complementaria a la suministrada por los estudiantes en la variable bioenergéticaespiritual.

Esto mediante la captura del campo bioelectromagnético a través de la cámara Kirlian Digital (GDV). Lo espiritual no fue medido sino utilizado como dato para las ciencias del espíritu, teniendo en cuenta que éstas para Wilber (2010):

Se basan en la relación existente entre vivencia, expresión y comprensión. La expresión es necesaria porque la estructura espiritual subyacente sólo puede comprenderse en y a través de sus manifestaciones externas. La comprensión es un movimiento que procede desde el exterior hacia el interior, un proceso que

termina conduciendo a la aparición de un objeto espiritual ante nuestra visión... (p.108).

Cámara Kirlian GDV

Fue creada por el físico Ruso Konstantin Korotkova, se utiliza para hacer capturas del campo bioelectromagnético humano y análisis energéticos, con el objeto de poder prevenir enfermedades, considerando que las enfermedades se evidencian antes en el cuerpo etérico que en el físico (Linares, 2000; Sánchez, 2000). En ese sentido, las fotografías Kirlian han demostrado hasta ahora ser un medio eficaz para la estimación precoz de las alteraciones de la salud, tanto psicológicas como físicas, las cuales se manifiestan en las imágenes con modelos de emanación de energía distintos de los corrientes, según lo reportado por Brennan (2008).

Efecto Kirlian GDV

Se conoce como (visualización de descarga de gas de fotones). Permite captar una imagen de la luminiscencia de los objetos y de los seres vivos (campo bioelectromagnético). Estas imágenes surgen al colocar las yemas de los dedos en el lente de la cámara, el cual refleja un campo de luz de alta frecuencia, para luego ser enviadas a un computador. Con las capturas de las yemas de

los dedos se obtiene información del campo bioelectromagnético del organismo en términos de área, simetría y desequilibrio emocional y físico.

Área

Es la amplitud o el terreno que ocupa el campo bioelectromagnético también conocido como cuerpo etérico, indicando el estado de la energía (distribución de electrones) de la persona, proyectado al computador después de la captura Kirlian. El área desde el efecto Kirlian GDV es medida en pixeles, ósea en puntos de luz o intensidad de energía.

Simetría

Es la proporción y armonía que vemos en el campo bioelectromagnético humano, la cual nos muestra si existe equilibrio energético entre el lado derecho e izquierdo de la persona, en términos de porcentaje.

Desequilibrio Emocional y Físico

Se analiza mediante el porcentaje de asimetría de los 7 centros energéticos, que se observa a nivel gráfico con la posición de cada uno respecto al centro del cuerpo y a las medidas de normalidad que van de -1.0 a 1.0. La alineación o simetría de los centros energéticos, más conocidos como 'Chakras', según Reid (1998) brindan información del estado de salud de las personas, debido a que éstos se ubican a nivel

energético cercanos a cada una de las principales glándulas o centros endocrinos, por lo tanto en estos centros hormonales se evidenciarán diferentes niveles energéticos según su funcionamiento, lo cual es susceptible de análisis mediante la captura del campo bioelectromagnético.

Finalmente, retomando el creciente número de personas que se inscriben a las prácticas mencionadas (ver tabla 3), las características de las mismas y lo narrado por los estudiantes previo a éstas, para el presente estudio el grupo de Investigación de Psicología Integral y Desarrollo Humano se planteó el siguiente problema:

¿Qué experimenta una muestra de estudiantes universitarios de Bogotá, respecto su bienestar integral antes y después de las prácticas de Biodanza, Yoga y Reiki y, qué relación tienen sus relatos con los análisis del efecto Kirlian GDV?

Objetivo General

Evaluar la contribución de las prácticas de Biodanza, Yoga y Reiki al bienestar integral de los estudiantes de la muestra, mediante la interpretación de lo experimentado por ellos antes y después de su participación en las mismas; así

como de la observación de su correspondencia con los análisis energéticos del campo bioelectromagnético.

Método

Muestra

No probabilística o dirigida a voluntarios.

Estuvo conformada por 65 estudiantes (9 hombres) y (56 Mujeres) que una vez inscritos en alguna de las prácticas de bienestar universitario de las tres tomadas en cuenta para la investigación, aceptaron participar de manera voluntaria, conformando los siguientes tres grupos: Biodanza (n=41), Yoga (n=16) y Reiki (n=8).

Tipo de Investigación

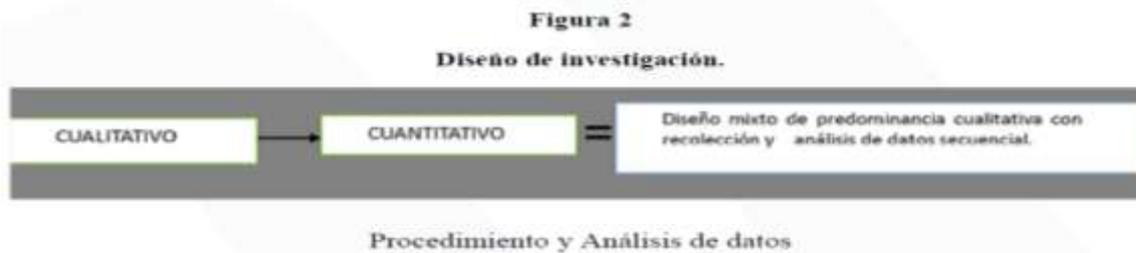
El tipo de investigación del presente estudio es Mixto, de acuerdo a que este enfoque metodológico según Hernández, Fernández y Baptista, (2010), “implica un proceso de recolección, análisis y vinculación de datos cualitativos y cuantitativos en un mismo estudio”(p.544). De otra parte, el uso de una metodología mixta con predominancia cualitativa, tuvo como propósito lograr mayor amplitud o un proceso integral, lo cual retomando a los autores mencionados en este apartado, es una justificación

para “examinar los procesos más holísticamente (conteo de su ocurrencia, descripción de su estructura y sentido de entendimiento.” (p. 544).

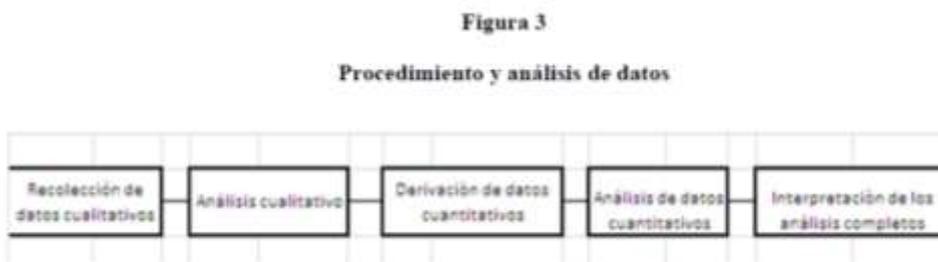
Diseño de investigación

Se trabajó bajo un diseño mixto secuencial, teniendo en cuenta que en estos se puede tener la estrategia de “aplicar métodos cualitativos para iluminar y producir teoría fundamentada y luego utilizar métodos cuantitativos para aquilatarla” (Chen, 2006; citado por Hernández, Fernández y Baptista, 2010, p. 560). Lo que de otra forma podría indicar realizar

un proceso inductivo basado en información subjetiva, para luego establecer la frecuencia de ocurrencia de dicha información y de esta forma establecer el valor o peso de lo encontrado para la dimensión o concepto principal del estudio. Adicionalmente, por realizarse el análisis cuantitativo sobre la base de los resultados cualitativos con el fin de tener una exploración inicial del planteamiento, se trata de un diseño específicamente exploratorio secuencial (DEXPLOS), el cual se denota como sigue:



El procedimiento completo se realizó en cinco (5) fases secuenciales como se indica a continuación y se explica posteriormente:



Fase 1 Recolección de datos cualitativos para la conceptualización del bienestar integral. Se realizaron 3 grupos focales uno por cada práctica.

Seguidamente se recolectaron las narrativas escritas acerca del bienestar integral experimentado antes de las prácticas. Finalmente, se realizó la correspondiente codificación abierta y axial de la información resultante que según Strauss y Corbin (2002), se definen respectivamente como “proceso analítico por medio del cual se identifican los conceptos y se descubren en los datos sus propiedades y dimensiones.” (p.110), “un proceso de relacionar las categorías a sus subcategorías.” (p. 134).

Fase 2 recolección de narrativas escritas y capturas Kirlian pre y postprácticas de bienestar (Biodanza, Yoga y Reiki). Las narrativas escritas fueron clasificadas según su contenido en matrices descriptivas pre y post por práctica. Se realizaron las capturas Kirlian antes y después de cada sesión en una sub-muestra voluntaria conformada por 26 estudiantes, (10) participantes de Biodanza, ocho (8) de Yoga y ocho (8) de Reiki.

Fase 3 Análisis del contenido de las narrativas escritas y toma de capturas Kirlian pre y post-prácticas. El primer análisis permitió comprender y describir los posibles cambios en lo experimentado por los estudiantes en ambos momentos, con las capturas se pudo estimar los valores de las variables energéticas derivados del efecto Kirlian (área, simetría y desequilibrio emocional y físico) y compararlos en ambos momentos.

Fase 4 Derivación, análisis e interpretación de los datos cuantitativos, se realizaron análisis de frecuencias de las narrativas escritas para establecer los pesos por categorías y sub-categorías de la dimensión de bienestar integral pre y post-prácticas, representándolos en mapas conceptuales. También se estimaron los promedios del área y la simetría del campo bioelectromagnético para cada grupo o práctica de bienestar y se interpretaron las diferencias estadísticas obtenidas.

Fase 5 Interpretación general y comparación de los datos cualitativos y cuantitativos obtenidos.

Resultados

En los grupos focales los estudiantes socializaron que el bienestar integral se relaciona con la percepción de una buena salud física y mental, con él tener buenas habilidades para afrontar la vida, con la capacidad para controlar el estrés, la ansiedad, la tristeza y la ira, y finalmente con la fortaleza, energía, vitalidad y paz interior que se tenga.

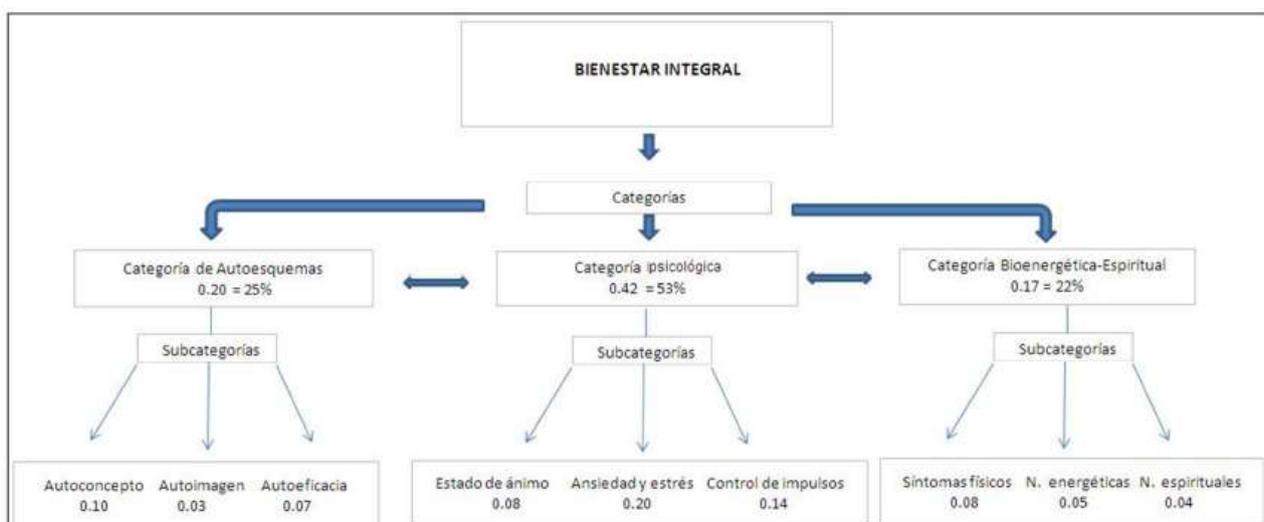
También éste fue interpretado desde las narrativas pre y post prácticas mediante las matrices de codificación abierta y axial.

Mediante la codificación abierta y axial de las narrativas escritas y los grupos focales se logró articular la siguiente definición de bienestar

integral, sus categorías y subcategorías: percepción favorable de sí mismo en cuanto a la personalidad, las capacidades y la apariencia física, (auto-esquemas), con exitosas habilidades de afrontamiento y control del estrés (variable psicosocial), y equilibrio entre los sistemas corporales, fortaleza, vitalidad y paz interior (variable bioenergética - espiritual). Con base al análisis de frecuencias de las narrativas se establecieron los pesos de las categorías y subcategorías como se observa en la Figura 4-a.

Figura 4 – a

Mapa Conceptual de Bienestar integral





Las matrices descriptivas respecto al bienestar integral de los estudiantes, muestra que las expresiones previas a las prácticas son de malestar las cuales se relacionan con pobres autoesquemas, desmotivación, tristeza, estrés entre otras, como se observa en la Figura 5 con las narrativas codificadas previas para la práctica de Biodanza.

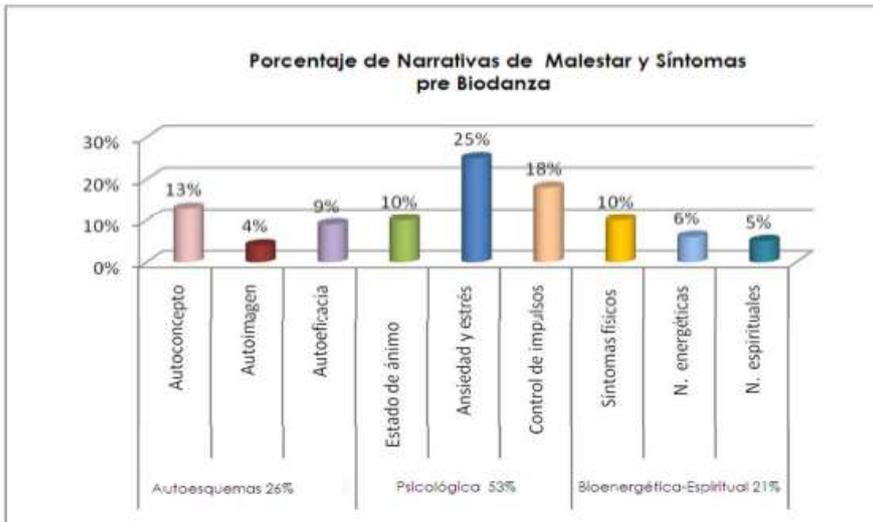
En general para las tres prácticas las expresiones son todas positivas o de mejoría. Los análisis de frecuencias pre y post práctica muestran que la categoría con mayores narrativas de malestar como de mejoría fue la de bienestar psicológico, lo cual ocurrió con las tres prácticas, asimismo, se observa que las subcategorías de ansiedad y estrés obtuvieron más narrativas de bienestar que las demás. (Ver gráficas 1, 2, 3 y 4).

Figura 5

Matriz descriptiva de Bienestar integral Pre – Biodanza

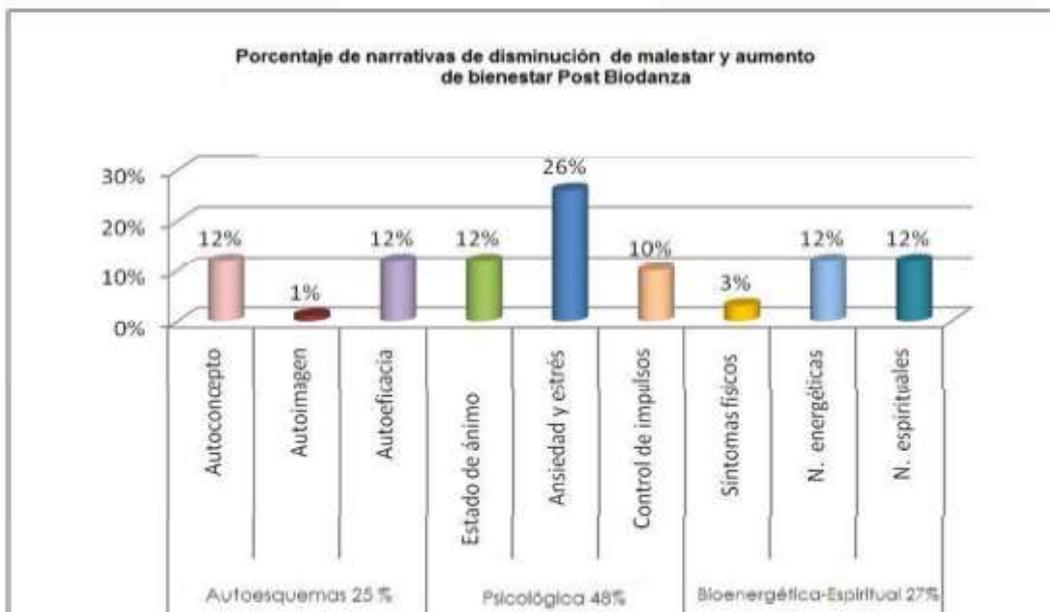
Matriz descriptiva de Bienestar Integral Pre-Biodanza								
Categorías		Autoesquemas		Psicológica		Bioenergética-Espiritual:		
Subcategorías	Frecuencia	1. Autoconcepción	10	1. Estado de ánimo	8	1. Síntomas Físicos		
		2. Autoimagen	3	2. Ansiedad y Estrés	20	2. Necesidades Energéticas		
		3. Autoeficacia	7	3. Control de Impulsos	14	3. Necesidades Espirituales		
Frecuencia categorías	Se encontraron 20 expresiones relacionadas con pobre o negativa percepción en las 3 subcategorías.		Se encontraron 42 expresiones relacionadas con malestar y deterioro en las subcategorías.		Se encontraron 17 expresiones relacionadas con síntomas y necesidades en las subcategorías.			
1. Autoconcepción	Narrativos		1. Estado de ánimo	Narrativos		1. Síntomas Físicos	Narrativos	
	La timidez siempre se hacía presente			dolor y tristeza opacan la alegría que mi ser en cierra.			Me sentía cansada y agotada	
	soy una persona muy tímida.			En momentos mi única salida es llorar.			tengo un nudo en la garganta	
	Me siento con mucha timidez			Me siento triste			Dolor de espalda	
	En ocasiones me siento inferior a los demás.			Tristeza			Dolor de cuello	
	soy muy psicorrigido y tengo la autoestima baja.			Con depresión			Con mucho dolor de cabeza	
	Me siento insegura.			Mantengo con mucho Sueño y aburrimiento.			Dolor de espalda	
	Era un poco negativo e inseguro.			No me dan ganas de hacer nada sino de dormir hasta tarde.			No sabía cómo activar mi cuerpo	
	Era un poco desconfiado			En los parciales me da mucho miedo y angustia.			Dolor de cabeza	
	Insegura de sí misma			Me daba ansiedad expresarme			Dolor de espalda	
Hace unos meses era una persona insegura e indecisa		Me da miedo hablar en público		No sé cómo activar mi energía				
2. Autoimagen	Me siento gorda.		Muchas preocupaciones de cómo relacionarme con mis compañeras y los docentes.		2. Necesidades Energéticas		No sé cómo manejar mi energía por eso me siento desincronizado en cuanto a lo que siento pienso y hago	
	No soy atractiva.		Vivo preocupada y más cuando sabía que tenía una exposición.		2. Necesidades Energéticas		Debia canalizar más mi energía interna	
	A veces me siento fea.		Estrés con el estudio y el trabajo y pensamientos negativos		2. Necesidades Energéticas		Me siento sin energía para el resto del día	
3. Autoeficacia	No sé cómo hablarle a alguna persona que me interesa		Me considero una persona estresada y nerviosa		3. Necesidades Espirituales		Siento la mala energía de recuerdos pasados, que no me dejan desarrollar emocional y espiritualmente	
	No me permitía expresar con total libertad lo que sentía.		Andaba muy estresada		3. Necesidades Espirituales		armonizar más con mis sentidos y mi espíritu	
	las personas no confían en mis conocimientos		Manejo niveles de estrés muy altos por las cargas que tengo		3. Necesidades Espirituales		No sabía cómo activar mi espíritu	
	me sentía impotente ante las personas		Me siento bastante estresada por toda las cosas que hago en mi diario vivir		3. Necesidades Espirituales		me faltan espacios de tranquilidad, espiritualidad, meditación y paz.	
	No hacía sentir mi voz		El estrés que manejaba era altísimo					
	Me aislaba en el momento de participar en grupo		siento mucho estrés por casi todo					
			lleno del estrés del día a día.					
			me estreso casi por todo.					
			Vivo con mucho estrés.					
			Me siento muy estresada.					
		estoy muy estresado.						
		Vivo estresada a todo momento.						

Grafica 1
Porcentaje de Narrativas de malestar pre-Biodanza



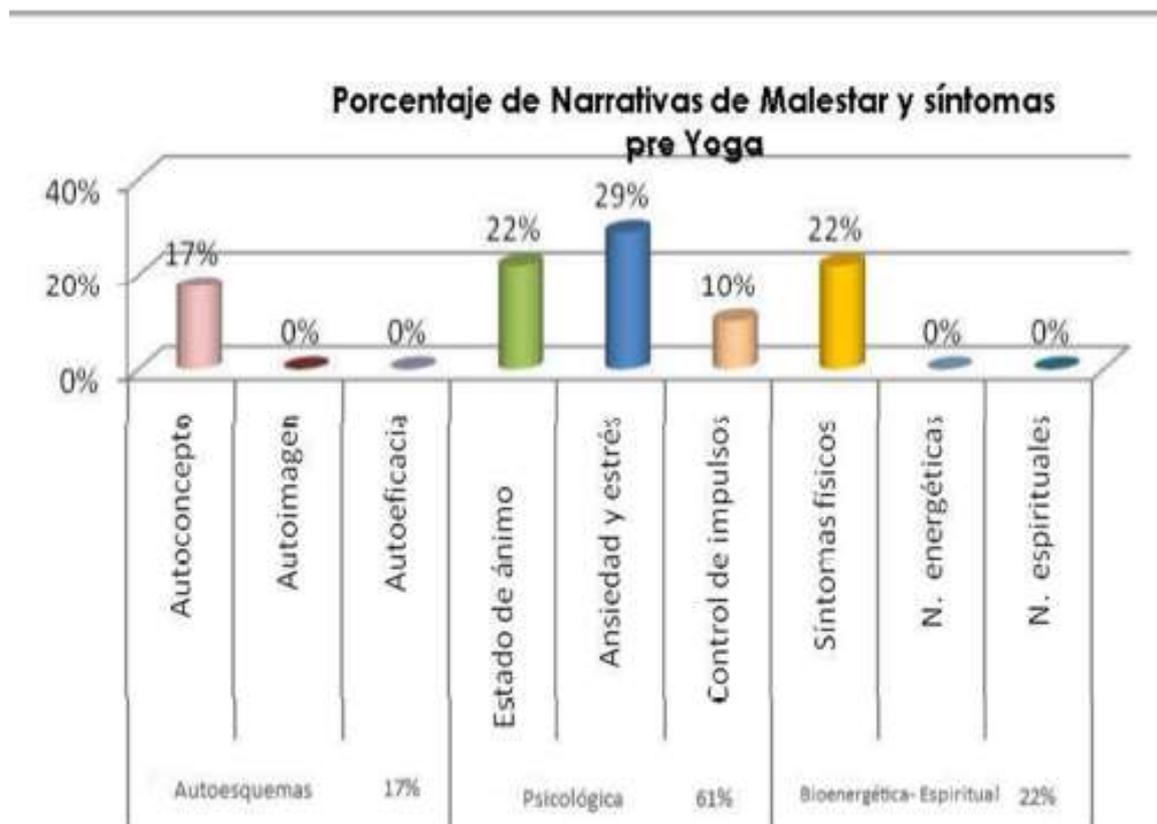
Grafica 2

Porcentaje de narrativas de disminución de malestar Post-Biodanza



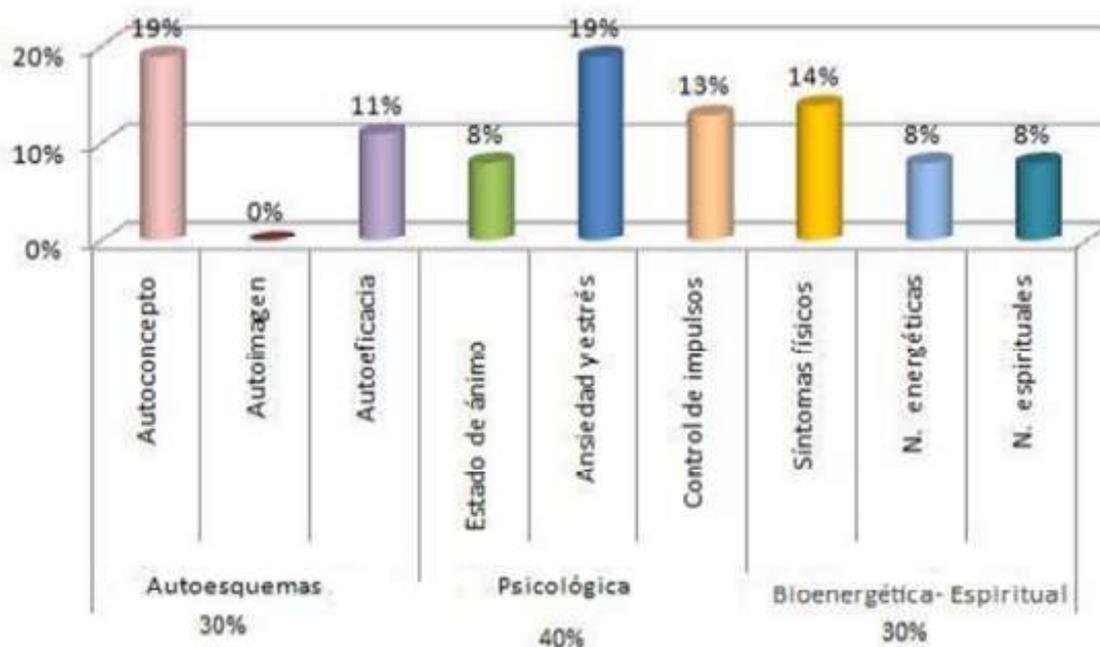
En la gráfica 2 se observa la categoría psicológica después de la práctica de Biodanza, obtuvo el 48% de narrativas, las cuales en su mayoría estuvieron relacionadas con disminución del estrés, del miedo, de la preocupación y la ansiedad constituyendo un 26% de las narrativas. Continuando con las subcategorías de la Gráfica 2 se observó en las matrices mejor autoconcepto (12%) y autoeficacia (12%), condiciones energéticas como vitalidad y equilibrio (12%) y espirituales como paz y conocimiento interior (12%).

Gráfica 3
Porcentaje de Narrativas de malestar pre- Yoga



Porcentaje de narrativas de disminución de malestar Post- Yoga

Porcentaje de narrativas de disminución de malestar y aumento de bienestar pos Yoga



En la Gráfica 4 se observa que la categoría psicológica después de la post - práctica de yoga obtuvo el 40% de las narrativas de disminución de malestar y las subcategorías con mayores narrativas de bienestar o mejoría de síntomas fueron Autoconcepto (19%), ansiedad y estrés (19) y en menor grado la de síntomas físicos (14%), en general los estudiantes reportaron sentirse más seguros de sus propias habilidades, relajados y flexibles físicamente.

En cuanto a la práctica de Reiki, la subcategoría de necesidades espirituales obtuvo la

misma frecuencia de narrativas de mejoría y bienestar, en la Tabla 4 se observa como los estudiantes participantes experimentaron cambios espirituales relacionados en su mayoría con paz interior, disminución de la ansiedad y el estrés.

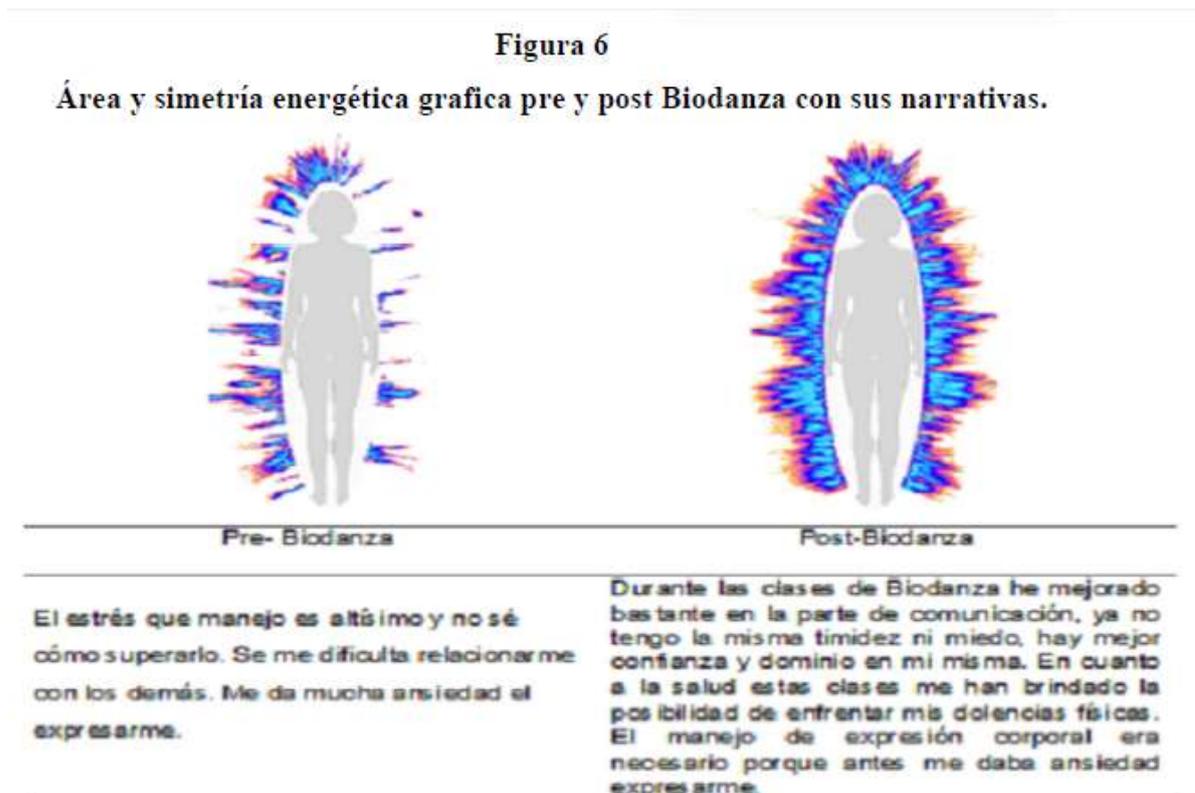
Tabla 4.
Indicadores con los mayores discursos Post-Reiki.

Discursos Bienestar Espiritual	Discursos Disminución Estrés y Ansiedad
Me ha aportado mucho a mi vida espiritual y emocional.	Mi mente se quedó en blanco y se libero de los pensamientos estresantes.
Me generó mucha paz.	En general las clases me aportaron relajación, manejo de la ansiedad y del estrés.
Siento una paz interna muy relajante.	Puede manejar la tensión y controlar los nervios.
En paz interior y reflexiones, me sentí muy a gusto.	Con el calor de las manos empecé a relajarme y me dejé llevar, me he sentido tranquilo y cómodo.
Sentí tranquilidad paz interna.	Relajada y con una perspectiva distinta del mundo y de las emociones.
He sentido paz interna.	Sentí una tranquilidad muy linda.
Me sentí a gusto con esto porque conocí mi paz interior.	Me sentí relajada.

Respecto a la relación de las narrativas con los análisis energéticos del efecto Kirlian GDV, después de diez meses que duraron las prácticas, se observó correspondencia entre lo reportado antes y después de éstas, con el área y

simetría del campo bioelectromagnético de los estudiantes.

Esto se puede apreciar mediante un ejemplo de una de las estudiantes en la Figura 6:

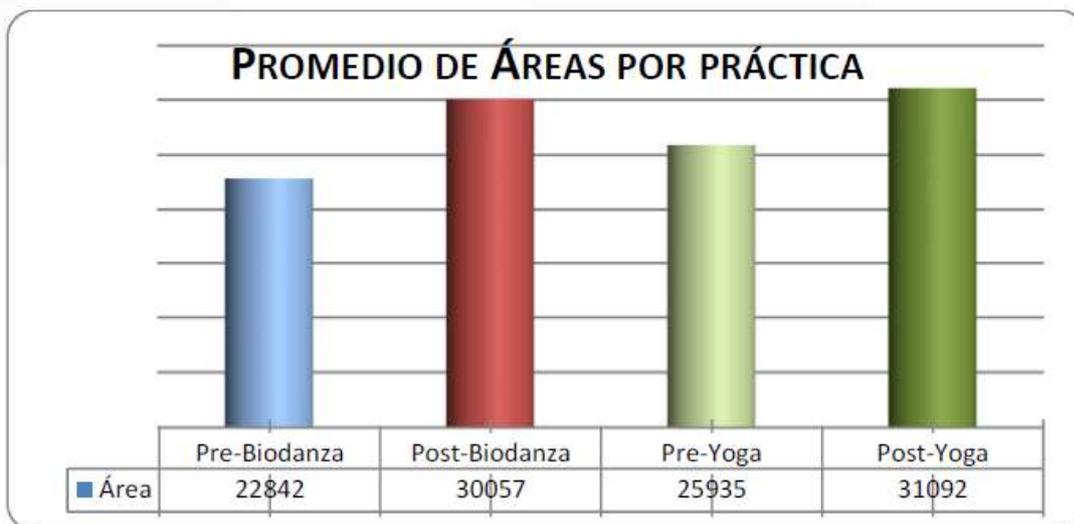


En la Figura 6 se observa como el campo bioelectromagnético antes de la práctica de biodanza presenta surcos, irregularidades y oquedades, es decir dispersión de electrones en términos de área y a nivel de simetría se observa mayor energía al lado derecho, con prolongaciones discontinuas. Después de la práctica se observa una notable mejoría

relacionada con mayor amplitud y mejor distribución del área y la simetría en cuanto a su intensidad de energía la cual se mide en pixeles (puntos de luz) cuyos valores son arrojados por el programa de la cámara Kirlian GDV. De igual forma, en las Gráficas 5 y 6 se observan los promedios del área y la simetría de los estudiantes antes y después de las prácticas de Biodanza y Yoga.

Grafica 5

Promedio del área energética pre y post de las prácticas de Biodanza y Yoga, medidas en pixeles (puntos de luz o intensidad de energía)

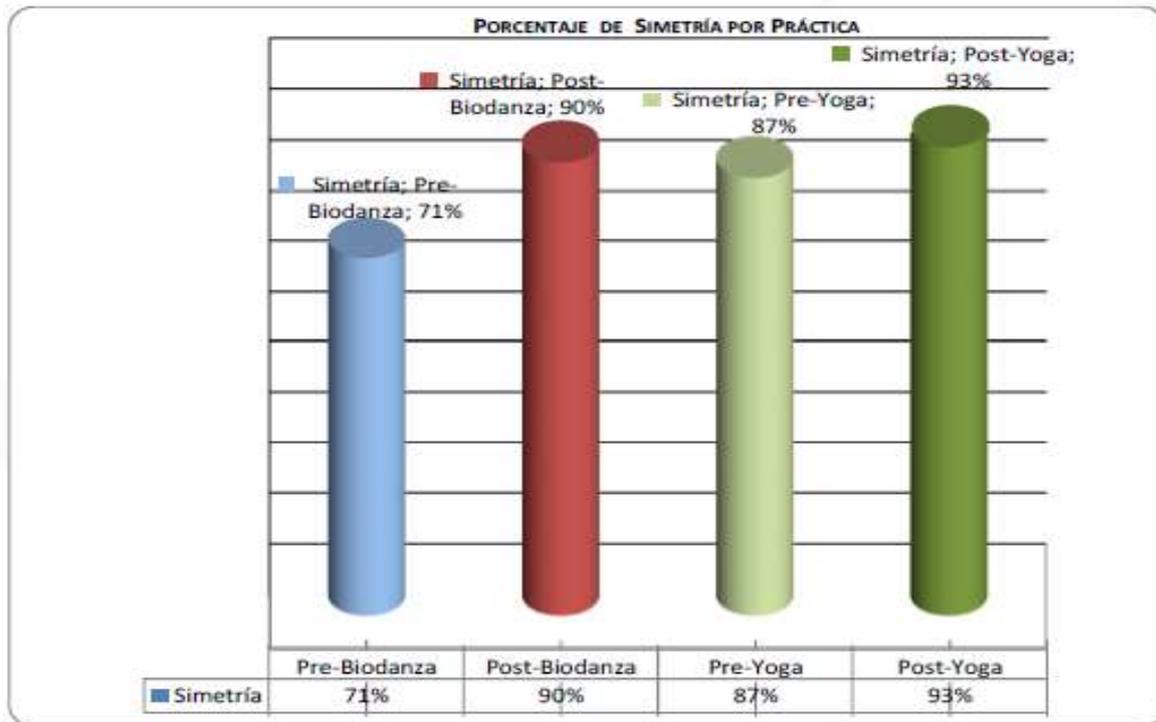


Respecto al análisis de la simetría (ver Gráfica 6), se observa como en ambas prácticas el promedio de porcentaje de los participantes fue mayor en las tomas post-prácticas, indicando esto que el nivel energético del campo

bioelectromagnético se distribuye en mejores proporciones tanto en el lado izquierdo como el derecho, mostrando así mayor homeostasis energética.

Gráfica 6

Promedio de porcentaje de simetría energética pre y pos Biodanza y Yoga.

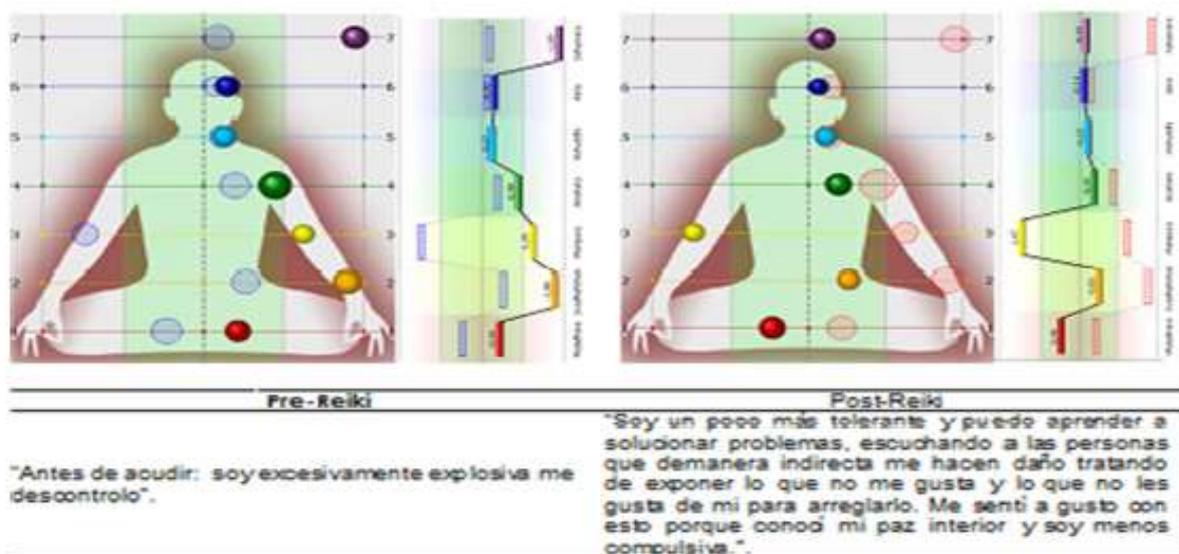


A nivel grupal se puede decir que con las prácticas se mejoró en términos de cantidad y calidad el campo bioelectromagnético, es decir que si antes existían oquedades, alteraciones, deficiencias y bloqueos energéticos, algunas de estos fueron cubiertos, resultando esto consistente con los discursos de los estudiantes voluntarios.

Finalmente, en la práctica de Reiki en cuanto al análisis de desequilibrio emocional y físico mediante la asimetría de los centros energéticos (chakras), se pudieron establecer algunas consistencias entre las posiciones de éstos y los discursos, como se observa en la Figura 4.

Figura 4.

Desequilibrio emocional –físico y narrativas pre y post Reiki en una estudiante



En la Figura 4, antes de la práctica de Reiki, se observan desviaciones por fuera del promedio, en tres (3) centros energéticos, el 7, 3 y 2, "relacionados respectivamente con la conexión espiritual, las reacciones emocionales y la capacidad afectiva y sexual para dar y recibir placer y afecto" (Brennan, 2008).

Con las sesiones Reiki según lo reporta la estudiante, logró un mayor conocimiento de sí misma comparado con el que experimentaba antes de las sesiones, mientras que las reacciones emocionales según la gráfica, es posible que hayan sido racionalizadas o reprimidas, más no

controladas y canalizadas por completo, esto debido a que el centro 3 o plexo solar se mantuvo por fuera del área promedio y su desviación se dirigió al lado derecho del cuerpo (controlado por el hemisferio izquierdo), por lo tanto, se considera que requerirá de un mayor número de sesiones Reiki.

Discusión

Los análisis energéticos y las relaciones que se deducen entre estos y las narrativas, deben ser tomados con precaución, teniendo en cuenta que del total de la muestra, sólo 23 participantes voluntarios fueron

evaluados con la cámara Kirlian GDV, por lo tanto se requerirá de un mayor número de personas para que éstas conclusiones sean más representativas. No obstante, este análisis mediante el efecto Kirlian resulta interesante por permitir hacer algunas inferencias que lógicamente requerirán de mayor estudio en investigaciones futuras.

Por tanto, teniendo en cuenta el carácter exploratorio y descriptivo de la presente investigación, se considera que con un mayor número de mediciones y análisis energéticos, se podrá seguir estableciendo los lineamientos y criterios de medición y análisis de la Cámara Kirlian GDV, y así realizar nuevos estudios con un mayor control de variables, que a su vez permitan complementar tanto lo cuantitativo como lo cualitativo en el abordaje de los fenómenos psicológicos y bioenergéticos, los cuales de acuerdo con Lowen (2004) son interdependientes.

En el mismo sentido y de acuerdo al modelo integral de Ken Wilber tenido en cuenta en esta investigación, se considera

pertinente tener presente en otros proyectos lo espiritual en la psicoterapia y en la salud en general, de tal manera que esto contribuya a ver al ser humano de forma integral y no fragmentada, para así poder ayudar con el logro de un bienestar integral, que a su vez implica trabajar, fortalecer y cultivar lo mental, emocional, energético, corporal y espiritual en el yo, la naturaleza y la cultura teniendo en cuenta lo subjetivo como lo objetivo en el individuo y su sociedad.

Conclusiones

De acuerdo a lo ya mencionado, respecto a que las enfermedades se evidencian antes en el cuerpo etérico que en el físico (Linares; Sánchez, 2000), que las fotografías Kirlian han demostrado hasta ahora ser un medio eficaz para la estimación precoz de las alteraciones de la salud, tanto psicológicas como físicas Brennan, (2008) y que el análisis energético resulta importante para evaluar los problemas de salud Frantzis, (2006), es que se explican y se discuten los resultados de la presente investigación.

Antes de las prácticas de Biodanza, Yoga y Reiki, el campo bioelectromagnético de los estudiantes se mostró alterado, con deficiencias, irregularidades y oquedades energéticas; también se evidenció malestar en lo expresado en las narrativas escritas.

Después de las prácticas se observa mejoría del área y la simetría del campo Bioelectromagnético de los estudiantes, siendo esto según lo teórico, los manuales de la Kirlian y la experiencia terapéutica señal de bienestar y buena salud.

Adicionalmente, en términos de Bienestar integral se observa coherencia entre lo escrito por los estudiantes y lo observado en la muestra antes y después de las prácticas con relación al efecto Kirlian GDV, ya que el área del campo energético antes de Biodanza registró 25935 pixeles y después de esta 31092 pixeles. En Yoga se obtuvo como pre= 25935 y pos= 31092 pixeles.

En cuanto a la simetría de la energía capturada en los estudiantes se evidencia que en Biodanza mejoró notoriamente de un 71% a un 90% y, en Yoga de un 87% a un 93%.

Esto nos dice que a mayor bienestar integral, el campo bioelectromagnético de la muestra es más armonioso y equilibrado, mostrando así que el análisis energético fue sensible a los cambios emocionales y afectivos reportados por los estudiantes.

La categoría de bienestar con mayores narrativas de malestar, fue la psicológica, esto se atribuye a la incidencia de nuevos casos en patologías como la ansiedad, el estrés y la depresión, siendo congruentes con la alta prevalencia a nivel mundial según lo referido por Flórez (2010). Por lo tanto desde la psicología cabe resaltar la importancia de trabajar lo corporal y energético, para lo cual es conveniente y necesario tener formación terapéutica, de tal manera que estas prácticas no se queden simplemente como una actividad física, sino que más bien sean un trabajo de movilización de recursos desde lo interno hacia lo externo, así como desde lo sano y trascendente para reducir las patologías psicosomáticas.

Mediante las prácticas de Biodanza, Yoga y Reiki los estudiantes lograron

mayores niveles de bienestar psicológico, físico, energético y espiritual, lo cual repercutió directamente según lo reportaron, en el aprendizaje de habilidades de afrontamiento del estrés, mayor autoconfianza en sus habilidades para el logro de sus objetivos, liberación de tensión, mayor vitalidad, entusiasmo por la vida, paz y conocimiento interior.

En síntesis, los estudiantes experimentaron mayor bienestar, facilitando así que muchas de las actividades realizadas las puedan aplicar en su diario vivir, en lo cual, fue muy útil que vieran la evolución de su campo bioelectromagnético, ya que esto sirvió para sensibilizarlos de la importancia de su propio bienestar y la relación de este con su sentir y sus manifestaciones.

REFERENCIAS

Peñarrubia, F. (2010). Asociación Española de Terapia Gestalt (AETG). Recuperado el 5 de diciembre de 2010, de

<http://www.aetg.es/terapiagestalt/sobre-la-terapia-gestalt/laterapia-gestalt/>

Ballesteros, B., Medina, A & Caycedo, C. (2006) El bienestar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en Bogotá-Colombia. *Universitas Psychologica*, 5 (002), 239-258. Recuperado el 10 de octubre de 2009 de <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/647/64750204.pdf>

Brennan, B. (2008). *Manos que Curan: El libro guía de las Curaciones Espirituales*. (36ª. ed.). Ediciones planeta Madrid S.A. España.

Castañeda, G. & Chalarca, C. (2004). *La Biodanza como práctica corporal en relación con la promoción de la salud*. Universidad de Antioquia de Colombia. Recuperado el 30 de septiembre de 2008 de <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/94-biodanza.pdf>

- Dziemidko, H. (2002). *El libro completo de la medicina energética*. Blume. Barcelona.
- Figueroa, M., Contini, N., Lacunza, A., Levín, M & Estévez, A. (2005). Las Estrategias de Afrontamiento y su Relación con el Nivel de Bienestar Psicológico: Un Estudio con Adolescentes de Nivel Socioeconómico Bajo de Tucuman Argentina. *Revista Anales de Psicología*, 21, (001), 66-72. Recuperado el 22 de octubre de 2009, de <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/167/16721108.pdf>
- Flórez J.D. (2010). *Depresión y campo Bioelectromagnético: caso clínico*. Revista Perfiles Libertadores, p.p. 144-153.
- Frantzis, B. (2006). *Opening the Energy Gate of Your Body: Chi Gung for Lifelong Health*. Berkeley California: Energy Arts.
- Gómez, V., Villegas, C., Barrera, F & Cruz, J. (2007). Factores Predictores de Bienestar Subjetivo en una Muestra Colombiana. *Revista Latinoamericana de Psicología*, (39), 002, 311-325. Recuperado el 12 de diciembre de 2009 de <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/805/80539208.pdf>
- González, R., Montoya, I., Casullo, M. y Bernabéu, J. (2002). Relación entre Estilos y Estrategias de Afrontamiento y Bienestar Psicológico en Adolescentes. *Revista Psicothema*, 14, (2), 363-368. Recuperado el 30 de enero de 2010 de <http://www.psycothema.com/pdf/3061.pdf>
- Goswami, A. (2008.) *El médico cuántico. Guía de la física cuántica para la salud y la sanación*. Ediciones Obelisco. España.

- Gutiérrez, A. (1995). *Bienestar integral de la comunidad universitaria*. Editorial Javegraf. Bogotá.
- Hernández, R., Fernández, C & Baptista, P. (2010) *Metodología de la investigación*. 5ª. edición. Editorial McGraw-Hill. México.
- Organización Mundial de la Salud (2009). *Salud mental: un estado de bienestar*. Recuperado el 18 de enero de 2010 de http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/index.html
- Organización Panamericana y Organización Mundial de la Salud (1999). *Medicinas y Terapias Tradicionales, Complementarias y Alternativas*. Informe Grupo de Trabajo OPS/OMS. Recuperado el 18 de enero de 2010 de http://www.paho.org/Spanish/HSP/HSO/indimedter_esp.pdf
- Linares, H. (2000). *Nueva era nuevo milenio*. Editorial Intermedio. Colombia.
- Lowen, A. (1995). *El lenguaje del cuerpo. Dinámica física de la estructura del carácter*. Herder. Barcelona.
- Lowen, A. (2004). *Bioenergética*. Editorial Diana. Barcelona.
- Luis, M. (2008) *Los diagnósticos enfermeros*. Revisión crítica y guía práctica. 8ª. Editorial. Elsevier. España.
- Mansour, A., Beuche, M., Laing, G., Leis, A. & Nurse, J. (1999). A Study to Test the Effectiveness of Placebo Reiki Standardization Procedures Developed for Planned Reiki Efficacy Study. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 5, (2), 153-164.
- Nogales, J. (2004) Medicina alternativa y complementaria. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*, 42,(4), 243-250. Recuperado el 18 de febrero de 2010

- de
http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=071792272004000400001&script=sci_arttext
- Recuperado el 28 de noviembre de 2010 de <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/805/80511496011.pdf>
- Raynaud de la Ferriere, S. (1992). *Yug Yoga Yoghismo: Una Matesis de Psicología*. Editorial Diana. México.
- Rubik, B., Brooks, A. & Schwartz, G. (2006). In Vitro Effect of Reiki Treatment on Bacterial Cultures: Role of Experimental Context and Practitioner Well-Being. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 12,(1), 7-13.
- Reid, D. (1998). *A Complete Guide to Chi Gung: Harnessing the Power of the Universe*. Massachusetts: Shambahala Publications.
- Sánchez, F (2000). *Aura y Ciencia. Una tecnología del campo de la conciencia*. Mándala ediciones. Madrid.
- Rivera, A. y Montero, M. (2007). Ejercicio Clínico y Espiritualidad. *Revista Anales de Psicología*, 23, (1), 125-136. Recuperado el 30 de enero de 2010 de http://www.um.es/analesps/v23/v23_1/16-23_1.pdf
- Shealy, C. & Myss, C. (1993). *La Creación de la Salud. Respuestas Emocionales y Psicológicas que Estimulan la Salud y la Curación*. Océano. Barcelona.
- Romero, A., García-Mas, A & Brustad, R. (2009). Estado del arte, y perspectiva actual del concepto de bienestar psicológico en psicología del deporte. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41, (2), 335-347.
- Strauss, A. & Corbin, J. (2002). *Bases de la investigación cualitativa. Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada*. Editorial

Universidad de Antioquia.
Colombia.

White House. (2002). *Commission on Complementary and Alternative Medicine Policy. Final Report.*

Recuperado el 18 de febrero de 2010

de

http://www.whccamp.hhs.gov/pdfs/fr2002_document.pdf

Wilber, K. (2001) *Una Teoría de Todo.* Kairos. Barcelona.

Wilber, K. (2010). *Los Tres ojos del conocimiento. La búsqueda de un nuevo paradigma.* Kairos. Barcelona.