Universidad Católica Andrés Bello
Facultad de Humanidades y Educación
Escuela de Psicología

NARRACIONES DE LA PRÁCTICA DE YOGA EN PROFESIONALES DE AYUDA QUE LABORAN EN ORGANIZACIONES NO GUBERNAMENTALES DE CARACAS.

Trabajo de Investigación presentado por:

Gilda Coromoto ALEXANDRE HERRERA
Nicole Paola RIVAS NAVAS
a la Escuela de Psicología
Como un requisito parcial para obtener el título de
Licenciado en Psicología

Profesor guía:

Jhonnathan SULBARÁN

Caracas, Septiembre 2021

Dedicado a la UCAB,

Nuestra casa de estudios,

Dedicado a nuestros profesores,

Porque es a ellos a quienes le debemos nuestra formación

Dedicado a los profesionales de ayuda que participaron en este estudio,

Por brindarnos su tiempo y experiencia para realizar este trabajo.

Agradecimientos

A mi familia, quienes han sido un apoyo y soporte a lo largo de toda la carrera, haciendo que esto sea posible.

A mis profesores, por educar a profesionales integrales en comportamiento ético y conocimientos.

A Carmen Gonzalez por dar pie a nuestro tema de investigación y sentar las bases de este trabajo de investigación. A Jhonnatan Sulbarán, quien nos instruyó en la metodología de esta investigación y a mis compañeros de clase y Nicole Rivas, por hacer más ameno el transitar por la carrera y completar el trabajo de investigación.

Gilda Alexandre.

A Dios, porque sin él nada es posible.

A mi madre, por acompañarme en este camino, ser un pilar fundamental en mi formación y por hacerme ser quien soy hoy.

A mi padre, por apoyarme y ser mi fan número 1 desde la distancia.

A mi familia, por su amor incondicional, paciencia y por ser mi respaldo y fortaleza siempre y a mis amigos, por entender los días de ausencia, estar, creer en mí y levantarme en momentos difíciles.

A mis compañeros de clases y futuros colegas, por enseñarme el valor del compañerismo, ayudarme a crear recuerdos bonitos y por las amistades que me llevo para la vida.

A la Escuela de Psicología, por los conocimientos y experiencias adquiridas. Y a esos profesores que tocaron una fibra en mí para llevarme a cuestionarme sobre lo que quiero para mi vida profesional.

A mi compañera de tesis, Gilda Alexandre, y a mis tutores, por materializar nuestro trabajo de investigación. A Carmen González por condensar nuestras ideas y convertirlas en un proyecto viable y a Jonnathan Sulbarán por confiar en nosotras, guiarnos y acompañarnos hasta el final.

A todos los que estuvieron, gracias.

Nicole Rivas.

Resumen

La presente investigación buscó comprender las narraciones de la práctica de yoga en profesionales de ayuda que laboran en Organizaciones no Gubernamentales de Caracas. Inherente a su labor, el profesional de ayuda se ve expuesto a una serie de factores que ponen en riesgo su salud mental debido a la naturaleza de la relación que establece con quien atiende, que, al ser población vulnerable, lo obliga a ser testigo de narraciones y hechos desagradables y potencialmente traumáticos en un contexto socio-político marcado por la violencia y la escasez de recursos en las instituciones dentro de las cuales trabaja.

Partiendo de un enfoque construccionista, se utilizó una metodología cualitativa, específicamente el análisis temático, para describir e interpretar el rol de la práctica de yoga en los participantes, surgiendo narraciones que dan cuenta de su experiencia como profesional de ayuda, su experiencia como practicante de yoga y su experiencia como profesional de ayuda y practicante de yoga. Para ello se realizaron 6 entrevistas a profundidad a mujeres que desempeñaban su labor dentro de ONG locales de Caracas en el área social-humanística con edades comprendidas entre los 25 y 40 años, con una práctica de yoga habitual de al menos 6 meses.

Tras el análisis realizado se concluye que los profesionales de ayuda elaboran narraciones alrededor de las cuales resulta relevante su deseo de aportar a la sociedad y de ayudar al otro, pero que, sin embargo, requiere de fortaleza emocional para reconocer y aceptar sus limitaciones así como hacer frente a vivencias cargadas de malestar y sentimientos negativos, lo que los obliga a apoyarse en una serie de herramientas que le permitan hacerle frente a todas estas afectaciones, entre los que destacan el yoga como una estrategia de afrontamiento y de autocuidado, del cual construyen narraciones asociadas a satisfacción y bienestar.

Se pretende describir la experiencia del profesional de ayuda para problematizar las afectaciones a las cuales está expuesto en el entorno laboral y que no son correctamente abordadas dentro de las instituciones en las que prestan servicio con el fin de visibilizar estrategias que resulten beneficiosas para la salud mental y física de sus empleados.

Palabras claves: ONG, profesional de ayuda, desgaste por empatía, burn-out, práctica de yoga, beneficiario, meditación, espiritualidad, resiliencia, conciencia plena.

Tabla de contenido

INTRODUCCIÓN 8
CONTEXTO CONCEPTUAL 10
El profesional de ayuda y ONG. 10
Situación de las ONGs en Venezuela. 12
Manejo de las situaciones de riesgo en las ONG. 15
Caracterización del trabajo del profesional de ayuda: la relación de ayuda. 18
Factores de riesgo del profesional de ayuda. 19
La experiencia de ser un profesional de ayuda 20
Desgaste por empatía o fatiga por compasión: ¿inherente al profesional de ayuda? 22
La experiencia del profesional de ayuda en Venezuela. 23
La práctica de yoga en Venezuela. 27
Yoga como alternativa ante la adversidad. 28
La práctica de yoga en los procesos empáticos y de introspección. 32
La experiencia y las narraciones 35
DISEÑO GENERAL DE LA INVESTIGACIÓN 41
Postura paradigmática 41
Objetivos 43
Participantes 43
Rol del investigador 46
Contexto de recolección de información 47
Prácticas de recolección de información 48
Método de análisis de la información 48
Criterios de calidad 49
CONSIDERACIONES ÉTICAS 51
ANÁLISIS DE RESULTADOS 53
LIMITACIONES Y RECOMENDACIONES 128
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 130
ANEXOS 137
Anexo A. Guion de entrevista. 137
Anexo B. Consentimiento informado. 138
Anexo C. Información general sobre los participantes 141

Índice de Figuras

Experiencia como profesional de ayuda. 54
Experiencia como practicante de yoga 77
Experiencia como practicante de yoga 92
Experiencia como profesional de ayuda y practicante de yoga 92
La cadena de ayuda al desarrollo, (Bornstein, 2001, p. 6) 105

INTRODUCCIÓN

El presente estudio tiene por objetivo comprender las narraciones de profesionales de ayuda que laboran en Organizaciones No Gubernamentales (ONG) de Caracas y practican yoga. Para ello, nos enmarcamos en el paradigma construccionista, el cual busca entender la manera en que los individuos dotan de sentido y comprenden subjetivamente sus experiencias (Creswell, 2007) partiendo de que la realidad se construye a partir de las interpretaciones que el sujeto hace en la interacción con la misma, las cuales luego se trasmiten a través del lenguaje en forma de narraciones. Esto permitirá el abordaje cualitativo desde la fenomenología dirigido a explorar, describir y comprender los elementos que utilizan las personas para dar cuenta de un fenómeno específico de acuerdo a las experiencias que hayan tenido con éste (Hernández, Fernández y Baptista, 2014), en este caso, la práctica del yoga.

En este sentido, buscaremos conocer a través del discurso, las ideas, sentimientos, creencias y experiencias asociadas a la práctica del yoga, desde la construcción particular del profesional de ayuda, quien, partiendo de su contexto laboral, social y político narra los retos propios de su labor, en un contexto donde se encuentran expuestos directa e indirectamente al contenido generalmente violento de sus consultantes, aunado a una sobrecarga laboral que suele derivar en discursos que se elaboran alrededor de una serie de manifestaciones cognitivas, emocionales, conductuales y somáticas (Hogancamp y Figley, 1983, Moreno, et al. 2004 y Parada, 2005) relacionadas con agotamiento físico y desgaste emocional, aspectos que podrían verse intensificados al hacer vida en un entorno violento como lo es el de la ciudad de Caracas (ENCOVI, 2020).

Así, la configuración de todos los elementos previamente mencionados nos darán luces de cómo el profesional de ayuda construye las narraciones alrededor de la práctica de yoga, desde cómo la percibe hasta qué espacios le otorga en su día a día, considerando los factores físicos, mentales, espirituales y somáticos que engloba (Rhodes, 2015) y desde su rol como profesional.

Para obtener estos datos, estableceremos una interacción con los participantes que admita, a través del análisis temático de su discurso, comprender la realidad de cada uno para así encontrar ciertos elementos comunes en los relatos, agrupados en temas y subtemas que den cuenta de sus narraciones alrededor del yoga y de la construcción que hacen sobre tal práctica.

Como investigadoras, desde el área de la Psicología de la Salud, consideramos que la relevancia de esta investigación radica en que al comprender las narraciones de los

profesionales, definidas como “un recuento de experiencias ocurridas en el tiempo, son duraderas y pueden categorizarse de manera atemporal, donde el significado es dado por los significados asociados a los eventos que la componen” (Bruner, p. 3). De esta manera podríamos explorar las motivaciones, sentimientos e ideas que existen detrás de la realización de la práctica de yoga partiendo desde su rol como profesional para así identificar aquellas vinculadas con satisfacción y bienestar dentro del contexto político y laboral en el que se encuentran, siendo que tales narraciones se construyen por medio de dispositivos sociotécnicos y discursos que le permiten expresar el contenido de las construcciones que elaboran de ella.

De esta manera, en cuanto a la implicación práctica, podríamos considerar ciertos elementos para la promoción de conductas saludables dentro de las ONG y otras instituciones y prever discursos relacionados con reacciones mentales y físicas desfavorables que el trabajador de ayuda pudiese estar manifestando en relación a su profesión.

CONTEXTO CONCEPTUAL

El profesional de ayuda y ONG.

Las profesiones de ayuda engloban a todos aquellos empleados cuya labor está adscrita en un marco social-comunitario que incluye el área de la salud (médicos, enfermeros, psicólogos, trabajadores en el área de emergencia), social (trabajadores sociales, sociólogos) y penal (abogados). Los mismos pueden presentar sus servicios en diversos sectores públicos y privados, entre ellos, Organizaciones No Gubernamentales (ONG), que son instituciones en las que se desempeñan en un intento por colaborar en solventar múltiples problemáticas de índole social.

> Las Organizaciones no Gubernamentales hacen parte del denominado (..) Sector social o Sector sin Ánimo de Lucro, que está compuesto por un sinnúmero de organizaciones con diferentes intereses y un elemento común, su fin no lucrativo, por lo que se denominan Organizaciones sin ánimo de lucro (OSAL) (Pérez, Arango y Sepulveda, 2011, p. 244).

Es durante los tiempos de crisis que los trabajadores de ayuda suelen participar de manera más activa en la sociedad, ya que redimensionan su labor ante la dificultad respondiendo a las adversidades a través de la intervención y actuación profesional para resolver preocupaciones sociales que afectan a un colectivo específico (Sánchez, 2010).

Para poder entender el rol que sostienen estos profesionales dentro de las ONG, primero debemos comprender su historia en Venezuela.

La aparición de las ONG en Venezuela, tuvo su auge al final de la década de los 80:

> Con el agravamiento de la crisis económica, el proceso inflacionario y la incapacidad de generar suficientes recursos para atender a los servicios públicos, ligado a la percepción de la administración pública concebida como ineficiente y corrupta (…) se destaca la incorporación de Organismos No Gubernamentales en ciertas dimensiones de la política social (Ortiz, 2005, p. 1).

A partir de ese momento se generó un ambiente nacional favorable para su aparición, pues su rol en la sociedad consiste en planificar y ejecutar programas sociales a partir de asociaciones civiles, incluyendo sectores no lucrativos, voluntariados y organizaciones de desarrollo social. Existen además fundaciones que, si bien es cierto no se catalogan como ONG, se incrustan en el acrónimo OSAL con objetivos de desarrollo social, cultural y económico, las cuales se incluyen dentro de las ONG. Así, englobando lo

anterior se constituyen como “organizaciones privadas que se dedican a aliviar sufrimientos, promover los intereses de los pobres (...), proveer servicios sociales fundamentales o fomentar el desarrollo comunitario” (citado en Pérez, Arango y Sepulveda, 2011, p. 246).

Las ONG son instituciones altruistas y autónomas frente al Estado, que permiten la adhesión libre y voluntaria de sus participantes a través de fundaciones sin fines de lucro (Ortiz, 2005) y que son:

> Constituidas por personas naturales y/o jurídicas que realizan actividades de asistencia social, cooperando con el progreso de las comunidades y encaminado a mejorar la calidad de vida de la sociedad (…) Su campo de acción es tan extenso como las necesidades de la sociedad y desempeñan labores que son responsabilidad del Estado (Mejía y Zea 2003, citado en Pérez, Arango y Sepulveda, 2011, p. 251)

En este sentido, las ONG se articulan alrededor de una serie de dimensiones de la vida social y política a través de la institucionalización de sus formas de participación y colaboración en la gestión y satisfacción de necesidades comunes del entorno en el que se encuentran, marcadas por la solidaridad, participación y responsabilidad (Documentación Social, 2001), constituyendo una red que se articula de un modo más o menos estricto alrededor de la elaboración, defensa o expresión de una ideología y:

> Se vinculan bajo mecanismos de acuerdo a oportunidades o recursos (…) Adquiere un valor por ella misma y no tanto por las obras políticas que logra producir o concertar (…) Pueden coexistir distintas políticas y proyectos, lo cual indica que las obras o servicios que se producen o conciertan, están en mayor o menor medida signadas por una doctrina o ideología de base (Blanco, 2010, p.8).

De esta manera, el tipo de problemática social que atiendan dependerá del área en la que se desempeñen, así como la Misión y Visión que la caracterice.

Para efectos de esta investigación nos centraremos en ONGs locales dirigidas al trabajo con población en riesgo en ambientes de violencia, específicamente violencia política, urbana y basada en género, que, según el Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados (ACNUR) se enmarcaría en ONG de tipo asistencial cuyo enfoque “da prioridad a valores como el altruismo, la beneficencia o el voluntariado. La mayoría de los proyectos que prestan servicios de asistencia tienen como beneficiarios principales a los miembros de poblaciones en situación de vulnerabilidad” (ACNUR, 2017, p.1), por lo que las distintas ONG que abordaremos se caracterizan por dirigir sus objetivos

a zanjar las problemáticas sociales vinculadas a la violencia, englobándose en una red de organizaciones de Apoyo, Acompañamiento y Servicio (Pérez, Arango y Sepúlveda, 2011).

Situación de las ONGs en Venezuela.

El contexto sociopolítico en el que se encuentra el profesional de ayuda influye en la manera en cómo experiencia el mundo que lo rodea, y por lo tanto, nos ayuda a comprender sus narraciones alrededor de la misma. En este sentido, consideramos pertinente hablar de la situación de las ONG en Venezuela para poder entender las construcciones que el trabajador hace acerca de su experiencia, teniendo en consideración que la misma se constituye a partir de su interrelación con su contexto social y natural, pues tal cómo dice Bruner (1991) “es la dependencia de la narraciones con el contexto la que permite, desde la negociación con el ambiente, que se tenga coherencia e interdependencia entre la cultura y lo narrado” (p. 18)

En el ámbito político, las ONG se caracterizan por ser grupos autónomos e independientes del Estado así como de los partidos políticos. No obstante, se organizan para influir en las decisiones políticas, económicas y sociales del Gobierno, por lo que sí cumplen una función política, función que es influida por el Estado a través de la financiación de proyectos mediante su contratación (Pérez, Arango y Sepulveda, 2011) y el establecimiento de políticas públicas que permitan la ayuda extranjera.

Por ello, destacaremos en relación a las ONG caraqueñas que la población venezolana es actualmente la más dependiente de las remesas del Estado (El Ucabista, 2020), y el mismo, basándose en supuestos de “ordenamiento legal y en la necesidad de resguardar al Estado de intereses foráneos contrarios al interés general” (CIVILIS, 2016, p.3), atenta contra la labor autónoma e independiente de la sociedad civil, incluidas las ONGs a través de la aplicación de leyes e interpretaciones judiciales que violan el derecho de la libertad de asociación:

> En este entorno, la sociedad civil venezolana ha tenido que afrontar acciones del Estado venezolano que amenazan el espacio de autonomía, independencia y libre ejercicio (…) por parte de las personas y organizaciones, a través de una extensa legislación y jurisprudencia restrictiva” (CIVILIS, 2016, p. 3).

Lo anterior, debido a que las ONG pueden apoyar u oponerse a políticas gubernamentales a través del desarrollo comunitario, dan a conocer las preocupaciones ciudadanas, apoyando la participación política de la población a través del activismo, siendo actores claves en la creación y/o modificación de leyes y en la oposición de acciones que

emprendan los gobiernos de turno, convirtiéndose en grupos de presión para el Estado (Pérez, Arango y Sepulveda, 2011).

Así, actualmente, existen ONG que el Estado no reconoce como legítimas (CIVILIS, 2016), lo que ha traído como consecuencia que la asistencia que pudiesen estar brindando se vean limitadas ya que no se les otorgan “las garantías necesarias para realizar su labor (…) sin interferencias” (Naciones Unidas, 2020, p. 1), pues la relación entre la ONG y el Estado es clave para encontrar un buen balance entre la organización civil y el gobierno y así su trabajo no se vea obstaculizado.

> Desde hace más de una década, el Estado venezolano ha ido perdiendo progresivamente su capacidad de provisión de bienes y servicios públicos, producto de la profunda crisis económica, política y social que asecha al país. Durante este período, otros actores de la sociedad venezolana se han visto en la necesidad de complementar, e incluso, suplantar el rol del Estado en diversas áreas de política pública (Centro para el Desarrollo Económico Equilibrium CenDe, 2020)

De esta forma, tales redes institucionales, además, se ven restringidas por la falta de recursos que impiden su desenvolvimiento óptimo. La sanción del financiamiento externo, por ejemplo, ha hecho que el trabajo asistencial en Venezuela se vea afectado puesto que disminuye la calidad del servicio que las ONG podrían estar brindando (Voz de América, 2020).

En abril de 2020 el portal de las Naciones Unidas reportó que “siete millones de venezolanos necesitaban ayuda (…) y muchos se enfrentaban a retos abrumadores para sobrevivir” (Naciones Unidas, 2020, p. 1), sin embargo, se “penaliza tanto la ayuda internacional como la que puedan brindar organismos independientes del país” (El Diario, 2020). Más adelante en julio de 2020, Amnistía Internacional reporta que estas condiciones desfavorables aún se mantienen debido a la crisis económica prolongada, sosteniendo que los pocos recursos financieros que se tienen se han dirigido a otras áreas en vez de destinarse a programas sociales y servicios públicos. Además, las ONG siguen encontrando obstáculos para ejercer su labor en vista de que el Estado desacredita su rol al ser ajenos a éste, por lo que su función social de intermediar entre las instituciones gubernamentales y los individuos, se ve obstaculizada, y, por lo tanto, no pueden satisfacer las necesidades sociales de manera óptima, a partir de los esfuerzos humanos y los recursos que pudiesen obtener para la ayuda de terceros (Pérez, Arango y Sepulveda, 2016).

En vista de lo anterior, podríamos decir que el ejercicio profesional en las ONG se ve sumergido en un contexto social en el que el trabajo dentro del sistema legal-judicial y

médico-asistencial es complejo, por lo que pensamos que esto podría estar repercutiendo en sus narraciones en relación a cómo concibe su bienestar y productividad laboral, pues todo ésto ha generado en los empleados una sensación de ineficacia laboral en tanto a que conlleva a una disminución en la calidad su servicio al contar con escasos recursos para alcanzar los objetivos esperados.

De esta forma, el contexto político, siendo el lugar en que la sociedad civil y el Estado pudiesen estar trabajando en conjunto para ampliar la participación ciudadana en la definición y gestión de los gastos públicos (Pérez, Arango y Sepúlveda, 2016), no admite propuestas de relación que permitan una contribución Gobierno-Sector privado-ONG para garantizar herramientas para el desarrollo.

Por otra parte, la vida asociativa en las ONG, que provee de referencias de la actividad social, económica y política en el plano colectivo y da cuenta de los niveles de cooperación, organización e integración de la sociedad, reporta que para el año 2016 sólo el 23% de los venezolanos se encontraban participando en asociaciones indicando que muchas de ellas:

> Han desaparecido o se han debilitado al extremo por efecto de restricciones aplicadas por el estado a su labor (…) suspensión de subsidios, desalojo de establecimiento, expropiación de bienes, condicionamientos políticos, exclusión de los espacios de diálogo y consulta, reserva de información pública, hostigamientos, entre otros (CIVILIS, 2016, p.1).

Las ONG dirigidas a la protección social, que son con las que trabajaremos en la presente investigación, sólo conforman el 15% de las instituciones totales y únicamente el 47% de ellas goza de una base financiera sólida, mientras que el restante ha experimentado una disminución significativa de sus recursos, pues según CIVILIS (2016) más del 70% evalúa el marco legal como restrictivo para sus acciones y por lo menos un 60% reporta haber sido discriminada por preferencias de afiliación política, lo que ha traído por consecuencia un retiro del apoyo, incumplimiento de acuerdos y ausencia de canales de diálogo que dejan de lado sus recomendaciones y sugerencias. Igualmente, también se han violado sus derechos a decidir sobre sus asuntos internos sin injerencias y a desempeñar sus labores sin obstáculos, participar en asuntos públicos, libertad de expresión, financiamiento y a desempeñarse en un entorno seguro y favorable.

No obstante, en relación al apoyo brindado entre las ONG del país, se reporta que existe una buena relación tanto con otras organizaciones como con la ciudadanía, fungiendo como entes positivos de cambio e intercambio en las comunidades. Y pese a

todo lo expuesto previamente, al menos el 60% de ellas es capaz de velar por sí mismas económicamente, aún cuando la mayoría ha visto cambios en las políticas de financiamiento de sus donantes (CIVILIS, 2016).

Así, en este contexto, las ONG "vienen desempeñando un papel cada vez más relevante; por un lado en la provisión directa de servicios sociales (alimentación, salud, educación), y por otro, en la defensa de los derechos civiles y políticos de la población (Centro para el Desarrollo Económico Equilibrium CenDe, 2020), siendo que la magnitud y velocidad con la que han crecido en los últimos años ponen de manifiesto una serie de desafíos para que logren un acto impacto social.

Manejo de las situaciones de riesgo en las ONG.

Teniendo en cuenta los riesgos implicados en este tipo de quehacer profesional en las diversas ONG que prestan atención y servicio a poblaciones vulnerables, resulta importante resaltar los lineamientos establecidos que deberían seguir estas asociaciones con la intención de paliar o minimizar los riesgos involucrados en este tipo de oficios. Sobre esto La Fundación Andares en su *Guía de Buenas Prácticas para la Gestión del Estrés en Trabajadores Humanitarios* plantea una serie de principios que indican el deber institucional dentro de las ONG, entre ellos:

> Principio 5: 2. La agencia ofrece formación y apoyo continuados al personal con respecto a la seguridad y al autocuidado físico y emocional.
>
> Se revisan periódicamente las prácticas organizativas a nivel local y global con respecto a su impacto en el estrés del personal y a su potencial para mitigar el estrés y fortalecer la cohesión de los equipos. La agencia busca feedback del personal en cuanto al rendimiento general de sus gestores, tanto desde el punto de vista genérico como en lo que se refiere a la gestión del estrés (p.24)

Sin embargo, para el año 2019, en un comunicado publicado por el Observatorio Venezolano de Justicia, 120 ONG expresaron que la situación actual y la destrucción de las capacidades institucionales del país ha traído como consecuencia:

> Un profundo sufrimiento y daño a la población venezolana, ante lo cual el gobierno ha ignorado y criminalizado el derecho a la cooperación y a la asistencia humanitaria (…) exigido por las personas afectadas y las organizaciones de la sociedad civil (Observatorio Venezolano de Justicia, 2019, p. 1)

Ante tal situación, en la que se ven violentados los derechos de salud, trabajo, seguridad personal y acceso a servicios básicos, a las ONG se le ha restringido el acceso a la cooperación económica, por lo que los fondos resultan insuficientes, disminuyendo la eficacia de sus servicios y la organización interna de la institución, dificultando, no sólo su desempeño, sino también su capacidad para atender las necesidades de sus trabajadores.

Pese a que la Fundación Andares (2012) establece que el estrés de los profesionales de ayuda se puede evitar y reducir, esto requiere de "acciones emprendidas por el propio trabajador, sus superiores y supervisores, por los equipos o por la agencia en su conjunto" (p.7). Sin embargo, pareciera que el bienestar del profesional recae, únicamente, en las acciones que éste emprenda para cuidar de sí, pues en su mayoría, las instituciones en las que laboran no cuentan con los recursos para brindarle el apoyo necesario o no está problematizada tal situación al ser ellos los profesionales de ayuda y quienes suelen brindar un servicio que no les es brindado a ellos, ignorando que la calidad de su servicio se define por la manera en que el profesional es capaz de hacer las cosas de manera que pueda satisfacer al usuario y mejorar cotidianamente los procesos y resultados, lo que implica que éste pueda ocuparse y preocuparse de su desarrollo, perfeccionando el dominio de su técnica y su crecimiento personal (Zas, 2021).

Además de ello, pensamos que muchos de los profesionales, en especial aquellos que no han tenido algún acercamiento a recursos de apoyo psicosocial formales, como profesionales o equipos de salud mental, no están conscientes de cómo se deberían manejar tales situaciones de riesgo, e incluso, ni siquiera se ven interesados en ello, aún cuando la salud mental de éstos cooperantes se engloba en un mayor riesgo de depresión, ansiedad y burnout durante su labor (Fundación Red de Colegios Médicos Solidarios y CGCOM, 2014).

Por lo expuesto hasta ahora, consideramos que podría resultar una experiencia común en el profesional de ayuda, como consecuencia del alto grado de estrés al que están sometidos, entendiendo que:

> Los trabajadores (...) se ven permanentemente expuestos al relato de historias terribles y tragedias personales, pudiendo ser ellos mismos testigos de sucesos horripilantes. El personal vive y trabaja a menudo en condiciones desagradables y físicamente exigentes, que se caracterizan por la sobrecarga de trabajo, largas horas, fatiga crónica y falta de privacidad y espacio personal. (Fundación Antares, 2012, p. 7)

Por lo que la propensión a desarrollar ciertos elementos de desgaste profesional relacionados con la disminución del entusiasmo, la disminución de la energía emocional y el desinterés en su ocupación como resultado de las demandas laborales (Farber, 1983) sean comunes en este tipo de trabajadores. Y debido a la situación de las ONG en el contexto actual venezolano, este agotamiento, pudiese generar narraciones que giran entorno al constructo *burnout*, las cuales podrían ser producto de "un problema en el ambiente social donde la persona trabaja sobrecargada laboralmente, con una falta de control, recompensas insuficientes, injusticia y falta de la sensación de comunidad en la institución" (Canfield, 2005, p. 84), lo que trae como consecuencia un aumento en la rotación laboral y renuncia por parte de los empleados en las instituciones, en la mayoría de las veces, por razones económicas y, sobre todo, emocionales, teniendo en cuenta que su labor "implica afrontar una serie de estresores y situaciones potencialmente traumáticas que son específicas de este ámbito de trabajo" (Fundación Red de Colegios Médicos Solidarios y CGCOM, 2014).

También, al ser innegable la relevancia que tiene el clima laboral en la experiencia de sus profesionales como trabajadores de las ONG y como practicantes de yoga, resulta importante que como investigadoras exploremos las diversas técnicas y estrategias que ponen en práctica las distintas ONG para ayudar a sus empleados a lidiar con las situaciones estresantes a las que se enfrentan en el campo profesional para así entender cómo perciben su bienestar y cómo experimentan todo aquello que refieren como prácticas de cuidado, de manera que exploremos en su discurso las narraciones que elaboran frente a ellas, lo que a su vez permitirá comprender el papel que juega el yoga en su vida personal y profesional. Así, frente a éste contexto, donde 1) resulta particularmente difícil conseguir espacios de contención dentro de las instituciones 2) los recursos suelen dirigirse a atender las necesidades de sus clientes 3) las ONG locales no suelen contemplar los lineamientos y sugerencias para el cuidado del personal, buscaremos ahondar en todo aquello que podría estar configurando sus narraciones en relación a la práctica de yoga partiendo desde su rol profesional y todo lo que éste implica.

De esta manera, ahondaremos en las narraciones que hace el profesional en relación al yoga desde su rol como profesional de ayuda, considerando que tal cómo dice D Angelo (2005) cuando el sujeto narra su experiencia, en su discurso el significado otorgado a los eventos variará en función de su historia, sentimientos, ideas y contexto.

Así, esperaríamos que las narraciones de los profesionales de ayuda que laboran en ONG donde existen programas de cuidado para sus empleados sea distinta de quienes están expuestos a un mayor riesgo dentro de las instituciones, y por lo tanto, sus

elaboraciones alrededor de la práctica de yoga al constituir su labor una profesión de alto riesgo en la que es importante tomar precauciones “del mismo modo que los trabajadores que se desempeñan en trabajos peligrosos como el trabajo en altura, por ejemplo, toman los debidos resguardos para no exponerse innecesariamente a riesgos adicionales” (Aarón y Llanos, 2004, p.3), siendo que, al existir programas que velen por la salud mental de los trabajadores dentro de las organizaciones, les sea más fácil reflexionar sobre el impacto que pudiesen tener tales situaciones en su salud mental y tomar conciencia de sus recursos personales, lo que a su vez cambia las narraciones que hacen con respecto a su papel como trabajador de ayuda, siendo comunes los discursos que giran en torno a experiencias enriquecedoras en vez de abrumadoras (Fundación Red de Colegios Médicos Solidarios y CGCOM, 2014) siendo que la visión de sí mismo y el mundo así como la manera en que lo narran se vean mediadas por todos estos elementos.

Caracterización del trabajo del profesional de ayuda: la relación de ayuda.

Para este punto es importante comprender la relación que establece el profesional de ayuda con quien atiende ya que éste es el canal a través del cual cobra sentido el conocimiento y la comprensión de los casos: las intervenciones que propone y acuerda con los beneficiarios se basan en la calidad, el respeto y la comprensión, siendo el medio para que los consultantes desarrollen sus propias habilidades de autonomía y autogestión (González et al., 2016).

Teniendo en cuenta esto, será la relación que existe entre el beneficiario y el profesional el vehículo para el proceso de trabajo, pues es a partir de ese vínculo que el beneficiario le admite al acceder a cierta información significativa que inevitablemente produce un impacto en ambos, suponiendo un proceso de interacción que acarrea un encuentro en el que “dos personas diferentes han de compartir cosas, ambientes y experiencias, pese a que van a ser vividas de manera diferente” (Valverde, 2002, citado en González et al., 2016, p. 6).

Partiendo de esta base, nos encontramos con que hay tres elementos fundamentales que caracterizan al profesional de ayuda y su relación con el beneficiario: la empatía, la escucha activa y la alianza; estas refieren a la capacidad del profesional de atender cuidadosamente lo comentado por el consultante, demostrando que se entienden sus preocupaciones y que estas son legítimas, dándole a entender que existe un interés real en ayudarlo, procurando fomentar una buena relación para que el trabajador pueda aproximarse mejor a su discurso y a la interpretación de ciertos hechos que permitan una mejor comprensión de sus conflictos (Goldberg, 2005).

Factores de riesgo del profesional de ayuda.

En consecuencia a lo expuesto previamente se aprecia que la dedicación del profesional de ayuda en sí lleva consigo una serie de riesgos asociados a su propio quehacer, entendiendo factores de riesgo como:

> Las interacciones entre el contenido, la organización y la gestión del trabajo y las condiciones ambientales, por un lado, y las funciones y necesidades de los trabajadores, por otro. Estas interacciones podrían ejercer una influencia nociva en la salud de los trabajadores a través de sus percepciones y experiencia (Organización Internacional de Trabajo, 1986, p.1)

Específicamente, tenemos que es necesario que el profesional de ayuda haga uso de la empatía como una herramienta para vincularse con el consultante, entendiéndose ésta como la capacidad psicofisiológica que le permite al trabajador percibir el bienestar y malestar de quien atiende, tomando en cuenta una serie de elementos cognitivos y emocionales (David, 1994) que interactúan en su relación con el consultante, incluyéndose el componente orgánico.

En relación con lo último, el hecho de que el profesional de ayuda se encuentre en constante interacción con el beneficiario, hará que, de alguna manera u otra, la experiencia corporal de éste trascienda a él a través del reflejo postural, razón por la cual se cataloga como una capacidad psicofisiológica. Tal fenómeno, también definido como *empatía somática*, ocurre cuando las posturas del consultante generan sensaciones, emociones e imágenes en el trabajador a través de señaladores somáticos que hacen que este experimente una serie de impresiones dadas por el contagio empático (Rothschild, 2006), haciendo que de la misma manera en que los sentimientos y pensamientos del profesional reaccionan, responden y se relacionan con los de sus consultantes, también lo haga su cuerpo por medio de la mimesis (Forester, 2005).

Teniendo en cuenta lo anterior, así como el rol del profesional de ayuda, tenemos que el uso excesivo de la empatía de éste al vincularse con el beneficiario puede ser contraproducente en tanto a que si hay una sobredemanda de la misma, se convierte en un elemento que puede llegar a ser perjudicial para el trabajador (Rothschild, 2006). Por ello será importante que, más allá de establecer una relación de empatía con el benefactor, el profesional de ayuda, además, pueda conciliar un tipo de correspondencia con éste en la que no quede comprometido por la posibilidad de identificación y sobre involucración, construyendo una distancia emocional a través de la *ecpatía,* término que hace referencia a “nuestra capacidad de controlar la reacción empática mediante la exclusión activa de los

sentimientos inducidos por los demás" (González de Rivera, 2004, citado en Campos, Bolaños y Cuartero, 2014, p. 9), pues si esto no sucede, es a partir de la dualidad entre la necesidad de mantener una relación empática cercana y a la vez establecer límites claros con el beneficiario, que surge una de las posibles fuentes de desgaste emocional para el profesional de ayuda (Campos, Bolaños y Cuartero, 2014).

La experiencia de ser un profesional de ayuda

Los relatos de los consultantes no se limitan únicamente a ellos mismos pese a ser quienes los viven directamente. Sus vivencias pueden transferirse a terceros a través del proceso empático del que es partícipe el trabajador de ayuda, encontrándote directamente expuesto a situaciones que pueden generar ciertas reacciones fisiológicas, cognitivas y/o emocionales.

Así, podemos decir que los profesionales de ayuda no son ajenos a las vivencias de sus beneficiarios pues, aunque no tengan consciencia de ello, al hacer uso de la escucha activa, y por ende, al establecer una relación de ayuda que requiere de empatía, se posicionan como testigos vicarios de eventos afectivamente cargados que, al suponer una exposición constante debido a la naturaleza de su labor, podrían generar narraciones que giran alrededor de elementos relacionados con *fatiga por compasión o desgaste por empatía* que desembocan en una serie de consecuencias físicas, mentales y emocionales frecuentes en el profesional de ayuda, entendiéndose como:

> La transformación que ocurre (…) en los trabajadores (…) como resultado de la interacción empática con el cliente que ha experimentado experiencias traumáticas (…). Dicha interacción implica la escucha de descripciones gráficas de eventos horribles, siendo así testigos de la crueldad que pueden tener unas personas con otras (Pearlman y MacIan, 1995, p.558).

De esta manera, nos encontramos con que "un individuo que observa el sufrimiento en otro experimenta paralelamente las mismas respuestas emocionales a las emociones reales o esperadas de la otra persona" (Miller, Stiff y Ellis, 1998, p. 70), estando la otra persona reflejada en la figura del beneficiario.

De todo lo expuesto previamente deviene la idea de que el trabajador en su posición como profesional de ayuda es más propenso a una serie de manifestaciones emocionales y comportamentales desfavorables, las cuales se presentarán de manera única para cada individuo en función de: 1) la naturaleza del benefactor 2) el material al que el profesional se expone durante el intercambio 3) su reacción hacia el contenido del consultante 4) las

conductas estresoras de quien atiende 5) el clima de trabajo 6) sus características propias de personalidad 7) el contexto sociocultural y personal en el que está inmerso 8) las estrategias de afrontamiento que utilice (Pearlman y Mac Ian, 1995, Dutton y Rubinstein, 1995). También se verá mediada por una serie de características propias de la relación consultante-profesional, siendo éstas: 1) la exposición al beneficiario que sufre 2) la habilidad empática del profesional 3) su preocupación por el beneficiario 4) su capacidad de autorregulación 5) la satisfacción de haber ayudado al consultante (Campos, Bolaños y Cuartero, 2014).

Además, intervendrán algunos elementos que podrían fungir como factores de protección ante el desgaste emocional, entre los que destacan el concepto de *resiliencia aplicada a la fatiga por compasión*, entendida como "la velocidad y grado de recuperación total de una adversidad del profesional después de haber experimentado un significativo incremento en el volumen de estrés" (Campos, Bolaños y Cuartero, 2014, p.14) y la *perspicacia empática*, que es la capacidad del profesional para reconocer y reducir a tiempo la fatiga por compasión. También otros componentes relacionados con, según Campos, Bolaños y Cuartero (2014):

- **Afecto positivo,** que ayude a lograr a mantener una adecuada respuesta empática.
- **Alianza de ayuda con el beneficiario.**
- **Autocuidado,** que consiste en seguir un estándar de cuidado para uno mismo.
- **Recursos personales y sistémicos,** entre los que figuran una formación adecuada en el área, medios para el cuidado de la salud y redes de apoyo.

La configuración de todos estos factores jugarán un papel importante en relación a cómo el trabajador podría dar cuenta de su experiencia como profesional de ayuda y de todo aquello que atañe su vida personal y por lo tanto, en relación a sus narraciones con respecto a la práctica de yoga. Al posicionarnos desde un paradigma construccionismo social, partimos de la base de que las experiencias son cognoscibles a través de las narraciones del sujeto, las cuales son comunicadas y se les da sentido a través de la interacción, haciendo uso del lenguaje (Bruner, 1991).

Desgaste por empatía o fatiga por compasión: ¿inherente al profesional de ayuda?

Hacemos referencia al término desgaste por empatía en vista de que las funciones inherentes del profesional de ayuda suponen la exposición a relatos potencialmente desagradables que se mantienen en el tiempo (Kadambi y Truscott, 2003) siempre que el profesional siga estableciendo rutinariamente relaciones de ayuda con sus beneficiarios. De esta manera, se dan una serie de respuestas y manifestaciones conductuales asociadas a su papel de testigo en relación a su interacción con el contenido del consultante y por lo tanto se vinculan estrechamente con la forma cómo experiencia todo aquello con lo que se aproxima a tales situaciones y las narraciones que hace con respecto a lo que percibe en su rol como profesional.

Por todo lo expuesto previamente, tenemos una serie de componentes específicos, que podrían estar ejerciendo algún efecto en el profesional y que se intuye pueden aparecer en el discurso de los sujetos al ahondar sobre su experiencia en relación al yoga y su papel como trabajador en la ONG. Así, según Hogancamp y Figley (1983), Moreno et al (2004) y Parada (2005), estos podrían verse reflejados a lo largo del discurso del sujeto en los siguientes elementos:

- **Componente cognitivo:** Problemas de concentración, sueños-pesadillas recurrentes, pensamientos intrusivos, cuestionamiento de creencias, toma de decisiones.
- **Componente emocional:** Sentimientos de ausencia o dispersión, miedo y ansiedad, anhedonia, paralización, estado de ánimo triste, irritabilidad, indefensión, búsqueda de culpables, sensación de desesperanza o vacío.
- **Componente psicosomático:** Reportes de dolores de cabeza, malestar estomacal, fatiga, mareos, aceleración del ritmo cardíaco, alteración del apetito.
- **Componente conductual:** Retraimiento, aislamiento, evitación, sobreprotección de sí mismo y los suyos, conflictos con los miembros de su familia, mantenerse excesivamente ocupado, estar sensible o lloroso sin razón aparente.
- **Componente motor.** Incapacidad para descansar, hipervigilancia, habla y pensamiento acelerado.

La experiencia del profesional de ayuda en Venezuela.

Aunado a lo anterior, el trabajador se encuentra en un contexto sociocultural particular en el cual debe desempeñar sus funciones. En dicho contexto, según los datos recogidos a través de la Encuesta Nacional de Condiciones de Vida (ENCOVI), levantada entre 2019 y 2020, los resultados sugieren que Venezuela, al igual que otros países de Centroamérica, se encuentra en una situación de pobreza extrema, siendo el país más pobre, equiparandolo a la población africana, y el segundo más desigual de América Latina.

En la actualidad, Venezuela está atravesando un proceso histórico en el que el desarrollo natural de la población se está viendo afectado por la situación sociopolítica en la que está sumergida. Los resultados arrojados por ENCOVI (2019-2020) reflejan que, como resultado de la crisis prolongada y los altos índices de violencia del país, los ciudadanos podrían estar experimentando una serie de manifestaciones relacionadas con la pérdida del sentido de seguridad. Sobre esto, en una charla dada por la Universidad Católica Andrés Bello, la psicóloga clínica Vívian Khedari comenta que tal vivencia deriva en un estado de activación constante producto de la exposición sostenida a altos niveles de estrés (Psicología UCAB, 2020) los cuales pueden ser expresados a través de respuestas de alerta e hiper-reactividad psicofisiológica (Páez et al.,1996).

Según Acosta (2018), las consecuencias de vivir en un país con una serie de componentes adversos multidimensionales traen una serie de derivaciones relacionadas con el predominio de emociones negativas y el aumento de incertidumbre y angustia, lo que podría traer como consecuencia una serie de correlatos físicos, psicológicos y sociales que inciden en la sensación de bienestar y en el tono cognitivo y afectivo que el individuo pudiese otorgarse a sí mismo, el mundo y los otros (Páez, et al., 1996).

En relación con lo anterior, hay algunos fenómenos mentales en los que incidirán los antecedentes sociales (Rondón y Angelucci, 2018). Así, las alteraciones psicológicas del profesional de ayuda en Venezuela estarían correspondiendo a la materialización de ciertos elementos sociopolíticos expresados en modos específicos de reaccionar frente a las situaciones. De esta manera, podrían aparecer ciertos elementos de angustia y tristeza consecuencia de “un estado subjetivo de malestar físico y emocional, entendido como el resultado de las presiones socioestructurales del individuo” (Álvaro, Garrido y Schweiger, 2010, citado en Rondón y Angelucci, 2018, pp. 908-909). No obstante, las experiencias de estrés y las estrategias de afrontamiento vinculadas con redes de apoyo, autoestima y estilos atributivos podrían dar indicios sobre la manera en la que el profesional responderá a tales componentes.

Aunado a lo expuesto previamente, en los habitantes de Caracas sería esperado que ciertas deficiencias para enfrentar el estrés actual pudiesen estar agudizando una serie de elementos que ya se encontraban presentes alrededor de 1998 en todas las clases sociales, siendo estos: preocupación, malestar corporal, agitación interna, tensión muscular y pesimismo. No obstante, estas aflicciones, que pudieran relacionarse con un estado de ánimo triste, estrés o preocupación constante, para aquel momento se expresaban a través de distorsiones cognitivas asociadas a sentimientos de felicidad (Kort, García y Pérez, 1998).

Para el contexto de violencia actual, podríamos considerar que la misma trae una serie de repercusiones en el estado de ánimo en los habitantes de la Gran Caracas, producto de una situación de estrés inescapable que le podría estar generando sentimientos de desesperanza y fracaso aprendido producto de una violencia globalizada proveniente de diferentes medios (Cardona, 2016). Según José Felix Olietta, exministro de Sanidad y Asistencia Social y miembro de la Sociedad Venezolana de Salud Pública, todo esto hace que “las personas adopten posiciones psíquicas para afrontar situaciones problemáticas, pero cuando ese mecanismo es rígido, intenso o sucede de forma masiva se vuelve disfuncional” (Cardona, 2016, p. 71), por su puesto, generando mayor malestar en ellos.

De esta forma se tiene que el individuo puede desplegar una serie de mecanismos de afrontamiento para así hacer frente a las continuas demandas del medio. Estos podrían ser positivos en tanto a que sean útiles en su función sin suponer la afectación o daño de alguna otra área de funcionamiento del individuo, o negativos en tanto a que ayuda al afrontamiento, pero a costa del detrimento en otras esferas de su vida. En relación a las últimas podemos encontrarnos encontrar: 1) percibir a las personas como amenaza o peligro 2) percibir cualquier situación como peligrosa para la integridad 3) apatía 4) realizar actividades de orden religioso o deportivo de modo exacerbado 4) percibir a los demás como agresores, lo que lo lleva a la emisión de respuestas hostiles. Todo esto parece haber traído como consecuencia en los individuos un incremento en narraciones relacionadas con angustia, sensación de poco control de los pensamientos, problemas de sueño y conducta alimentaria y dificultades en la esfera sexual, así como un mayor consumo de sustancias como alcohol y marihuana, inestabilidad emocional y conductas violentas y autoagresivas (Cardona, 2016).

Al tener en cuenta el impacto psicológico que tiene el vivir en Venezuela, tenemos que considerar una variable etiológica importante que parece incidir o generar la alteración de ciertos componentes mentales y conductuales: el ambiente hostil. En este sentido, La Manuel Llorens en una entrevista ofrecida a La Roche (2020) hace énfasis en que los

síntomas individuales de quienes viven este contexto de “injusticia socioeconómica y política” (La Roche, 2020, p. 3) serán reflejados en comportamientos, pensamientos y sentimientos estrechamente vinculados con la situación actual del país, puesto que el contexto cultural tendrá un poderoso impacto en las experiencias individuales de cada sujeto. Así, ambos recalcan la importancia sobre darle prioridad a la voz de los venezolanos que día a día “continúan siendo traumatizados por el crimen y la violencia” (La Roche, 2020, p. 6), donde, será necesario que más allá de la expectativa social, política y económica del entorno, sus problemáticas y distintas realidades sean abordadas de manera específica en función del impacto individual en ellos.

En el caso del profesional de ayuda, al ser un individuo que se encuentra expuesto a la escucha de eventos con una carga afectiva importante, éste, además, pudiese estar cargando con una serie de sentimientos de angustia, tristeza y un grado alto de tensión debido a que la ejecución de sus obligaciones se da en un ambiente adverso donde no sólo debe desempeñar sus funciones como empleado sino también hacer vida cotidiana. En este sentido, los efectos del contexto sociopolítico del país, aunado a la situación de violencia a la que es expuesta directamente como ciudadano y en su papel de testigo vicario en el relato de sus consultantes, inferimos que todo esto podría suponer para él una problemática de salud a la que no es ajeno y por lo tanto, está mediando la manera en cómo experiencia y narra el entorno que le rodea, las prácticas que lleva a cabo en tal entorno y las motivaciones y sentimientos asociados a las mismas, incluyéndose en éstas la práctica del yoga.

Estrategias de afrontamiento del profesional de ayuda y dimensiones del yoga

Partiendo del supuesto planteado por Bermejo y Martínez (1998, citado en González et al., 2016) quienes sostienen que:

> Ayudar no se aprende únicamente conociendo bien la teoría sobre los elementos implicados en la relación de ayuda, sino que se requiere además un trabajo sobre las propias actitudes y un adiestramiento en las habilidades que aumentan dicha competencia (p.4)

Tenemos que el profesional de ayuda debería trabajar en lo que respecta a actitudes y habilidades propias que le permitan desempeñarse adecuadamente en su labor, incluyendo la búsqueda y apropiación de estrategias que le permitan sobrellevar todo lo relacionado con su labor. Es aquí donde nos encontramos con el concepto de *estrategias de afrontamiento,* entendidas como la puesta en práctica de esfuerzos cognitivos y conductuales para manejar las demandas ambientales e internas que resultan desbordantes

o agotadoras para el individuo en comparación con sus recursos, por lo que utiliza estrategias que le sirven como pautas conductuales a utilizar en su medio social y cultural (Montoya y Moreno, 2012). Sobre esto Rothschild (2006) destaca la importancia del autocuidado en las prácticas profesionales indicando que “la estructura y planificación previa son buenas aliadas, garantizando un mayor estado de calma y claridad en el pensamiento” (p.211).

Por su parte, Londoño (2016) plantea que ante situaciones de estrés los individuos pueden responder utilizando alguno de los siguientes elementos para disminuir la carga afectiva negativa: el apoyo social, la religión y el apoyo profesional. Mientras que Gutiérrez (2018), sugiere que estrategias relacionadas con técnicas respiratorias y de relajación corporal, meditación, ejercicios de introspección y ocio saludable contribuyen a la disminución del agotamiento que supone el ayudar a otros.

Todo lo anterior se relaciona con los distintos discursos dentro de los que se pueden englobar la práctica del yoga, por lo que podrían funcionar como referentes acerca de cómo son construidas las narraciones del trabajador en su rol como profesional de ayuda y practicante, construyéndose a partir de cómo relatan las situaciones de estrés en el área laboral y su autocuidado emocional, así como las habilidades de afrontamiento que utilizan para relajarse e integrar a través del lenguaje los estímulos a los que están expuestos en su día a día.

Como investigadoras consideramos que existe la posibilidad de que el profesional de ayuda utilice más de un elemento para enfrentar las características desgastantes de su trabajo y que al dar cuenta de la práctica de yoga lo vincule y elabore dentro de sus dimensiones mental, espiritual, corporal, social y/o espacios de esparcimiento. Con esto en mente, es posible que existan distintas estrategias a las que recurra el trabajador que pudiesen verse evidenciadas en su discurso al momento de comunicar sus experiencias en torno a su quehacer profesional y a la práctica de yoga.

Todo esto lo exploraremos tomando en cuenta la distinción entre estrategias de afrontamiento, positivas y negativas, pues si bien es cierto que cada uno podría estar contando con estrategias de afrontamiento que de antemano le funcionen para un fin particular, tendríamos que entender por qué el individuo las percibe como beneficiosas, ya que según D’ Angelo (2005), al dar cuenta de su experiencia, el sujeto conocerá, interpretará y concederá significados en función de su historia personal y contexto y en relación a su práctica humana, lo que engloba el contexto donde se desenvuelve y su rol como profesional.

La práctica de yoga en Venezuela.

Actualmente en Venezuela existen asociaciones civiles dedicadas a la difusión y formación de yoga en el país. Un ejemplo de ello, es la Asociación Venezolana de Yoga, la cual en palabras de Swamini Sundarianananda (202, citado en Colmenares y Cavallo, 2013, p.30):

> Se dedica a la difusión y formación de yoga en Venezuela, brindando clases, cursos, seminarios, congresos, convenciones, profesorados y eventos de yoga. Es miembro de (…) La Federación Internacional de Yoga, que integra a todas las organizaciones internacionales, continentales y nacionales del mundo.

Dentro de la misma, nos encontramos con que una de las prácticas más comunes es el Hatha Yoga, estilo de yoga que suele impartirse en casi todas las escuelas y centros de yoga, basada en la realización de posturas, principalmente. Así, existen una variedad de escuelas, que, en los últimos años han cobrado una mayor relevancia a nivel urbano, siendo uno de sus motores "el estrés que genera vivir en la ciudad de Caracas, trae como consecuencia que los habitantes busquen un espacio donde relajarse" (Colmenares y Carvallo, 2013, 211). Ya para el año 2013, Colmenares y Carvallo reportan que el mercado del yoga se encontraba saturado en Caracas.

Nieto y Salamanca (2015) hablan de que en un principio la práctica de yoga en Venezuela no era tan popular, sino que fue a partir de la inauguración de varios estudios es que las personas comenzaron a sentirse atraídas hacia el yoga como una actividad física y mental, más que una práctica meramente espiritual y ortodoxa. Arranz, Guanipa y Ron (2016) sostienen que "la apertura de estos centros logró que personas se interesaran por esta actividad, que empieza a ser más dinámica y menos elitista, convirtiéndose así más accesible para las personas" (p.29). En su Trabajo de Grado sostienen que las razones por las que las personas practican yoga en Caracas están relacionadas con que:

> La ciudad reta cada día los nervios y el equilibrio tanto físico como mental de sus habitantes (…) por lo que existen muchas razones para relajarse; practicar yoga es una excelente manera de lograrlo. Además, la ciudad capitalina cuenta con numerosos sitios para esto, tanto cerrados como al aire libre (Díaz 2012, citado en Arranz, Guanipa y Ron, 2016, p. 31)

También recalcan que dicha práctica se adapta a cualquier lugar y resulta muchísimo más gratificante cuando se realiza en compañía de otros; además, en ciertos puntos de la ciudad no tienen ningún costo y sirve para olvidar las preocupaciones cotidianas momentáneamente del contexto actual.

Actualmente más y más alumnos se van profesionalizando en las prácticas, adquiriendo y desarrollando su estilo propio, clases especiales e incluso es más común que vengan profesores extranjeros para dictar cursos y talleres. Todo esto, a partir de 2005, hizo que actualmente el yoga sea más accesible en el país, y, a pesar de que la mayoría de las personas se sienten atraídos por los ejercicios físicos, suelen expandirse hacia otras ramas, como la espiritualidad y la meditación (Nieto y Salamanca, 2015).

El yoga es una práctica económica que únicamente requiere de disposición de tiempo, ropa cómoda y un tapete para realizar los ejercicios, ya que incluso entrenadores de gran trayectoria profesional donan parte de su tiempo para dictar las clases como servicio social. Asimismo, han surgido alternativas como *Yoga en Los Barrios,* que busca llevar la práctica a asentamientos urbanos autoproducidos; tal proyecto, iniciado en el año 2013 por un arquitecto con más de 10 años de investigación sobre hábitat y vivienda, surgió como un programa pionero que busca impartir la disciplina a los sectores más vulnerables de la ciudad, donde hace vida más del 60% de la población caraqueña (Diario Las Américas, 2015). En su tesis, *Caminos de esperanza, un documental sobre la iniciativa Yoga en Los Barrios,* Abreu, Rueda y Ron (2016) hablan de que esta iniciativa, creada por Joel Valencia, busca mejorar la calidad de vida de los habitantes de las barriadas, propiciando la inclusión social y la disminución del índice de violencia en estos territorios, funcionando como punto de encuentro de las comunidades en riesgo donde pueden socializar e incluirse a través de la mejoría de sus dinámicas personales.

Debido a todo esto, cada vez es más común la apertura de nuevas shalas (casas de yoga) y la aparición de nuevos instructores. Además de ello, es más recurrente la organización de festivales relacionados con la práctica como, por ejemplo, el EcoYogaFest, así como la aparición de otras fundaciones, tales como la Fundación Yoga en Semillas. Esto ha traído como resultado que en los últimos años se haya incrementado el número de personas que se animan a participar en dichas actividades en espacios públicos, privados (teatros, universidades, empresas, gimnasios, clubes) y al aire libre (retiros y actividades en el Waraira Repano y sus alrededores), y también, ha propiciado, debido a la difusión a través de las redes sociales y el boca a boca, que muchos individuos se vean motivados a iniciar dicha práctica por sí mismos o acompañados de instructores de manera online.

Yoga como alternativa ante la adversidad.

Entenderemos el yoga como es definido por el Centro Nacional de Salud Complementaria e Integral, como:

> Una práctica antigua y compleja arraigada en la filosofía india que enfatiza las posturas físicas (asanas), las técnicas de respiración (pranayama) y la meditación (dhyana) (...) Junto al Thai Chi y Qi Gong, forma parte de las prácticas de movimiento meditativo, siendo los estilos más populares Iyengar, Bikram y Hatha. (NCCIH, 2019, p.1)

Y al hacer referencia a sus elementos, los entenderemos, según Macy, Jones y Graham (2015), como la conjunción de *asanas:* "estiramientos cuidadosos y posturas físicas específicas destinadas a aumentar la flexibilidad y fuerza física a través de la flexión y el equilibrio" (p.2); *pranayama:* "serie de ejercicios de control de la respiración que aumentan la relajación y ayudan a centrar la mente de distracciones" (p.2); y *dhyana,* la cual refiere a las *"*prácticas cuerpo-mente que enfatizan la calma de la mente" (p.2).

Tenemos entonces que la práctica de yoga se posiciona como una alternativa que, al unir la mente y el cuerpo a través de la respiración y las posturas físicas, invita a la introspección, ayudando al practicante a alcanzar estados de quietud mental, que contribuyen a su tranquilidad general (Telles, Singh y Balkrishna, 2011), por lo que a lo largo del tiempo, ha parecido ser una práctica ideal para ayudar a las personas a lidiar con las circunstancias difíciles de la vida al invitarlas a aceptar y a no juzgar sus sentimientos y sensaciones (APA, 2009).

Respecto a lo planteado anteriormente, Van Der Kolk (2014) sostiene que el yoga le permite al individuo trabajar las experiencias difíciles a partir de su componente meditativo, el cual le otorga un carácter transitorio a los afectos negativos. En consecuencia, la persona, a través de la experiencia momentánea, es capaz de llegar a estados de quietud que podrían influir en la modificación de sus esquemas cognitivos. Además de ello, al englobar una serie de elementos físicos, espirituales, de aceptación y autocuidado hace que el practicante se maneje de mejor manera frente a las experiencias displacenteras (Telles, Singh y Balkrishna, 2011), siendo común que en estudios fenomenológicos relacionados con la práctica de yoga surjan temas tales como:

> 1) Mayor conciencia y crecimiento espiritual, 2) ejercicio beneficioso para la mente y el cuerpo, 4) amor, empoderamiento y aceptación de uno mismo, 5) sentido interno de seguridad 6) nutrirse a sí mismo y 7) lograr una sensación de calma, paz y serenidad (Gulden, 2012, p.50).

Ahondando un poco más en el componente espiritual del yoga, tenemos que la espiritualidad genera en sus practicantes narraciones asociadas con resiliencia en tanto a que ayuda a los individuos a conectar con lo más profundo y esencial de sí mismos

(Rodríguez, 2016), lo que implica un proceso de conexión del sujeto con su mundo interior. Así, el individuo se permite ver lo positivo de las situaciones adversas a través del autodescubrimiento, adquiriendo una perspectiva más profunda de la vida y de sí mismos, trabajando en elementos como el sentimiento de sufrimiento, la búsqueda de sentido, libertad interior, soledad consciente, atención al presente y el cultivo de la trascendencia; tal conexión puede ser "con Dios o con una dimensión que les trasciende y que les aporta fuerzas, aunque no sepan muy bien explicar con palabras qué es" (Rodríguez, 2016, p.24). Lo expuesto anteriormente no implica necesariamente un repertorio tradicional de creencias, ritos e instituciones, ya que estos elementos refieren a la religión (Cornejo, 2012). Por el contrario, la espiritualidad se relaciona más bien con una serie de matices en las que se incluye el arte, la literatura, la música, la naturaleza y/o un poder superior al propio yo (Florez y Gallego, 2011).

La práctica de yoga es una actividad que busca la unión de la mente, el cuerpo y el espíritu a través del Raja Yoga, rama de la que se desprende el Hatha Yoga, cuyo objetivo es permitirle al sujeto experimentar e integrar el significado de la vida mediante la conexión con sí mismos y los demás. Así, además de incluir las prácticas meditativas que engloban la meditación, posturas físicas (asanas) y respiración (pranayama), el yoga posee un componente ético del que se desprenden los Yamas y Niyamas, los cuales le dan especial importancia a prácticas de autocuidado que le permiten al ser humano vivir en paz consigo mismo y con los demás, partiendo de la idea de que para lograr un bienestar general, es imprescindible la preservación interna y externa del individuo a través del cuidado físico y el autoconocimiento, siendo estos elementos fundamentales para cultivar la satisfacción a través de la benevolencia:

> Alejando el dolor mental, el abatimiento, la pena y la desesperación (...) cuando se es benevolente, se ven en los demás no solamente las faltas sino también las virtudes; y el respeto que se muestra para las virtudes de los otros despierta a sí mismo el propio auto respeto y le ayuda a uno a luchar contra sus angustias y dificultades. (Iyengar, 2004, p. 22).

Y en relación a lo que expresamos anteriormente, el yoga, al ser una práctica predominantemente grupal, también podría brindarle al sujeto la posibilidad de actuar en sincronía con otros, lo que lo lleva a aumentar su percepción de cooperación al sentirse parte de un colectivo, y, por lo tanto, contribuye en cómo elabora las narraciones alrededor de las relaciones interpersonales y sobre su autopercepción. Sobre esto, McGonigal hace referencia a que "en una clase de yoga todos se mueven y respiran al mismo tiempo (...) ése es uno de los mecanismos infravalorados con los que el yoga realmente puede ayudar:

dar a las personas ese sentido de pertenencia, de ser parte de algo más grande" (citado en APA, 2009). Este proceso no sólo se limitará al espacio físico, sino que incluirá una serie de procesos emocionales y afectivos relacionados con la identidad social, que, desde su pertenencia grupal a partir de la identificación con ciertas categorías sociales específicas, también construyen la identidad del practicante a partir de las relaciones que establece con la comunidad de yoga (Rosana, 2007).

La actividad más común a la que invita el Hatha Yoga es a concentrarse y notar las sensaciones corporales y mentales a través del escaneo, que consiste en:

> El proceso a través del cual, la persona observa y se hace consciente de lo que está sucediendo a cada instante en su cuerpo y en su mente, aceptando las experiencias que se van presentando tal y como éstas son (Vásquez, 2016, p. 43).

No busca cambiarlas, pues "la idea de cambiar algo puede provocar ansiedad, ya que implica que algo está mal, dañado o defectuoso con la persona, lo que invalida y promueve sentimientos de vergüenza" (Murphy, 2013, p. 78). Por el contrario, a través de la observación del estado interno, busca que el sujeto reconozca sus pensamientos sin buscar modificarlos, restringiendo la imaginería y rumiación de problemáticas específicas por más tiempo del necesario. Los practicantes, a partir de la percepción de sus estados actuales, logran ser más introspectivos y atentos a su propio pensar, y, por lo tanto, los invita a velar por aquello que les genera satisfacción y a desechar, en la autoobservación, todo aquello que les resulta displacentero, luego de haberlo reconocido.

Por todo lo anterior, consideramos que la forma en que el profesional asocia las prácticas de consciencia corporal y mental propias del yoga formará las narraciones que giran en torno a la misma en tanto a que en su discurso se integran estos elementos para dar cuenta de lo que sucede de su día día laboral y en relación a su cotidianidad. Asimismo, pensamos que la experiencia asociada a la práctica del yoga podrá verse configurada por la manera en que el profesional entiende, reconoce y construye a través del lenguaje los símbolos que asocia con las sensaciones físicas (propias y ajenas) en el ámbito laboral así como otros estímulos al volcarse en sus pensamientos, sentimientos y emociones. En este sentido, articulará su experiencia y la dotará de sentido a través del discurso por medio de lo que comprende acerca de sus sentimientos y preocupaciones y narra, en función de lo que le sucede en el ambiente externo, la manera en que concibe su mundo interno y todo lo que sucede en él en relación a sí mismo y el otro.

La práctica de yoga entonces, al buscar que el individuo logre una sensación de equilibrio e incorporación de lo que le sucede en el entorno y al relacionarse con los demás,

podría vincularse con narraciones asociadas a sentirse dueño de sí mismo al invitarlo a controlar y a aceptar todo aquello que podría estar siéndole ajeno, al poder diferenciar y elaborar lo que le pertenece a sí mismo y lo que no así como aquello que puede expresar a través del lenguaje. De esta manera, investigaciones cualitativas previas, reportan que en función del ajuste del profesional de ayuda frente a todo esto, podrían ser comunes expresiones como: “siento alivio del caos (...) mi cerebro siente que es mío otra vez en vez de pertenecer a alguien mas” (Murphy, 2013, p.77).

La práctica de yoga en los procesos empáticos y de introspección.

Históricamente, en la década de los 90 Follete, Polusny y Millbeck (1994) encontraron que tanto profesionales de la salud, como judiciales hacían uso de actividades relacionadas con oración, meditación y yoga como estrategias de afrontamiento. Y para el 2009, dentro del gremio de la psicología, se hizo popular la idea de que, a pesar de que la terapia de conversación es útil para la resolución de problemas, hay momentos en los que sólo se necesita un ejercicio no competitivo que permita mover y trabajar el cuerpo (APA online, 2009). Gracias a esto se popularizó la concepción de que el uso de estrategias simples que motiven la atención corporal permite a las personas “desengancharse de los pensamientos, emociones e impulsos que son negativos o destructivos” (McGonigal para APA, 2009).

En este mismo orden de ideas, en un escrito de Mesinga (2011) titulado *El sentimiento de ser un trabajador social: incluyendo el yoga como una práctica incorporada en Educación en Trabajo Social*, describe que, desde su experiencia, tomar conciencia de las experiencias viscerales y mensajes somáticos de su cuerpo le proporciona información indispensable para su práctica profesional, ya que le permite desarrollar mayor conciencia de bienestar al concientizar sus sensaciones corporales, ayudándole a relacionarse consigo mismo a partir de la familiaridad con su cuerpo, lo que le permite dar respuestas más óptimas en su vida laboral y personal.

A continuación, nos proponemos argumentar porqué consideramos que estos elementos presentan un importante peso al momento de que el profesional de ayuda de cuenta sus narraciones en relación a la práctica del yoga. Según lo planteado por González et al. (2016):

> La práctica en este ámbito se mueve en un universo de sentimientos acusados y de emociones profundas. Trabajar de manera eficiente a la vez que adecuada con personas en esos momentos exige un buen conocimiento de la condición humana que debe comenzar por uno mismo y una sólida comprensión de cómo y por qué las

> personas se comportan del modo en que lo hacen cuando están sometidas a tensión, a la vez que hay que disponer de cualidades humanas especiales acorde a la profesión (González et al., 2016, p.4).

Al trabajar con población vulnerable, sería esperado que el profesional fuese capaz de identificar los estresores propios del ejercicio profesional para ocuparse de ellos por medio de la identificación y modificación de las circunstancias estimulantes que padecen, producto de la interacción con los clientes, la institución en la que laboran y el contexto sociopolítico en el que se encuentran, pues "estos hacen que los traigamos a casa con nosotros, o para ser exactos, dentro de nosotros" (Rothschild, 2006, p. 13). Resulta entonces que el autoconocimiento y la manera en que se construyen los esquemas mentales del profesional podrían hacer que el yoga se tomase como una herramienta para establecer barreras entre las sensaciones propias y ajenas, por lo que uno de los aspectos a considerar en relación a la misma es la forma en que el individuo es capaz de reflexionar en su papel como empleado de una ONG al reconocer las reacciones que le pertenecen, aun cuando se vea inundado por los relatos de la población a la que atiende así como los eventos propios de su vida personal y su entorno tomando en cuenta el contexto sociopolítico en el que se encuentra, lo que a su vez se verá expresado en sus narraciones.

En vista de todo lo expuesto, Rothschild (2009) hace referencia a una serie de herramientas de autocuidado para el profesional centradas, en su mayoría, en la atención de los sistemas neurofisiológicos del trabajador conformados por los mecanismos cerebrales que operan en la empatía interpersonal, el equilibrio del sistema nervioso autónomo (SNA) y la regulación de la activación, es decir, en relación al componente físico de la práctica de yoga. Así, el autor plantea que "para que se minimicen las amenazas a su bienestar emocional y físico, el profesional debe ser capaz de descubrir el modo de equilibrar su implicación empática para que pueda mantener su habilidad para pensar con claridad" (p. 15).

En relación a ello, Rothschild (2009) establece la importancia de poder colocar límites entre el sentir propio y el ajeno indicando que "la empatía, aunque necesaria en profesionales asistenciales, muchas veces se malinterpreta su contenido, pues entender el dolor ajeno no equivale a sentirlo" (p.144). Asimismo, sostiene que, pese a que los trabajadores asistenciales consideran que los límites refieren únicamente a fronteras éticas y sexuales, se deben tomar en cuenta dos aspectos adicionales: "los relativos a distancias físicas, o zona de comodidad, y los que nos permiten sentirnos adecuadamente protegidos en nuestra propia piel, la armadura corporal" (p. 143). Así, las narraciones en torno al Hatha Yoga por parte del profesional podrían expresarse a través de elementos relacionados con

que la práctica le otorgue al participante la oportunidad de observar su cuerpo, aceptarlo y recurrir a él como un recurso y lugar de seguridad, lo que podría estar asociado a ciertos elementos que podrían dar cuenta acerca de cómo podrían estar percibiendo su capacidad para modular sus ideas y emociones (Mesinga, 2011) y elaborar sobre ellas por medio del lenguaje.

Además de ello y en relación a lo que pudiese estar percibiendo el profesional en cuanto a su cuerpo físico, podría estar influyendo la manera en que su cuerpo responde fisiológicamente a las circunstancias. Según Rodhes (2015), la práctica de yoga es capaz de regular el sistema endocrino, lo que modifica la respuesta física del individuo ante el estrés y la ansiedad, y por lo tanto, podría llegar a transformar la manera en cómo el profesional interpreta sus situaciones cotidianas, así como frente al desgaste físico y mental al que podría estar expuesto al laborar en una ONG de Caracas.

De igual manera, entre los otros elementos que podrían estar vinculados con la manera en cómo el profesional podría construir las narraciones en relación al trabajo con población en riesgo, es la calma y el pensar con claridad, actividades que, según Rothschild (2006), se ven mediados fisiológicamente por procesos relacionados con el manejo del estrés a partir del SNA y el sistema límbico; estos al estar intercedidos por la práctica de yoga, ya que se ven modificados por el ejercicio conjunto de asanas, meditación y respiración, podrían estar cambiando la manera en que configuran sus comprensiones subjetivas al verse regulada la actividad de la amígdala y la corteza prefrontal producto del incremento de la actividad alfa del cerebro (Macy, Jones y Graham, 2015). Según Rothschild (2006), un profesional que no esté consciente del estado de su cuerpo ni su mente, será más propenso a vivir más intensamente aquello que suponga una situación de alta tensión y, por lo tanto, los estados de quietud, las acciones de descanso, relajación y la respiración consciente ponen a la disposición del individuo un mejor manejo de estrategias que lo ayudan a lidiar con ciertos estresores (Khalsa, 2004, citado en Ferreira y Range, 2010) incluso durante la jornada laboral.

Basándonos en lo planteado por Rothschild (2006), podría darse el caso de que, gracias al autoconocimiento, el profesional de ayuda sepa cómo y cuándo el material del consultante lo está movilizando, reconociendo si está asociándolo con su propia historia vital y que gracias a ello sea capaz de detectar cuando esto podría entorpecer el proceso de ayuda por la inclusión de elementos ajenos al caso laboral. Además de ello, el empleado de la ONG también podría estar contando con estrategias de afrontamiento adicionales que podrían estar mediando tales procesos, pues algunos aspectos propios de la vida personal también pudiesen llegar a favorecer este proceso introspectivo como, por ejemplo, la

asistencia a psicoterapia y otros. Teniendo esto en mente, la práctica de yoga en el profesional de ayuda podría ser concebida como una práctica meditativa, una actividad espiritual, un espacio recreativo, una estrategia de relajación o una herramienta de afrontamiento.

Tomando en cuenta lo anterior, las narraciones del profesional de ayuda en torno al yoga estará permeada por una serie de elementos subjetivos interconectados entre sí ya que las narrativas son "una versión de la realidad que es aceptada en la medida que se adhiere a la convencionalidad, pero que están permeadas por la experiencia del sujeto" (Bruner, 1991, p. 4). Así, al ser más sensibles de su estado corporal y mental en el instante presente, puede que sin saberlo, los profesionales describan experiencias donde se sienten menos vulnerables frente los estímulos estresores, dando cuenta de ciertos elementos relacionados con el aumento en sus habilidades de control de conducta, la disminución de la excitación y la modificación en el equilibrio de los componentes activadores y aquietadores de su mente y cuerpo (Fajardo, 2009), por lo que podrían expresar llegar a sentirse más conscientes y capaces de adueñarse de ciertas estrategias que aumentan su focalización y control en tanto a que podrían percibir una mayor claridad al momento de velar por el bienestar del otro, reconocer sus vulnerabilidades y mostrarse más sensibles al evaluar los aspectos claves que podrían estar incidiendo en su vida laboral y personal.

La experiencia y las narraciones

La relación de ayuda, al suponer un intercambio interpersonal, también atrae "la transformación acumulativa en el mundo interno del profesional por la interacción empática con el material (…) del beneficiario" (Pearlman y Saakvitne, 1995 p.31), pues su espacio mental, cognitivo-afectivo, es el que le permite entrar en contacto con los sentimientos profundos del usuario y su realidad interna y externa para lograr la comprensión de su solicitud (Raya y Caparrós, 2014, citado en Vélez et al., 2016). Esto, aunado a las características propias del profesional, supondrá la formación de nuevos esquemas cognitivos que originan cambios en su vida, proceder y pensar.

Para comprender la experiencia del profesional de ayuda, será necesario entender primero a que refiere este fenómeno el cual entenderemos cómo "una dimensión construída por medio de prácticas y dispositivos contingentes en la historia" (Arruda, 2015, p. 360) entendiendo a su vez que si bien es cierto esta es el resultado de la interacción constante con el entorno y por ende es construída, esto no implica que sea ficticia o falsa, por el contrario, se entiende cómo verdadera una vez ha sido consolidada, es decir, tal y cómo expresan Saavedra y Castro (2007) "cada percepción de la realidad, será una interpretación

influida, no tan solo por los estímulos que rodean al sujeto sino también por la historia de experiencias personales" (p.2). En este sentido, dichas experiencias sólo pueden ser conocidas a través del discurso de los participantes, es por ello que a través de sus narraciones se espera conocer los elementos asociados a su interacción con la práctica de yoga al verse envueltos en un entorno particular propio del profesional de ayuda. A su vez esta dependerá de la producción de subjetividades propia de cada sujeto, donde estas son el resultado de:

> Prácticas, agenciamientos, pliegues, amalgamas de términos heterogéneos en composición (pero también en conflicto, con ruido, en fricción muchas veces), por medio de dispositivos socio-técnicos, discursos, prácticas de gobierno de sí y de los otros, sin los cuales nuestra experiencia de subjetividad podría ser otra o incluso no existir (Arruda, 2015, p. 360).

De esta manera, no se busca una verdad universal respecto a la experiencia del hombre, sino que se intenta comprender desde sus narraciones.

Partiendo de la base de lo explicado anteriormente, nos encontramos que cada sujeto tendrá una experiencia particular en lo que respecta a la práctica de yoga en función de sus historias de vida, lo que se reflejará en su relato. Tal y cómo se ha expuesto hasta ahora, los trabajadores de las ONGs dentro del contexto particular de la Gran Caracas tienen una serie de elementos comunes que a su vez podrían estar mediando la manera en la que se relacionan con su entorno. Sobre esto la Teoría Constructivista del Autodesarrollo sostiene que los individuos procesan la información a través de esquemas cognitivos que reflejan sus expectativas, visión de sí mismo, los otros y el mundo. Dichos esquemas se desarrollan como consecuencia de un proceso de socialización que les permite organizar e interpretar sus experiencias, donde todo estímulo que pase a través del sujeto en el acto de conocer es sometido a un filtro personal convirtiéndose así en experiencia subjetiva (Matunara, 1997). Por lo tanto, el empleado de la ONG en su proceso de interacción con sus beneficiarios, intercambiará una serie de elementos que directa e indirectamente le obligará a confrontar sus ideas preexistentes con otras nuevas cargadas de afectos que modificarán su cosmovisión del mundo (Kadambi y Ennis, 2004) y supondrá un proceso interactivo que implica un vínculo cooperativo de dar y recibir en el que se encuentran realidades únicas que terminan transformando la visión del entorno de los involucrados. Así, al abordarse su experiencia en relación al yoga, ahondaremos en las construcciones mentales que tiene alrededor de ésta, aceptándolas como un producto de una elaboración que proviene de su personalidad, vivencias previas, capacidad de reflexión, intereses y su rol en la sociedad (Minayo, 2010), por lo que esperamos que sea única en cada trabajador.

Como profesional, según Pearl y Mac Ian (1995) y Moreno et al. (2004), en el trabajador de ayuda la historia experiencial juega un papel primordial en sus interacciones laborales ya que le permite otorgar sentido a una serie de factores que están configurando su experiencia como profesional, entre los que destacan: 1) el sentido que le otorga a eventos que podrían ser catalogados como desagradables en el relato de sus consultantes 2) su estilo psicológico e interpersonal 3) desarrollo profesional 4) grado de empatía 5) el sentimiento de satisfacción por haber ayudado 6) el compromiso por su trabajo 7) los estresores y ambientes de apoyo en los que está sumergido. A su vez, todos estos rasgos, que nos permitirán entender la manera en que experimentan su vida profesional, nos darán luz acerca de su experiencia como practicante de yoga, al mismo tiempo que alrededor de ella giran una serie de implicaciones físicas, mentales, espirituales y recreacionales que permiten ahondar en procesos individuales relacionados con intereses y razones para seguir manteniendo tal práctica.

La configuración subjetiva del sujeto entonces, será una organización de sentidos subjetivos que definirán los procesos simbólicos y las emociones que se integran de forma inseparable en la relación de las experiencias del sujeto, siendo que a partir del estudio de la misma y a través del lenguaje, podamos comprender la estructuración de los esquemas mentales del profesional, que supondrán una serie de procesos mediacionales que están configurados y que están en proceso de configurarse (Díaz y González, 2005).

EXPOSICIÓN DEL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN

Entendiendo que la experiencia se define como “aquella que es construída por medio de prácticas y dispositivos contingentes de la historia” (Arruda, 2015, p. 360) y a su vez esta se encuentra mediada por la manera en que el individuo procesa la información a partir de sus esquemas cognitivos y que serán el resultado del proceso de socialización e interacción con el ambiente (Kadambi y Ennis, 2004) siendo esto expresado a través de la narración, será necesario que comprendamos la naturaleza de la relación entre el profesional de ayuda y el consultante, en tanto que como interacción social puede permear la manera en la que elaboran los eventos que está brindando el servicio y, por lo tanto, en relación a la práctica de yoga.

Nos encontramos que los elementos característicos del vínculo que establece el profesional de ayuda con los beneficiarios son la empatía, la alianza y la confianza, lo que inevitablemente hace que éste se relacione de manera cercana con la vivencia de quienes atiende (Campos, Bolaños y Cuartero, 2014); esto a su vez le ayudará a construir las narraciones que elabora alrededor de su profesión. Estas narraciones, construidas

alrededor de su experiencia como trabajador son las que nos permitirán dilucidar elementos en su discurso relacionados con describir, poniendo en palabras, lo que supone para ellos el trabajo con población en riesgo que, según Rothschild (2006) pudiesen generar discursos en los que en la interacción con el usuario, al no lograr mantener una distancia óptima de lo que le sucede al usuario, pudiese caer en la sobre-involucración, lo que a su vez llega a afectar las funciones que desempeña en su vida profesional y cotidiana y modifica lo que expresa acerca de lo que significa para él ser un colaborador en una ONG.

En este sentido, basándonos en el marco conceptual, serían esperadas las narraciones relacionadas con que los participantes se vean movilizados por el contenido que les llevan las personas con las que trabajan, viéndose expuestos a la escucha repetida de relatos que probablemente resulten desagradables debido a la naturaleza de los problemas de quienes se benefician de su servicio (Pearlman y MacIan, 1995), lo que a su vez evidenciará elementos vinculados a una serie de manifestaciones conductuales y afectivas que se relacionan con una serie de componentes cognitivos, comportamentales, psicosomáticos, motores y emocionales que pudiesen expresar insatisfacción y desgaste.

Aunado a esto, nos encontramos con que el profesional se encuentra inserto dentro de una ONG local, en el caso de esta investigación, de tipo asistencial que se centra en brindar servicios de ayuda a poblaciones vulnerables (ACNUR, 2017) atendiendo casos relacionados con temas de violencia política, sexual, urbana y basada en género. Esto tiene una serie de implicaciones que lo colocan en un contexto laboral particular caracterizado por una situación sociopolítica complicada, en la que un número importante de ONG no cuentan con los recursos económicos suficientes para desenvolverse adecuadamente en tal situación adversa, puesto que la figura del Estado bloquea el financiamiento a estas instituciones, aun cuando su trabajo es percibido como útil en relación a las problemáticas sociales (CIVILIS, 2016), siendo destacable la relación de cooperación entre ellas y sus benefactores.

Por lo expuesto anteriormente, se ha apreciado una “decadencia de la infraestructura, mengua de los profesionales de la salud, escasez de insumos (...) opacidad de la información sanitaria, entre otros elementos que contribuyen con las insuficiencias de cobertura y de acceso efectivo a los servicios” (Carrillo, 2018, p.12), lo que hace que la situación en la que se encuentran la mayoría de las ONG en Caracas contribuya a la tensión de sus trabajadores. En el caso del profesional de ayuda, “los problemas laborales relacionados con el puesto pueden contribuir al malestar cuando los horarios, la carga de clientes, la compensación, los conflictos administrativos y laborales y el maltrato se gestionan inapropiadamente”. (Rothschild, 2006, p. 23).

El contexto laboral complejo en el que se encuentra el trabajador podría colocarlo en una posición frágil que quizás repercuta en su bienestar físico y mental, al tener en cuenta las condiciones actuales que rodean el trabajo en las ONG en el país. Tal como lo refiere la literatura, se trata de una población que opera de acuerdo a un rol de cuidadores sociales donde en ocasiones se suele dejar la satisfacción o el cuidado de sus necesidades en un segundo plano (Rothschild, 2006).

Por otra parte, este contexto sociopolítico que rodea el funcionamiento actual de las ONG en el país también circunda la vida cotidiana del profesional de ayuda, que, según los resultados arrojados por el ENCOVI (2019-2020) pareciera que la situación de crisis prolongada y los altos índices de violencia en el país, el profesional podría estar manifestando un estado de activación constante como consecuencia del entorno en el que se encuentra (Psicología UCAB, 2020) y otros elementos de desesperanza, estado de ánimo alterado y agobio (Acosta, 2018).

Por todo lo anterior, pensamos que inevitablemente la configuración de la experiencia de los participantes y las narraciones que construye alrededor de la práctica del yoga estará estrechamente vinculada con la manera en que este construye y reinventa cada momento de su realidad, considerando que es él quien reinterpreta los eventos vividos cómo respuesta a las tensiones internas, pero también a las tensiones ambientales (Guidano, 1994).

Nuestra investigación se centra en el Hatha Yoga, siendo este el tipo de yoga con más auge en el mundo occidental y, específicamente, en Venezuela, donde Caracas es el epicentro en el que ha cobrado más relevancia. Este estilo de yoga, centrado en el uso de asanas (posturas físicas) para cultivar la atención plena a través de la combinación del movimiento, la respiración, relajación y atención (West, Liang y Spinazzola, 2016), parece generar una caracterización positiva en quienes lo practican al “mejorar su calidad de vida, bienestar emocional, afecto positivo, manejo del estrés, autoconcepto, conciencia corporal y capacidad de respuesta” (West, Liang y Spinazzola, 2016, p.4), además de ser un ejercicio que ayuda a las personas a lidiar con todos aquellos eventos que podrían resultar abrumadores (Telles, Singh y Balkrishna, 2011).

Nuestra inquietud como investigadoras responde a una **laguna de conocimiento** ante el escaso cuerpo teórico de esta práctica en Venezuela, y en especial, acerca del sentido práctico que pudiese dársele en relación a una población que trabaja con usuarios en entornos vulnerables. Es así como al buscar comprender sus narraciones, intentaremos conocer aquellos aspectos que pudiesen estar integrándose en el profesional para dar

sentido a la práctica y dilucidar la manera en que se aproximan a ella desde cualquiera de sus componentes, bien sea físico, mental y/o espiritual en su rol como trabajadores de ayuda y descubrir atribuciones que pudiesen ser aplicables en el ámbito de la salud mental.

Nos interesamos en este fenómeno debido a que como futuras profesionales de ayuda nos gustaría explorar la manera en que el trabajador de ayuda se aproxima a ciertas prácticas que atañen su vida profesional y personal y la manera en que se acercan y perciben su realidad para dar cuenta de los sentimientos y motivaciones que asocian a la práctica, los cuales podrían dar indicio sobre la utilidad de la misma en el contexto laboral y sociopolítico en el que hace vida.

Por lo expuesto previamente, esta investigación se enmarca en el área de la Psicología de la Salud, definida como la rama de la psicología encargada de estudiar la relación entre el estrés, la personalidad y la enfermedad así como el manejo de problemas emocionales relacionados con una enfermedad específica, limitación o discapacidad para encargarse de temas como la prevención y la mejora de quienes presentan problemas de salud (Peña y Cañoto, 2014).

Entendemos, entonces, que pertenece al área de la Psicología de la Salud porque su objetivo es comprender la las narraciones de la práctica de yoga en los profesionales y dar cuenta de la relevancia que pudiese tener para la promoción de conductas saludables dentro de las redes de las instituciones y la prevención de las distintas reacciones mentales y físicas desfavorables a las que se pudiese estar enfrentando el trabajador en las ONG. En virtud de apreciar y comprender esta serie de elementos, nos surge la siguiente interrogante: **¿Cómo son las narraciones de la práctica de yoga en los profesionales de ayuda que laboran en Organizaciones No Gubernamentales de Caracas?**

DISEÑO GENERAL DE LA INVESTIGACIÓN

Postura paradigmática

El presente estudio se enmarca en un **paradigma construccionista,** el cual plantea que la realidad es expresada en forma de narraciones que se convierten en representaciones de la misma como resultado del intercambio y la interacción que se da entre los sujetos y su comprensión del mundo; así, el lenguaje es el elemento que le otorga significado a los eventos por medio del intercambio (Gergen, 1996).

Siendo esto así, su base ontológica es el relativismo, el cual sostiene que “las realidades son comprensibles en la forma de construcciones mentales múltiples e intangibles, basadas social y experiencialmente, de naturaleza local y específica y su forma de contenido dependen de los individuos o grupos que sostienen esas construcciones” (Guba y Lincoln, 2002 p. 128). En otras palabras, la realidad que asumimos es una realidad construida socialmente a partir de la elaboración subjetiva del individuo, la cual a su vez es descrito por medio del discurso y por lo tanto es un producto social que surge de la interacción que se da entre los individuos.

Por ende, se entiende que el sujeto construye las narraciones asociadas al conocimiento de la realidad desde sus interacciones previas con el entorno, en el caso particular del profesional de ayuda, dicha interacción se da con la población a la que atiende y su contexto laboral; estos elementos le ayudan a interpretar y entender su realidad desde una cosmovisión particular, lo que se refleja en las narraciones sobre la práctica del yoga y cómo percibe su rol en la sociedad.

Lo expuesto previamente implica que las narraciones son únicas para cada sujeto, percibiendo estas de manera específica según su historia de vida, sin que esto traiga como consecuencia la existencia de construcciones más o menos verdaderas (Arruda, 2015). Por

el contrario, solo nos encontramos con visiones que poseen distintos grados de información y sofisticación.

A su vez, el construccionismo lleva consigo una serie de repercusiones al mantener una epistemología social, donde el "conocimiento no está en la mente cognoscente sino más bien en las pautas de la relación social" (Gergen, 1996, p.116). Entonces, se parte de la base de que al investigar este hecho en sí mismo afecta la vida cultural y por ende, es una forma de acción social: el conocimiento no es separable de la aplicación, siendo que la relación entre el investigador y su objeto de estudio es lo que permite que afloren los datos que se utilizarán posteriormente en la creación de teorías.

Al ser nuestro objetivo entender la experiencia del participante y dar cuenta de sus construcciones mentales a través de sus narraciones, fue necesario vincularnos con ellos de forma que pudiésemos entender su discurso, lo que implicó la participación activa de ambas partes en la elaboración de tales construcciones.

Asimismo, en vista de que como investigadoras contamos con distintas experiencias sobre la práctica de yoga, buscamos comprender la manera en que cada profesional podría dar cuenta de tal ejercicio y encontrar aquellos aspectos similares que podrían reconocerse en el discurso. Mientras que una de nosotras es practicante habitual de yoga y le otorga una vital importancia en su vida diaria, concibiéndola como una manera de regular su estado de ánimo y bienestar general, la otra tiene una perspectiva contraria describiéndola como una práctica incómoda y complicada que ejerce un efecto contrario a la relajación. Al encontrarnos ante estas dos visiones tan diferentes de un mismo fenómeno, buscamos entender de qué manera cada profesional construye su narración en relación a la práctica y, por lo tanto, los elementos del lenguaje que podrían estar dando luz de las conceptualizaciones asociadas a la misma frente a las realidades de cada trabajador.

Lo discutido anteriormente, entonces, afecta la metodología del estudio, ya que la misma tiene como fundamento que para poder conocer la naturaleza de las construcciones sociales, se necesita de la interacción entre el investigador y el objeto (Gergen, 1996), por lo que necesariamente tuvimos que valernos de una técnica que nos permita establecer tal vínculo para poder acceder a la información de interés. En este caso, indagamos lo propuesto a través de la **entrevista a profundidad** ya que nos permite conocer la experiencia de los profesionales por medio del discurso.

Basándonos en todo lo expuesto anteriormente, esta investigación se enmarca dentro del **enfoque cualitativo,** definido por Hernández, Fernández y Baptista (2014) como aquel que se centra en "comprender los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de

los participantes en un ambiente natural y en relación con su contexto" (p.358); este se utiliza cuando se busca indagar sobre cómo los individuos perciben y experimentan los fenómenos que los rodean a través de la profundización en sus puntos de vista y vivencias sobre la realidad. Así nuestros participantes mantienen un rol activo en el proceso de investigación, pudiendo expresar directamente sus narraciones con la práctica de yoga para dar luz de la manera en cómo la experimentan en el momento actual.

Para esto, nos basamos en un diseño de investigación **fenomenológico,** el cual busca "entrar en el campo de percepción de los participantes, viendo cómo experimentan, viven y muestran el fenómeno" (Creswell, 2007, p. 31). En el caso de nuestra investigación, planteamos la posibilidad de indagar sobre cómo son las narraciones asociadas a la práctica del yoga en los profesionales de ayuda que laboran en ONG, buscando interpretar así su discurso de manera que podamos entender la forma en que el participante transforma, interpreta, organiza y le da sentido (Hernández, Fernández y Baptista, 2014) a la práctica de yoga por medio del lenguaje y partiendo de su experiencia con ésta.

Objetivos

Objetivo General

Comprender las narraciones de los profesionales de ayuda que laboran en Organizaciones No Gubernamentales de Caracas y practican yoga.

Objetivos específicos

- Interpretar ideas, sentimientos, creencias y experiencias asociadas a la práctica de yoga en profesionales de ayuda que laboran en ONG.
- Explorar las motivaciones por las que los profesionales de ayuda practican yoga.
- Describir las narraciones de los profesionales de ayuda frente a la práctica del yoga
- Conocer la visión de la práctica de yoga desde el quehacer profesional de los trabajadores de ayuda.

Participantes

La selección de los participantes fue llevada a cabo a través de un muestreo deliberado donde, según Mack et al. (2005) "los grupos se eligen a través de criterios preseleccionados que resultan relevantes para responder la pregunta de investigación" (p. 5) entendiendo que en el caso de un estudio fenomenológico es imperativo que los participantes sean individuos que han experimentado el fenómeno (Creswell, 2007), y por lo tanto, pueda dar cuenta de él a través de sus narraciones.

En este caso, el criterio principal que cumplieron los participantes del estudio fue que prestasen sus servicios profesionales dentro de Organizaciones No Gubernamentales en las siguientes áreas: *jurídica, salud* y *social,* centrándonos en aquellas instituciones que mantengan una Misión y Visión relacionada con la atención de población en riesgo, específicamente en temas relacionados con violencia, bien sea de carácter política, sexual urbana o basada en género*.* Además, dichos participantes tenían que llevar una práctica de yoga regular durante al menos 2 meses para el momento de la entrevista, 1 vez por semana con no más de 6 meses desde la última vez que practicaron yoga.

Utilizamos este criterio debido a que en una revisión realizada en 2013 por la NCCIH (2019) sugiere que para poder apreciar el cambio que puede llegar a tener la práctica de yoga se deberían incluir al menos 10 sesiones, y para West, Liang y Spinazzola (2017) al menos 8 sesiones son oportunas para generar algún tipo de cambio psicofisiológico en el practicante, lo que a su vez repercute en la manera en que el practicante elabora las narraciones alrededor de la misma.

Para acceder a esta muestra, nos pusimos en contacto con diversas ONG, directores de templos de yoga y practicantes que nos dieron la información necesaria para poder acceder a los perfiles previamente planteados. Asimismo, acudimos a redes de contacto dentro de la comunidad del yoga, a través de diversos instructores y encargados de algunos shalas (casas de yoga). Así, para el estudio participaron 6 mujeres que laboran en distintas ONG del área metropolitana de Caracas, específicamente de 4, cuyos seudónimos son: *Empodérate* (empoderamiento de las mujeres con una visión de género), *VelaInfancia* (protección de niños víctimas de maltrato físico, emocional, abandono, negligencia), *ProteInfancia* (garantizar condiciones de vida dignas para la infancia) y *Autónoma Libre* (promover y fortalecer el desarrollo de comunidades populares), siendo sus profesiones: psicólogas, sociólogas y trabajadoras sociales.

Se utilizó tal criterio debido a que Hernández, Fernández y Baptista (2014) recomiendan que para estudios fenomenológicos el tamaño de la muestra común es de 10 casos, sin embargo, al alcanzar 6 entrevistas consideramos que el tema logró saturarse en tanto a que si bien es cierto fue una muestra más o menos homogénea, se trató de participantes de distintas áreas social-humanística, lo que permitió recoger las distintas perspectivas de las especialistas en relación al problema de investigación y llegar a un punto en el cual dentro de las entrevistas no aparecían elementos adicionales. Así, nos basamos en Martínez (2011) para tomar la decisión de dejar la muestra en 6 participantes, quien sostiene:

> Otra característica de este tipo de procedimiento es que el tamaño de la muestra no se conoce al inicio, sino sólo cuando la indagación ha culminado. El diseño de muestreo orienta la forma en la que empieza a buscarse a los participantes, pero su incorporación se hace en forma iterativa, de acuerdo con la información que va surgiendo en el trabajo de campo. Como lo subrayan los expertos en esta modalidad de indagación, lo decisivo aquí no es el tamaño de la muestra, sino la riqueza de los datos provistos por los participantes, y las habilidades de observación y análisis del investigador (...) Mientras sigan apareciendo nuevos datos o nuevas ideas, la búsqueda no debe detenerse (p.616-617).

Cabe destacar, que los participantes indicaron su voluntad de participar en el estudio, para ello se les entregó un Consentimiento informado (Anexo B), el cual firmaron, dejando constatado por escrito su deseo de formar parte del proceso de investigación.

Nombre	**Rango de edad**	**Sexo**	**Profesión**	**Tiempo como profesional de ayuda**	**Tiempo como practicante de yoga**	**ONG**
Teresa	30-40	F	Trabajadora social y psicólogo clínico	10 años	17 años	VelaInfancia
Luna	25-30	F	Socióloga	1 año	3 años	Autónoma Libre
Kathy	25-30	F	Trabajadora social	4 años	9 años	VelaInfancia
Charlie	25-30	F	Psicólogo	1 año	9 meses	Empodérate y VelaInfancia
Celeste	25-30	F	Trabajadora social	3 años	5 años	ProteInfancia

Blanca	25-30	F	Psicólogo	4 años	9 meses	Empodérate

Tabla 1. Características de las participantes

Rol del investigador

Como investigadoras somos el principal instrumento de la investigación, pues es a partir de nuestra interacción con los participantes que podremos conocer la narración de los participantes en torno al fenómeno y adquirir así una comprensión más profunda de éste a través del análisis de la información recolectada (Hernández, Fernández y Baptista, 2014). De esta manera, desarrollaremos conceptos y comprensiones desde los datos obtenidos en su discurso, intentando mantener una visión holista y completa de los participantes. (Taylor y Bodgan, 1992). Para ello, buscaremos descubrir las cosmovisiones de los participantes, siendo interactivas y aprehendiendo la información que estos proporcionan, intentando comprender las perspectivas de cada uno de los sujetos del estudio.

Asumiremos, entonces, una postura "sensible, genuina y abierta" (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p. 398) comprendiendo el efecto que puede tener nuestra interacción sobre el participante, por lo que procuraremos adoptar una posición reflexiva que minimice nuestra influencia sobre ellos, el ambiente, sus creencias y fundamentos con respecto al fenómeno de estudio (Hernández, Fernández y Baptista, 2014). Así, pretendemos que nuestra visión no interfiera en la recolección de los datos, de manera que podamos obtener la información de los individuos tal y como estos la revelan, valiéndonos de un trabajo conjunto que permita evaluar la adecuación de los datos obtenidos, respetando las realidades únicas de cada profesional y su manera de experimentar el mundo, manteniéndonos imparciales y asumiendo un rol que no contamine ni desvíe nuestro papel como investigadoras.

En cuanto a nuestro rol como investigadoras buscamos no interferir en el desarrollo del discurso de las participantes ni contaminar su discurso con nuestras propias experiencias en relación al trabajo con ONG y con la práctica de yoga al haber, ambas, prestado servicio en una ONG humanitaria y al tener distintos acercamientos a la práctica de yoga. Asimismo, evitamos identificarnos con el contenido expuesto por las participantes, intentando aproximarnos al fenómeno como algo ajeno y desconocido para nosotras y teniendo presente el objetivo de nuestra investigación, que era comprender las experiencias de las participantes en relación a ambos temas. Así, nuestro rol fue ahondar en cada uno de los tópicos expuestos en su discurso sin predecir o dar por sentadas sus narraciones, sino más bien explorar a profundidad en ellas para obtener un producto que diera cuenta del

fenómeno de forma exhaustiva, pero que a su vez estuviese fundamentado en un contexto conceptual sólido del cual se pudiese extraer información lo más fidedigna y cercana a lo que quisieran expresar las entrevistadas.

Contexto de recolección de información

La recolección de la información fue a través de encuentros individuales donde se contó con la presencia de las investigadoras y el entrevistado, estableciendo un encuentro presencial. La información se recabó en el área metropolitana de Caracas, en espacios que permitiesen una interacción fluida que le permita expresarse con facilidad y confianza para asegurar que los datos recabados sean representativos de su realidad (Hernández, Fernández y Baptista, 2014). Así, las entrevistas se realizaron en la sede de la ONG donde las participantes prestaban sus servicios o sus casas así como a través de la plataforma Google Meets.

Las entrevistas fueron realizadas por ambas investigadoras, ya sea en modalidad presencial o remota, teniendo en cuenta los tópicos a indagarse, sin un guión de entrevista predeterminado (estilo de respuesta abierto), con una duración aproximada entre 50 minutos y 80 minutos.

Ahora bien, en vista de las contingencias referentes al confinamiento debido al COVID-19, para las entrevistas que se realizaron a través de videollamadas se tomaron en cuenta las recomendaciones dadas por Gray, et. Al (2020) respecto a la realización de entrevistas en línea, las cuales consisten en:

- Realizar pruebas en la plataforma de nuestra escogencia antes de la entrevista.
- Darle al entrevistado toda la información necesaria sobre la plataforma.
- Tener otras alternativas, tales como avisar por otro medio al participante en caso de un inconveniente.
- Tomar en cuenta que la entrevista puede tomar más tiempo por las distracciones a las que está expuesto el participante al estar en casa.
- Tomar en cuenta tener el espacio de almacenamiento suficiente para grabar y guardar la entrevista.
- Colocar un recuerdo visual para que no nos olvidemos de grabar luego de pedir el permiso para hacerlo.
- Antes de empezar revisar nuevamente, juntos el consentimiento informado.

Prácticas de recolección de información

En aras de indagar sobre la realidad de los participantes a partir de la construcción mental que éstos hacen de la misma y la forma en que interpretan y perciben sus narraciones, realizaremos una serie de **entrevistas a profundidad,** entendidas como una "técnica diseñada para elicitar una imagen vívida imagen de la perspectiva de los participantes sobre un tema específico" (Mack, et al, 2005 p. 31). De esta manera, se planificaron una serie de encuentros con los participantes donde se indagó exhaustivamente sobre las narraciones de los profesionales de ayuda que practican yoga. Así, se llevaron a cabo 6 entrevistas a profundidad en participantes femeninas con edades comprendidas entre los 25 y 35 años.

Como investigadoras presentamos las preguntas de manera neutral, escuchando activamente las respuestas de los participantes y realizando preguntas de seguimiento basadas en sus respuestas (Mack, et al, 2005), destacando el no dirigir, sesgar, ni promover un tipo específico de contestaciones por nuestras nociones preconcebidas, de manera que podamos entender las narraciones asociadas al rol como trabajador en una ONG de Caracas.

Con base en la clasificación por estructura del tipo de entrevista realizada por Perpiña, et. Al (2012), en este estudio hicimos uso de la entrevista semiestructurada utilizando serie de preguntas definidas previamente en un guión (Anexo A), donde la secuencia de formulación puede variar en función del entrevistado, pudiendo tomarnos la libertad de profundizar en alguna idea relevante o realizando nuevas preguntas según la información que verbalice el participante (Hernández y García, 2008).

Método de análisis de la información

Con el fin de organizar la información que se produzca en el desarrollo de la investigación, emplearemos el **análisis temático**, que corresponde a la comprensión e interpretación del discurso a partir de la manera en que los participantes experimentan el tema de estudio (Mieles et al., 2012), el cual supone:

> Un método para el tratamiento de la información en investigación cualitativa, que permite identificar, organizar, analizar en detalle y reportar patrones o temas a partir de una cuidadosa lectura y relectura de la información recogida para inferir resultados que propicien la adecuada comprensión/interpretación del fenómeno en estudio (Braun y Clarke, 2006, citado en Mieles et, al. 2012).

Para ello, tomaremos en cuenta una serie de fases que nos permitirán sistematizar la información de manera que podamos describir ciertos patrones a través de la búsqueda de temas que informen acerca de la experiencia que configura la realidad de los entrevistados. Se realizará un mapeo del discurso de las participantes que nos otorguen la posibilidad de hacer un análisis detallado sobre algunos aspectos de los datos a través del **análisis temático inductivo**, que busca significar los temas a partir de los datos obtenidos, partiendo de la premisa de hacer uso de un "proceso de codificación de datos que no busca encajarlos en un premarco de codificación existente o en preconceptos analíticos porque basa su análisis en la información prevista por el participante" (Braun y Clarke, 2006, p.84). De esta manera, buscaremos la comprensión de ciertas unidades de significado y categorías que nos den cuenta de las descripciones del fenómeno, en este caso, de la narraciones asociadas a la práctica de yoga, a partir de las experiencias compartidas por el profesional de ayuda (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

Dichas fases comprenderán "un proceso de codificación que consiste en organizar la información en grupos de un mismo significado" (Mieles et al, 2012, p. 219) para encontrar temas que describan y organicen la información, de forma que consientan interpretar los aspectos importantes del fenómeno para luego denominarlos, y en función de su relevancia, elaborar jerarquías (temas y subtemas) que nos permitan comprender e interpretar la información recogida siendo éstas: familiarización con los datos, generación de códigos iniciales, búsqueda de temas, revisión de temas, definición y categorización de los temas y análisis final de los datos (Mieles et al., 2012).

Las entrevistas fueron transcritas textualmente para luego ser analizadas a través del programa QDA Minner Lite, modificándose los nombres de las ONG en que laboran las participantes así como ciertos datos que pudieran dar luces de su identidad, como nombres de familiares/amigos, los espacios donde realizan trabajo de campo, así como empleos antiguos, universidades en las que se graduaron, tiempo de graduadas y otros relevantes, de manera que se garantice la confidencialidad y anonimato de las mismas; esto en respuesta al artículo 60 del Código de Ética Profesional de la Federación de Psicólogos de Venezuela: "El investigador deberá garantizar el anonimato de las respuestas de los sujetos sometidos a investigaciones" (p.3), por lo que además, se les pidió que eligiera un seudónimo para no ser identificadas.

Criterios de calidad

Para asegurar la credibilidad y validez del estudio, serán tomadas en cuenta las siguientes concepciones:

Tenemos entonces que uno de los elementos principales es la *Credibilidad*, la cual se relaciona con la congruencia de la realidad y sus posibles deformaciones por los instrumentos, subjetividad y arbitrariedad de la información (Sandín, 2000). Para dar respuesta a este elemento buscaremos crear una imagen representativa de la realidad a partir de la interacción con los participantes del estudio, garantizando que los resultados reportados sean verdaderos para los profesionales asistenciales con los que se estarán trabajando, de la misma manera se realizarán discusiones entre las investigadoras de manera que se puedan observar diversas maneras de aproximarse al relato para luego ser interpretado.

Por su parte, en lo que respecta a la *Confirmabilidad*, la cual se refiere a "la neutralidad de la interpretación o análisis de la información, que se logra cuando otro (s) investigador (es) puede seguir «la pista» al investigador original y llegar a hallazgos similares" (Castillo y Vásquez, 2003, p.164), se buscará garantizarla a través del registro minucioso y detallado de los procedimientos, de manera que se respeten los aspectos éticos, la consistencia del discurso e intentando mantener el mínimo sesgo o puntos ciegos que pudieran estar afectando los resultados, para ello se realizaron revisiones de las interpretaciones con el tutor del trabajo de grado de manera que este pudiese ayudar a disminuir el sesgo al interpretar la información recabada.

Por otro lado, tenemos que, en lo referente a la *Transferibilidad*, entendida como "el grado en que los resultados son transferibles a otros contextos" (Sandín, 2004, p. 231). En este sentido, se buscará establecer cierto rigor metodológico que permita la posibilidad de ampliar los estudios a otras poblaciones y llevar los hallazgos a otros contextos, esperando que, aunque las condiciones sean similares, no se esperen resultados idénticos, pero sí que haya cierto grado de parecido.

Por último, con respecto a la *Dependencia*, que es procurar "la estabilidad en la información que se recoge (...) a partir de procedimientos específicos tales como: triangulación de investigadores, de métodos y de resultados; el empleo de un evaluador externo y la descripción detallada del proceso de recogida, análisis e interpretación de los datos" (Noreña et al, 2012, p. 288). Para ello, buscaremos ilustrar la realidad de los participantes tal y como la informan por medio del reporte de los datos que coincidan con la recogida de información de manera fidedigna, a partir de la validación de un evaluador externo, en este caso, el tutor, quien constantemente estará supervisando los hallazgos del estudio.

CONSIDERACIONES ÉTICAS

Toda investigación se enmarca en una serie de postulados éticos, en el caso de nuestra investigación, resulta pertinente hacer mención de los principios pautados en el código ético definido por la American Psychological Association (APA) (2002) donde se plantean diversos elementos a los que debemos atender.

En primera instancia nos encontramos con el principio de beneficencia y no maleficencia el cual plantea que “los psicólogos deben buscar el beneficio de aquellos con los que trabajan, ayudar y no causar daño” (APA, 2002, p.1). Esto va de la mano con lo planteado por Leibovich (2000) para las investigaciones cualitativas en las que debemos tomar en cuenta, al momento de la selección de temas para la investigación, las consecuencias que el trabajo tendría en los participantes.

En nuestro caso, resulta relevante ser cuidadosos con el abordaje en la entrevista para no causar un daño en los sujetos, ya que la entrevista podría llegar a evocar recuerdos dolorosos en el participante. Para ello deberemos tener un buen manejo de los temas de investigación y del guión, de manera que se mantenga un ambiente de tranquilidad y

confianza al momento de escuchar el relato, pues la beneficencia “requiere un compromiso a la minimización de riesgos asociados a la investigación” (Mack, N., et al, 2005 p. 8).

En este mismo orden de ideas, nos encontramos con que debemos atender también al principio de *Fidelidad y Responsabilidad* por lo que en conformidad por lo expuesto por la APA (2002) debemos seguir los estándares de conducta del Código de Psicología, siendo esto un punto primordial en la ejecución de las entrevistas a profundidad, ya que en las el vínculo con los participantes debemos mantener relaciones de confianza y respeto con los participantes, sin sobrepasar los límites de manera que no surjan conflictos de interés.

Asimismo, respecto al principio de *Integridad,* el cual estipula que debemos ser íntegras, honestas y veraces en la generación de conocimiento, evitando malinterpretar intencionalmente los hechos. Considerando este elemento en nuestra investigación buscaremos representar de manera fidedigna los resultados, haciendo uso de la interacción con los participantes de manera tal que estos confirmen la veracidad de lo reportado por el estudio, pudiendo realizar acotaciones y aclaratorias en caso de que se encuentren en discordancia con lo interpretado.

En lo que respecta al principio de *Justicia*, según el cual debemos ser precavidas, evitando que nuestros juicios personales tinten los resultados de la investigación, procuraremos mantener al margen nuestros prejuicios a través de la autoconciencia, buscando estar al tanto y dejar claras las preconcepciones que tenemos sobre la práctica del yoga para trabajar sobre ellas y evitar que influyan en el proceso de recolección y análisis de los datos.

Por último, en concordancia con lo planteado en el código de ética de la Federación de Psicólogos de Venezuela en el Capítulo I, artículo 57, donde se estipula la relevancia de proteger la integridad física y mental de los participantes, así como la importancia de que los mismo se encuentren participando de manera voluntaria en la investigación con conocimiento pleno del tema de estudio, en nuestro trabajo de investigación el participante deberá firmar un consentimiento informado, en el cual deja constatada su disposición respecto a participar en la investigación. Es por ello que en el consentimiento informado se les explican los riesgos y beneficios de su participación en la investigación, sin incurrir en el engaño u omisión de información, por lo que los participantes conocerán el propósito de la investigación desde el inicio.

Asimismo, garantizaremos la *confidencialidad y anonimato* de los datos recabados de manera que no se puedan identificar a los sujetos involucrados cumpliendo con lo establecido en el artículo 60 del Código de Ética Profesional de la Federación de Psicólogos

de Venezuela: “El investigador deberá garantizar el anonimato de las respuestas de los sujetos sometidos a investigaciones y evitar aminorar la posibilidad de cualquier daño moral a aquellos” (p.3), para lo cual se utilizarán seudónimos escogidos por los participantes de manera que estos no puedan ser identificados.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

Los elementos referentes a las narraciones de los profesionales de ayuda que laboran en ONGs en Caracas y que además, son practicantes regulares de yoga, fueron ordenados, a fines interpretativos, en función de los ejes identificados a lo largo de los relatos de las participantes. En ellos encontramos que el punto de encuentro entre los relatos estaba demarcado en función al rol que se ejerce distinguiendo entonces entre su experiencia como profesional de ayuda y como practicante de yoga. A su vez, encontramos un tercer eje alrededor del cual se articula la información siendo este la integración de estas dos áreas previamente mencionadas. Tomando esto en consideración, tomamos como temas centrales la experiencia como profesional de ayuda, como practicante y por último, la integración que hace el sujeto de ambas en su cotidianidad.

En este sentido, a continuación presentamos el análisis y síntesis de cada categoría en conjunto con la explicación de la misma, la cual tiene por objetivo dar sentido a los relatos de las participantes.

Experiencia como profesional de ayuda.

Para poder comprender los elementos que permean la experiencia del profesional debemos iniciar por indagar la percepción que tienen estos sobre su rol como profesionales de ayuda, en este sentido nos encontramos con una serie de caracterizaciones mencionadas por las participantes referentes a su ingreso al campo laboral, las motivaciones tras la decisión de elección vocacional, limitaciones del mismo, entre otros elementos que refieren al perfil del trabajador de ayuda.

1.1. Características del profesional de ayuda

1.1.1. *Motivaciones para la elección vocacional*

Las participantes indican que una de las principales razones que motivó su elección vocacional es que esta funge como una herramienta que les permite materializar su deseo de aportar a la sociedad, de esta manera buscan trascender al prestarle ayuda a otro, quién se encuentra en una posición de vulnerabilidad, de esta manera consideran que están generando un cambio positivo sobre el ambiente.

> Porque das material a la sociedad, porque tú institucionalmente creces, estudias, sacas una carrera universitaria, que por lo general tiene que ser prestada al servicio de la sociedad, o sea tú tienes que ser un ser útil a la sociedad. (...) y que hay que trascender, ¿sabes? En todos los esquemas: sociales, económicos, políticos, culturales, espirituales. (Luna)

Por una parte nos encontramos con profesionales que son capaces de reconocer que el trabajo con estas poblaciones requiere de un gusto intrínseco por los temas que se trabajan con estos grupos vulnerables a los que atienden, en este sentido indican que:

> Pero es muy bonito porque para trabajar en violencia por ejemplo, te tiene que gustar, no puede ser por experiencia o para pagar las deudas, ¡no! Es un trabajo que necesita vocación (...) Yo me acerqué a esta población, porque desde toda la vida me ha gustado el tema del feminismo y los movimientos de reivindicación de la mujer y su cuerpo. Yo era una persona que a los 15 ya estaba informándome del tema y me sentía muy identificada con esto (Blanca)

Mientras que, por el contrario, otras entrevistadas indican que si bien es cierto hay un gusto y placer en lo que se hace, esto no fue una decisión tomada activamente por ellas

sino más bien el resultado de una sucesión de eventos que las llevaron a su situación actual, en el trabajo con estas poblaciones.

> Bueno, tampoco fue que yo lo decidí. No fue como que me levanté un día y decidí que me gustaba esto. O sea, no lo decidí. (Charlie)

1.1.2. *Sentimientos positivos hacia la profesión*

Tal como se estipula anteriormente las participantes dejaron por sentado a lo largo de las entrevistas que una de las fuentes de satisfacción en su cotidianidad es su profesión. Sobre esto indicaron que:

> Porque he descubierto que hay una satisfacción cuando llega una familia con una determinada situación y logra ver los cambios y luego logras ver que esos cambios se mantienen, dices que bárbaro ¡por esto es que yo sigo aquí! (Kathy)

En este sentido todas estas asociaciones positivas que parecen tener las entrevistadas con el trabajo generan en ellas sentimientos de felicidad y agradecimiento al ver el impacto y las consecuencias que tiene su labor y decisión vocacional en el ambiente en el que se encuentran inmersas, siendo estos elementos que, en parte, le permiten dotar de sentido sus vidas.

> Y es lo que me mantiene feliz (...) Contrario a lo que puedan pensar, que estos escenarios, esta conexión con esta población, con estos problemas, pueden desencadenar mis ataques de pánico, para nada, todo lo contrario, me hicieron sentir tan a gusto (...) pero es como mi razón de vida en estos momentos (Luna)

1.1.3. *Mi rol profesional y yo.*

Para este punto nos encontramos con una serie de relatos que convergen en un punto, pareciera que el profesional de ayuda asocia su identidad al rol que ejerce en su vida profesional, la utilidad de su elección vocacional y sus intereses personales. En este sentido los participantes reportaron:

> A lo mejor no tiene sentido para muchas personas. Yo trato de explicárselos porque bueno, es lo que para mí tiene sentido. Pero la Sociología ha sido la expresión material, como la expresión necesaria para la sociedad de cómo yo me considero humana, pues. Es una palabra que no he usado en toda la entrevista: humana. (Luna)

> Empecé a aprender de esto, porque es algo muy de la vocación, de la identidad casi. (...) Y empecé en Empodérate, entonces para mi es algo de mi identidad, en lo que me he formado, me mueve esas fibras de mi historia de vida personal y yo la única forma de que deje de trabajar en Empodérate es que me vaya del país (Charlie)

1.1.4. *Perfil del profesional*

Con todos los elementos mencionados hasta ahora se empieza a vislumbrar una especie de perfil del profesional de ayuda el cual suele tener una serie de motivaciones más o menos similares, principalmente orientadas al aportar a la sociedad y ayudar al otro, a la vez que todas reportan poseer una serie de competencias comunes que les permiten el accionar dentro del campo profesional. Uno de los elementos mencionados por las participantes es la empatía, siendo este su principal medio para relacionarse con el beneficiario al momento de intentar establecer el vínculo.

> Pero soy burda de empática como para entender que estás pasando por un mal momento y que estás en una situación difícil (…) Yo me considero una persona muy empática, ya se los comenté (…) Sin perder la sensibilidad, porque yo creo que cuando pierdes eso es mejor que uno se retire de lo que está haciendo y listo (Luna).

Asimismo, otro elemento en el que las participantes se encuentran de acuerdo es en la necesidad de desarrollar fortaleza emocional, reconocer y aceptar las propias limitaciones. En función a los relatos de las entrevistadas pareciera que un punto compartido reside en la necesidad de desarrollar una serie de habilidades y competencias, relacionadas con el autoconocimiento así cómo conocimiento teórico, siendo estos elementos que les permiten brindar el mejor servicio a los beneficiarios, sobre esto comentaron:

> Entonces, bueno, yo creo que eso es fundamental. Creo que en este trabajo es fundamental poder estar uno, bien con uno mismo, porque en función de eso también están los pacientes que tú tratas. Si tú no estás atento de todas estas cosas, capaz el abordaje no sea el más adecuado (Blanca).

> A veces, creo, no lo entendía tanto hasta esta certificación en psicotraumatología, que ellos hacen mucho énfasis en eso. En la importancia de que tú puedas estar bien para poder conectarte con otro (Teresa).

1.1.5. *Capacidad de acción*

A su vez el profesional de ayuda tiene un rango de acción dentro del cual puede tomar decisiones, mientras que otros elementos escapan de su control, esto último puede llegar a generarle sufrimiento y malestar al profesional de ayuda al no verse en la capacidad de brindar todo el apoyo que le gustaría al beneficiario.

> Sí, sí. Justamente en Empodérate hacemos lo que podemos (...) Esos momentos pueden ser muy dolorosos, te pueden hacer sentir mal a ti, como coño, no estoy haciendo lo suficiente, qué más puedo hacer por esta pobre mujer. (Blanca).

> Tal vez el psicólogo lo tiene un poco más fácil porque ya manejan una cantidad de información por su formación, pero los demás necesitamos fortalecer, para que cuando tengas un caso empieces a identificar. Al menos para mi es importante cuando hay ciertas debilidades. (Kathy).

En los discursos expuestos en el párrafo previo podemos observar diversas de razones por las cuales los profesionales pueden llegar a sentirse limitados entre las que nos encontramos elementos que refieren a limitaciones propias, institucionales, derivadas de la situación país y conductas que de cometerse, romperían con el código de ética profesional, ante ello las participantes expresaron que el proceder ante alguna de estas situaciones consiste en derivar el caso, suponiendo que el motivo de la atención se escape del alcance que tiene el profesional.

> Primero, hablar con la persona y decirle que su situación me está afectando sin dar muchos detalles, explicándole a esa persona porque otra se va a hacer cargo de su situación, hay cierta flexibilidad. (Celeste).

Si bien es cierto, hasta ahora hemos mencionado una serie de limitaciones reales y tangibles por las cuales el profesional podría no verse en condiciones de realizar su trabajo, también nos encontramos con reportes que parecieran indicar que el trabajador en ocasiones, por situaciones personales, no se siente en la capacidad de brindar la atención al beneficiario, pese a ello en estas instancias intenta “seguir adelante” hasta lograr aquello que se requiere de él.

> Estas son las cosas que te dices “mira, no lo voy a hacer" y te das cuenta que si puedes. (Kathy).

> Entonces a veces era como ¿qué mierda?, ¿cómo lo logro? Pero digamos que todo el trabajo lo hacía (...) y en esos momentos hay mucha angustia, preocupación, pero después viene una calma y tranquilidad de que pudiste hacer algo. Creo que así es como me siento (Blanca).

Cómo investigadoras esto nos lleva a pensar, ¿cuál es la diferencia entre las circunstancias en las que el profesional no se siente en capacidad y busca seguir intentando con aquellas en las que las reconoce francamente cómo una limitación y se prefiere derivar? Para nosotras aquí es donde entra en juego el considerar elementos como el alcance de la organización en la que trabaja, el problema del beneficiario al que se está buscando ayudar, así como las capacidades del profesional en lo que refiere a conocimientos y fortaleza emocional, puesto que el trabajador de ayuda no está exento de sentirse movilizado por las historias de los beneficiarios, así como también es posible que no cuente con la formación necesaria para atender un problema específico.

1.1.6. *Problemas propios*

Para este punto nos encontramos entonces con que el profesional tiene una historia particular que moldea en cierta medida su aproximación al campo laboral. A lo largo de las entrevistas, las participantes nos contaron historias de áreas más íntimas de su vida, marcadas por condiciones de salud mental y situaciones de violencia, indicando a su vez que estas tuvieron un impacto en su rol cómo profesionales.

> Todos estos días donde mi amiga quería llorar, gritar, batuquearme, no estar con nadie. (Kathy).

Y viceversa, también tenemos el caso de profesionales que utilizaron su trabajo cómo un medio para hacer frente a las situaciones problemáticas de su vida personal, ayudando así a disminuir su malestar emocional.

> Entonces, a lo que me refiero es que esto me ayudó a sentirme mejor. Lejos de generar un malestar mayor, agudo, más allá de lo que tenía y más allá de mi peo de justiciera social. Me ayudó más que todo a superar. A superar el problema que yo tenía. (Luna).

1.1.7. *Complejidades asociadas a la profesión*

Por otra parte, tenemos entonces una serie de dificultades propias de la labor profesional. Relacionadas con la remuneración, el abordaje y la percepción del trabajador y la naturaleza de los problemas que se atienden.

En lo que respecta a la remuneración, algunas de las participantes indicaron que uno de los inconvenientes principales con su escogencia profesional consiste en la baja remuneración de la misma, sin embargo, algunos sopesan esta falta compensándola con la experiencia profesional que se gana en estos espacios.

Yo estando en el Circuito, tenía un sueldo muy pobre (Teresa).

Por otra parte, algunos participantes no mencionan esto cómo una dificultad. Para las investigadoras esta diferencia podría deberse al tipo de instituciones en las que se labora, encontrando que será en función del tipo de donante/financista que tenga la ONG que se definen los salarios de los profesionales que trabajan dentro de la institución.

> Cuando me hablaron de los honorarios, era como que en un día yo ganaba lo que ganaba en el Tribunal en un mes (Teresa).

Otra de las dificultades mencionadas por las entrevistadas refiere a las dificultades en el abordaje de los casos y la percepción que tiene el público general sobre los trabajadores. En este sentido, pareciera que se tienen una serie de ideas preconcebidas sobre lo que este puede o no hacer, se espera que no se queje o sienta incómodo en ningún momento frente al trabajo, así como que no verbalice aspectos negativos de las atenciones que brinda.

> Y capaz ustedes que están en esta área lo pueden entender, pero otros lo oyen y pueden pensar como ¿Cómo puedes decir esto? ¿Cómo trabajas con esta población y dices esto? (...) Nadie advierte lo negativo de trabajar con población vulnerable (Blanca).

Por último, también indicaron algunos elementos que refieren a la naturaleza de los problemas que se tratan, los cuales se perciben cómo “interminables y constantes”, esto los lleva a tener que priorizar entre los diversos casos que se atienden.

> Y entonces como que tú llegas, ves la situación, la problematizas, la abordas y la vas estudiando y tal y en eso te das cuenta que dentro de esa hay 3 más, ¿sabes? (Luna).

> Por un caso en particular que yo tenía, donde estábamos solicitando el cambio de medidas porque un niño estaba en riesgo y la consejera dijo que no era urgente porque no era abuso sexual (Teresa).

1.2. Características del beneficiario

1.2.1. *Población vulnerable*

Llegado este punto ya se tiene un perfil un poco más claro de lo que es el profesional de ayuda y múltiples elementos que lo caracterizan, por lo que resulta importante definir la población a la que se atiende para poder comprender mejor el rol que

este ejerce. Es en este punto donde nos encontramos que el trabajador refiere que los beneficiarios se encuentran constantemente en situaciones de riesgo de diversa índole al no contar con los recursos, materiales o psicológicos, necesarios para afrontar situaciones adversas o bien, se encuentran sumidos en un círculo de violencia.

> Y viene y te dice: Compañera, ¡ya! estoy en peligro (Luna).

> A veces no es que los padres de esos niños sean negligentes, simplemente es que no pueden y no sabes cómo ayudarlos (Teresa).

Asimismo, algunos participantes distinguen a la población que atienden siendo un tipo el que se encuentra en el marco de la Organización No Gubernamental y otros los que se atienden en entes gubernamentales o centros de atención privados. Dicha distinción puede deberse a la diferencia en el poder adquisitivo de la población que asiste a los tipos de institución mencionados.

> Es mi paciente que está en duelo porque vive en Estados Unidos y extraña Venezuela y ya, no hay nada más allá de la sesión, excepto, si tengo una duda del caso llevarlo a supervisión, pero ya listo, pero con esto te toca una fibra muy humana (Blanca).

En este sentido las entrevistadas compartieron diversos ejemplos de historias de los beneficiarios en aras de contextualizar la población a la que se le brinda servicio, entre estos relatos nos encontramos con los siguientes:

> Trabajamos con proyectos para poblaciones en vulnerabilidad. Hay varios. Uno, estos niños en situación de calle y otro, mujeres en situación de violencia en sectores populares (...) Te dicen “Yo estoy siendo violentada, mi esposo me pega , por dar un ejemplo: Mi esposo me pega delante de los niños. Así, pa arriba. Me amenazó, me violentó, me agredió, me gritó, me escupió" (Luna).

De esta manera el profesional conoce las situaciones de aquellos a los que le presta servicio con el objetivo de conocer los recursos con los que cuenta y de esta manera elaborar posibles planes de acción.

> Para entender qué está haciendo lo que puede con lo que tiene, con sus recursos emocionales y otros que pudiese tener (Celeste).

1.2.2. *Perfil del beneficiario*

En este sentido el beneficiario tiene una serie de elementos compartidos que parecen caracterizar ciertos comportamientos que tienen al vincularse con el profesional. Uno de los principales rasgos mencionados fue la resiliencia que demuestran estas poblaciones ante las situaciones adversas.

> Entonces, retomando, poder ver a alguien que en medio de todas esas circunstancias logra surgir y empoderarse, romper con la dinámica, reconocer los problemas y mejorar, es el mejor sentimiento del mundo (Blanca).

En este mismo orden de ideas, también reconocen que los beneficiarios, pese a las carencias, también tienen recursos propios relacionados a sus experiencias de vida, las cuales los dotan de herramientas que les permiten afrontar, en parte, estas situaciones de riesgo que se mencionaron previamente.

> A veces ellos ya tienen cosas, porque la gente es muy sabia, porque ya tienen sus experiencias de vida, incluso hay gente que sabe más que tú, a eso me refería con lo de sabiduría de cada quien, pero si el ver yo qué le puedo aportar, todo en pro de que puedo aportar (Kathy).

Por otra parte, reportan que siempre los mantienen informados de los posibles cambios en sus circunstancias.

> Te llaman quizás desesperados: Mira, por fin voy a lograrlo (Blanca).

Sin embargo, también se mencionaron algunas características tales como cierto grado de manipulación hacia el profesional de parte del beneficiario, indicando que en ocasiones pareciera que busca aprovecharse de su situación para conseguir que se les faciliten insumos.

> A veces también pasa que uno tiene que lidiar con elementos de manipulación, de personas que llegan: No, que a mí no tengo que comer, todo está mal (Celeste).

Por el contrario, otros profesionales refieren que más bien el beneficiario tiende a ser suspicaz al aproximarse al profesional, indicando que al inicio suelen ser un poco más desconfiados y cerrados en su interacción.

> Tú y yo podemos ser muy amigas, yo sé lo que a ti te pasa, a mí me interesa conocer cuál es tu situación porque es un tema que me incumbe por la investigación que estoy haciendo o lo que sea, pero es mentira que tú me vas a contar todo lo que

yo te pregunte, decirme “yo estoy siendo violentada, mi esposo me pega”, puede que haya un momento en que la persona te cuente si se siente en total confianza, pero en el acercamiento hay una predisposición" (Luna).

Como investigadoras consideramos que estas diferencias en la percepción del beneficiario pueden deberse al rol que está cumpliendo el profesional en un momento dado, mientras que en el primer caso el beneficiario se acerca al psicólogo en busca de ayudas para solventar el problema, en el segundo tenemos a una socióloga que en el proceso de detección de necesidades se acerca al beneficiario en aras de entrevistarlo para obtener información que sustente la realización de un proyecto en el campo. Mientras que en una situación el beneficiario busca potencialmente obtener una retribución, en la otra pareciera que es más bien el profesional quien busca obtener algo del beneficiario.

Sin embargo, un elemento en el que las entrevistadas concuerdan es en que el beneficiario puede llegar a ser demandante, necesitando constantemente la atención del profesional, esperando que sea este quien tenga la solución a sus interrogantes, reportan que el beneficiario era poco empático a las necesidades del profesional, no le permitían descansar al irrespetar sus horarios de trabajo.

> Uno maneja muchos casos y son personas que demandan atención, que están ahí como en permanente exigencia (...) por lo menos el trabajo social es una carrera donde las personas esperan mucho de ti, que le resuelvas, que de alguna forma siempre estés ahí como una madrina, apadrinando, acompañando en situaciones, canalizando (Celeste).

> Entonces los sábados en la mañana, a veces un domingo, en la noche. Y así tú no contestes, ya genera incomodidad, que tú veas el: Ay, bueno, doctora, que si no sé qué… (Blanca).

> No teníamos teléfono corporativo, mi teléfono personal se convirtió en teléfono de pacientes, entonces los pacientes, a veces, no entienden que uno descansa. (Teresa).

1.3. Relación del beneficiario y el profesional de ayuda

1.3.1. *Características de la relación*

Para poder comprender los elementos que la caracterizan primero debemos entender cómo se hace el contacto inicial entre ambas partes, según lo relatado por los

profesionales este se suele dar a través de la aplicación de instrumentos de tipo cuantitativo o técnicas cualitativas.

> Por lo menos en el caso de situación de violencia, ha sido aplicando instrumentos de levantamiento de información. Ha sido eso, una cuestión técnica. Primero, entrevistas, han sido 2 entrevistas en las últimas semanas (Luna).

Luego de este primer contacto con el beneficiario nos encontramos con ciertos elementos sobre los cuales comienza a formarse el vínculo entre las partes involucradas, encontrando que las participantes reportan que uno de los elementos primordiales es la confianza y la cercanía, ya que es gracias a ellos que se logra entablar un ambiente en el que el beneficiario se siente cómodo compartiendo su situación de vida.

> Tratando de generar esa confianza, cercanía, como pa no para no ser tan invasivo (...) puede que haya un momento en que la persona te cuente si se siente en total confianza (Luna).

Asimismo, también se busca que el espacio brinde “contención” al beneficiario, entendiendo esta cómo el acto de escuchar al otro haciendo uso del lenguaje verbal y no verbal, se espera poder ayudar al beneficiario a autorregularse de manera que se encuentre en mejores condiciones para afrontar a las situaciones de riesgo en las que se encuentra sumido. Algunas incluso explican cómo lo constante del contacto con el beneficiario termina generando un alto grado de cercanía.

> La comunicación está más allá de la palabra y el cuerpo, o sea, el hecho que tú puedas transmitirle a alguien, que viene, desde que tú te sientas allí, desde que el paciente se sienta (...) Que tú estés en un estado de calma, creo que eso ayuda (Teresa).

De esta manera una vez se entabla un ambiente de confianza se puede pasar a indagar en las particularidades de la situación del beneficiario, de manera que no sea invasivo en el abordaje, realizando preguntas o intervenciones que no resulten oportunas para el tema que se está tratando.

> En el caso del área social, a niveles de caso particulares/típicos, es a través de la entrevista. A nosotros nos forman para realizar entrevistas con preguntas abiertas, suficientemente no invasivas, respetando todo este proceso de ir más allá de lo que la persona te pueda comentar, va dirigido de una forma que respeta todo esto de no indagar de más; "Vamos a hablar de tu vida, de lo que ha pasado” no es como que pueda llegar y abordar de una forma inadecuada (Luna).

De manera que este tipo de vínculos tienen un punto importante, reportado por las participantes, siendo este la necesidad de ser capaz de desvincularse de los beneficiarios y saber en qué momento no es oportuno continuar prestando el servicio, bien sea porque el beneficiario, según lo comentado por las entrevistadas, ya no lo requiere o por el contrario, lo requiere pero ya no lo quiere recibir.

> Si la señora no quiere seguir el proceso, pese a que es cuando más lo necesita, bueno, no puedes hacer más y es saber cortar decirle “Bueno, aquí está el servicio” y chao, viene el siguiente (Blanca).

De forma tal que los resultados de esta relación terminan siendo progresivos e incluso inesperados, según las participantes, ya que no refieren a un proceso lineal en el que el beneficiario se traslada de un punto del continuo a otro, sino que, por el contrario, a lo largo del vínculo se tienen retrocesos, traspases y caídas que pueden ralentizar la recuperación, igualmente, si se quiere generar un cambio sustancial dentro de una comunidad las entrevistadas indican que es un proceso lento, el cual toma tiempo para alcanzar los objetivos deseados. Sobre esto las participantes expresaron lo siguiente:

> Bueno, a este niño no lo voy a sacar de la calle de aquí a mañana o Esta familia no va a dejar de gritarse en una semana o situaciones similares. Es un proceso de hormiguita, lento, paulatino, en el que la constancia es lo que va a permitir, de alguna forma, que las cosas mejoren (...) Entonces de repente puede mejorar la situación, pero de repente puede retroceder, así como en un tiempo puede avanzar. Entonces es un ir y venir. Y es eso (...) Cuando se trabaja con este tipo de personas uno sabe que el resultado nunca va a ser el esperado (Celeste).

1.3.2. *Papel del profesional en el vínculo*

Según el discurso de las participantes nos encontramos que el principal objetivo del profesional en este vínculo es el de acompañar, permitiendo que sea el beneficiario quien desarrolle las habilidades necesarias para afrontar las situaciones que se le presenten, ayudándolos a su vez a problematizar aquellos comportamientos que resultan perjudiciales para el beneficiario.

> Lo que necesitan es como que uno le vaya marcando como ciertas migajas de pan (...) A veces es algo súper claro, pero si me gusta llevarlos para que ellos identifiquen específicamente la situación porque a veces es como “los niños desayunan a las 10 a.m. porque ellos se levantan a esa hora” y es como “¿No le

parece…?" y ellos "No" porque es como un hábito normalizado y ya allí voy como tomando nota de por dónde es el trabajo (Kathy).

Asimismo, es necesario entonces que el profesional delimite cuál es su alcance dentro de la relación para no generar una acción con daño en el beneficiario. De esta forma el espacio en el que se da el vínculo termina dando pie al aprendizaje no solo de habilidades de afrontamiento, sino también de procesos particulares específicos para cada caso.

Por lo menos, no entendíamos que esa situación de apadrinaje o tutelaje es dañino para que el chamo desarrolle sus propias potencialidades (Celeste).

En este mismo orden de ideas, otra de las tareas del profesional de ayuda es mantenerse atento a las situaciones de riesgo del beneficiario, siendo capaz de identificarlos adecuadamente y decidir en función de ellos cual es curso de acción a tomar.

Hubo un momento con una usuaria en el que hay que estar muy pilas porque es una candidata a intervenir y varios niños están en un riesgo súper real. Cuando tú estás pensando en una intervención, y, conversando con mi coordinadora sobre este caso, hay que estar atento (Teresa).

1.3.3. *Papel del beneficiario en el vínculo*

Uno de los elementos principales es que en el vínculo, es el beneficiario quien tiene el control de hacia dónde se dirige la intervención, puesto que de él depende que se cumplan los objetivos trazados por el profesional.

Otras familias si egresan con niños recuperados, empleo nuevo y tu dices ¡Wao! ¡En cuatro meses, buenísimo! , pero todo depende de la situación de casa (...) Entonces a veces se van y con un objetivo trazado, ya queda de ti el dar los pasos para lograrlo (Kathy).

Por otra parte, debido a la naturaleza del vínculo el beneficiario suele tener un efecto sensibilizador sobre el profesional de ayuda, llevándolo incluso a problematizar situaciones que tal vez en primera instancia no había considerado, llegando incluso a generarle malestar por las situaciones o motivarles a buscar generar un cambio.

¿Cómo ha sido mi cercanía al beneficiario? Ha sido impactante, ha sido sensibilizadora porque me ha hecho problematizar las situaciones, me ha hecho darme cuenta de que la desigualdad existe en muchos factores, no es nada más un tema teórico que tú lo ves en los cuadernos o en los libros cuando lo estás

> estudiando, no. Es una realidad que hay que enfrentar: hay una desigualdad social impactante y me ha motivado a seguir buscando las formas de poder trascender en este problema (Luna).

De la misma manera, las participantes afirman que este espacio impacta sobre el beneficiario quien puede llegar a movilizarse como consecuencia de los contenidos que se tratan en la interacción con el profesional.

> Eso, por una parte, por otra, aunque tiene toda la atención psicológica, de pronto la usuaria en la llamada puede movilizarse porque estamos hablando que si de cuántas comidas estamos haciendo al día o si tienen una bebé de pecho, cómo está la lactancia y todo eso y hablando de eso se puede movilizar (Kathy).

1.4. Características del contexto laboral

1.4.1. Funcionamiento de la ONG

En primera instancia para entender cómo funcionan las ONG en las que laboran nuestras participantes, es necesario conocer la visión que estas sostienen al momento de aproximarse al trabajo en el campo.

> La visión de las organizaciones, es superar la lógica asistencialista, de no ir: "Ay, le doy la comida y ya", sino apostar a un proceso de transformación social, que es más o menos lo que nosotros brindamos en la tesis: cómo la música puede servir como un instrumento de superación social. Entonces eso es más o menos lo que se quiere aportar en estos proyectos (Luna).

En este sentido, el procedimiento a través del cual se llega a establecer un proyecto, el cual comienza al definir desde el equipo que problemática se quiere tratar, en ese momento, dependiendo de la presencia de financiamiento, se procede con la idea.

> Por el tema de financiamiento y garantizar las condiciones materiales para llevar adelante el proyecto porque tampoco es que, ¡se hacen grandes cosas! Pero también tiene que haber un medio material que te garantice otras más (Luna).

Cabe destacar que una vez definido el plan de acción estas instituciones en las que laboran las profesionales, el servicio que se ofrece es gratuito o a muy bajo costo, asimismo mantienen en sus políticas la confidencialidad de la información. Implementando así diversos programas en áreas de interés para la población que desean atender.

> En Empodérate algunos elementos de la salud sexual y reproductiva lo puedes conseguir más barato y hasta gratuito (Blanca).

Esto a su vez dependerá de las redes de contacto y potenciales alianzas que tenga la institución para implementar los planes que se están trazando.

> Entonces, al menos en las que estoy se tienen alianzas muy buenas y se hace muchísimo, que tú dices ¡wao! ¿esto puede pasar en este país? (Charlie).

En el caso de una participante en particular, esta refiere múltiples elementos respecto al funcionamiento de las ONG en las que labora, indicando que se encuentran limitadas. Sobre este punto las investigadoras creemos que se debe, potencialmente, a las condiciones bajo las cuales desarrolla su trabajo, entendiendo que deben cumplir una serie de requerimientos impuestos por el donante/financista, razón por la cual su quehacer está delimitado a una serie de objetivos a los que debe dar respuesta, pareciera entonces que es esto lo que genera un sentimiento de frustración y rivalidad entre los diversos departamentos, ya que cada uno debe cumplir con tareas que en ocasiones parecieran contradecirse. En relación con este punto, la participante indica que:

> Mientras más te empapas en esto, te das cuenta de que todo el mundo hala para su lado (...) es un doble discurso; a veces parece falso, porque es como no, si, vamos a ayudar a las mujeres, ajá y ¿qué vas a hacer? y entonces te dicen No puedes hacer esto, ni lo otro. Este tipo de cosas generan como ese rechazo, rivalidad, como ah yo soy la buena y tú el malo (...) Y el trabajo de ONG, no es un ideal, a veces hay requerimientos, que yo entiendo, pero que no me gustan (...) Eso puede chocar entre lo que es el verdadero trabajo y lo que la ONG necesita como hay que llegar a unas metas, atender una cantidad de pacientes, tratar de hacer tantas charlas, metas mensuales o anuales (...) porque como toda organización, al final de día ellas necesitan ver cómo tener dinero, cómo financiarse, funcionar (Blanca).

En este sentido, las participantes reportaron que dentro de las organizaciones se tienen una serie de lineamientos y protocolos a seguir, sin embargo, estos en ocasiones resultan insuficientes, pues no tienen toda la información necesaria para darle respuesta al beneficiario.

> Quizás nadie nunca había pensado que debíamos tener un directorio en ese país, porque nadie nunca pensó que tendríamos un paciente allí que necesitaría un psiquiatra, y poder sacarte y decir “Bueno, no es que nadie esté haciendo algo horrible sino que no había pasado que tuviéramos esta situación” (Blanca).

Asimismo, los profesionales se encuentran en constante formación, siendo estos elementos promovidos por la institución, como un medio que también permite dotarlos de nuevas herramientas, las cuales les permiten afrontar una variedad de circunstancias.

> El tema formativo es importante. Una de las cosas que me agrada mucho de esta organización es que eso es algo primordial para todo el que entra (Teresa).

Para este punto las participantes comienzan a hacer énfasis en el impacto que tienen estas demandas en la calidad de la atención prestada, donde debido a la sobrecarga de pacientes que se deben atender al mes, en aras de cumplir con las metas trazadas, pareciera que se disminuye la calidad del servicio prestado.

> De verdad, yo quisiera poder atender 100 pacientes en un mes, pero forzándola quizás 60, porque prefiero ver bien a 3, que 10, pero por encima y les dije cualquier recomendación y los mandé a su casa (Blanca).

Sin embargo, otras participantes indican que pese a las exigencias en las metas, la calidad del servicio no disminuye. Esta disparidad en las opiniones podría, en nuestra opinión, deberse al tipo de programas, la estructura y el enfoque que se tiene detrás de la aplicación, donde algunas ONGs establecen metas tomando en consideración las capacidades de sus profesionales, mientras que otras podrían saturar al mismo.

> Y eso a mí me gusta mucho porque es como un trabajo serio, no es como prestar la atención gratuita como así ¿sabes? como inadecuada, sino que lo que se presta aquí es de calidad. Y eso me gusta (Teresa).

En este momento debemos considerar cual es el papel del donante/financista, siendo este quien brinda los recursos monetarios para la realización de los proyectos. Esto le da la potestad de realizar exigencias a lo largo del proceso, desde el cumplimiento de metas hasta decisiones tales como el tipo de población o tema a trabajar. En este sentido una de las participantes reportó que a veces los deseos del donante no van acordes con las necesidades en terreno de los trabajadores, por lo que es necesario entablar un diálogo en el que se coloquen límites sobre aquellas recomendaciones del donante que no son plausibles.

> Ahorita el tema del género está muy de moda y todos quieren meterse en ese vagón, entonces sí, queremos trabajar con víctimas de violencia y aja nos quieren dar camisas, y es como ¿Qué va a hacer una mujer víctima de violencia con una camisa? ; es un ejemplo exagerado, pero he escuchado de eso y es como: Yo no necesito camisa, necesito hojas blancas para hacer figuras humanas . Y es como

> “mmmm, no, yo creo que mi idea de las camisas es buena” y es como Yo soy la psicóloga, yo estoy viendo los casos (...) es ver a la vez también el como te pongo límites y te digo, Muy buena la idea de las camisas, pero no (Blanca).

Por otra parte, en lo que respecta al clima laboral, las entrevistadas comentan que si bien es cierto se sienten cómodas dentro de las instituciones, estos ambientes suelen estar marcados por la rotación laboral.

> Mi supervisora, por ejemplo, dice, que uno en estos entornos no debería estar más de 2 años (Kathy).

Sin embargo, pese a estos elementos, en el transcurso de su estadía dentro de la institución se genera un sentido de pertenencia hacia la institución y lo que esta representa, sintiendo que se forma un grupo con lo que pareciera ser un cierto grado de cohesión con los compañeros de trabajo.

> Además, como organización, como proyecto, como ONG, lo que es su meta, conecta mucho con mis valores y objetivos como profesional. (...) El que se queda es porque es así y el que se va nosotros decimos que es porque no tenía espíritu de Empodérate (Blanca).

Por otro lado, nos encontramos con que un elemento importante del contexto en el que se están desenvolviendo las ONG actualmente responde a la pandemia decretada en marzo de 2020, al momento de las entrevistas ya se tenían aproximadamente 6 meses en situación de confinamiento, por lo que este resultó ser un tema relevante para las participantes quienes lo trajeron a colación al preguntarle sobre el trabajo dentro de la institución ya que esto cambió la dinámica cotidiana, principalmente porque las atenciones ya no se hacían en su totalidad desde la presencialidad, sino que había cierta alternabilidad entre la presencialidad y la virtualidad, lo que representó un cambio en la rutina, los cuales en principio no eran estables, sino que en la medida que pasaba el tiempo, se reciben nuevas instrucciones y protocolos sobre el COVID 19.

> En otro momento, antes de esta cuarentena, yo trabajaba aquí de lunes a miércoles y los jueves asistía, ya no es así (Teresa).

En este sentido, comentaron que sintieron que hubo un aumento en el número de casos que debían atender en el día a día, los cuales a su vez se habían vuelto más complejos, presenciando un incremento en los casos de violencia.

> Empodérate siempre ha estado allí y de repente se hacían listas de espera (Blanca).

Este aumento se lo atribuyen en parte a la facilidad de acceso al servicio "porque es más fácil, ¿no? Primero, es gratuito y es mucho más sencillo el tener tu llamada en donde sea que tu estés a tener que trasladarte" (Blanca). Era necesario entonces no solo lidiar con un aumento de los casos, sino también con las angustias que la situación generaba sobre los beneficiarios, cambiando incluso el rol que debían cumplir siendo necesario entonces "contener" al otro, en lugar de solamente ceñirse a su función cómo profesional, había incertidumbre no solo de parte de los beneficiarios sino también de los profesionales.

> Porque la gente estaba "Ay, pero imagínese y ¿ahora cuando vamos? ¿cuándo nos vemos? ¿los van a pesar? Imagine la situación, no tengo para comprar" (...) Digamos que la cuarentena fue mi gran escuela, porque en todo ese momento, más que trabajar con las familias era un papel de contención (Kathy).

En este sentido, los profesionales quienes reportan sentirse frustrados y cansados ante la sobrecarga laboral a la que estaban expuestos, "Estábamos encerrados y yo también me estaba sintiendo muy mal." (Kathy), fue necesario que ellos mismo buscarán medios para lidiar con este cansancio, siendo necesario disminuir su carga laboral "Y de ahí en adelante vamos a tratar de disminuir toda la carga laboral" (Teresa). Asimismo, las organizaciones notaron este malestar y fue en este momento cuando incluyeron elementos sobre el autocuidado a las formaciones del profesional. Sin embargo, pareciera que los profesionales sintieron que estás soluciones llegaron tarde, expresando que "Luego, ya, a los meses de estar en esto, comenzamos a hacer cosas, pero fue a los meses" (Blanca).

1.4.2. *Dificultades del trabajo en ONG*

El trabajo en ONGs no está exento de tener una serie de complejidades. En este sentido las participantes comentaron que algunas de las dificultades es la falta de personal, siendo muy poco los que se mantienen de forma constante en la institución.

> También porque en muchos lugares los equipos disciplinarios también se han desbaratado (Teresa).

Asimismo, dos de las participantes comentan que el área de Salud Mental a menudo es descuidada en comparación a la unidad médica dentro de una de las instituciones en las que trabajan.

> Es un gran equipo, se hace un trabajo increíble y siento que falta valorarlo, porque se vio que realmente la gente si va a Psicología y es importante y necesario que se le dé ese valor a los trabajadores (Blanca).

Así mismo dentro de la institución, el tratamiento al profesional pareciera no ser siempre el más adecuado. Las participantes reportan que no se respetan sus horarios de trabajo o vacaciones.

> Por lo menos, hoy temprano me escribió una de mis compañeras para organizar los proyectos de enero y yo decía que falta de respeto , porque no me mandas un correo preguntándome mi disponibilidad y si te puedo dar chance (...) Yo estoy de vacaciones desde el 17 de diciembre y qué bolas, yo haciendo hallacas y esta jeva viene a llamar (Blanca).

Otro de los grandes problemas dentro de las instituciones parece referir a la sobrecarga de trabajo y de casos activos durante el mes. Lo cual trae por consecuencia el tener que trabajar más horas a la semana para poder brindar la atención a los beneficiarios.

> Cada uno por aquí tiene, por la media chiquita, 40 casos, por la medida muy pequeña, de 40 a 60; la verdad es muy grande la cantidad de casos (Teresa).

1.4.3. *Postura frente al autocuidado*

En vista de todas las dificultades previamente mencionadas se les preguntó a las participantes si desde la institución se tienen instauradas prácticas que promuevan el autocuidado, encontrando que este no pareciera ser un punto que las organizaciones tomen en consideración.

> Coye de hecho creo que lo voy a plantear y todo cómo que coye, deberíamos hacer algo para los trabajadores y su cuidado, solo que el tiempo que puede haber es cómo, es este y va dedicado a la atención lo que tu hagas en tu casa o entre los trabajadores (Charlie).

En otros casos se nos comentó que sí se presta atención al tema del autocuidado. Para las investigadoras esta disparidad se puede deber a lo siguiente: si bien es cierto en algunas instituciones se comenzaron a dar formaciones sobre el autocuidado, esto fue un evento que ocurrió después de la pandemia por COVID 19, además dichas actividades eran netamente académicas, por lo que dependía del profesional el aplicar o no los conocimientos aprendidos.

> Al final de la cuarentena empezaron a ofrecernos actividades formativas donde conversamos del autocuidado, mindfulness, meditación, era como una formación de mentalización, pero cuando le prestabas atención eso era para ti y que si lo pones en práctica tu dices “tengo que bajarle un poquito a toda esta cosa loca” (...) Y creo

> que sobre todo al final se le dio valor a lo importante del autocuidado, como que epa, es importante que todo nuestro personal que tenga contacto con usuarios es importante que tenga esos momentos de calma (Kathy).

En este sentido, las participantes comentan que desde la organización se establecen ciertas medidas que permiten tomar distancia de los casos que pueden resultar movilizantes.

> Y nosotras tenemos plena facultad de sí, por ejemplo, un caso me está afectando mucho, si yo pasé por la misma situación, y me toca entrevistar a alguna de esas personas que me llevan otra vez a ese momento, uno tiene la posibilidad de no seguir atendiendo el caso, referir (Celeste).

En este mismo orden de ideas se plantea desde la organización la oportunidad de brindarles un descanso a los profesionales cuando estos se siente abrumados, refiriendo que suele haber una buena comunicación con la directiva quienes suelen estar atentos al estado emocional de sus trabajadores.

> Puedes pedir 2 semanas, que son como una especie de vacaciones no remuneradas, pero te da como esa posibilidad, de que si te sientes muy cargada, puedas descansar esos días (Celeste).

Sin embargo, algunas participantes parecieran mostrarse insatisfechas con lo que se hace desde la organización, indicando que más bien mucho del proceso de autocuidado queda es de parte del profesional. Una posible explicación para esto podría ser que el autocuidado no pareciera ser una práctica instaurada a nivel institucional, no se tienen espacios de esparcimiento dentro de la organización, sino que más bien las medidas que se toman parten directamente desde una iniciativa que toman algunos miembros dentro de la organización.

> Pero sí, más allá de eso no hacen ni sesiones de respiración o meditación, eso ya queda de parte de cada uno el cómo lo lleva (Kathy).

1.5. Afectaciones negativas del ambiente laboral y el rol sobre el profesional

Uno de los principales elementos comunes entre todas las participantes reside en un conjunto de afectaciones negativas del ambiente y las condiciones de trabajo sobre su salud mental y física. Si bien es cierto su rol como profesionales les genera satisfacción también hay momentos en los que, por el contrario, genera sentimientos de malestar emocional y

físico, en este último reportan dolores de cabeza y musculares, así como dificultades para conciliar el sueño.

> Yo salí con un dolor de cabeza que sentía que se me iba a explotar por la presión que yo sentía. (...) Yo tenía un ja-que-ca, una vaina que llegué a mi casa que no podía (Luna).

> A nivel corporal te sientes cansada, no quiero hacer ejercicio ni nada, quiero llegar y me quiero acostar a dormir y ya. Y te despiertas con dolor de espalda, de piernas. (...) O sea, yo soy de dormir y duermo tranquilamente, pero ya no (Charlie).

En este mismo orden de ideas, dentro de lo que refiere al malestar emocional reportaron sentimientos de impotencia y culpa, al no poder satisfacer las necesidades de los beneficiarios, así como de frustración y rabia por los relatos escuchados, los cuales a su vez pueden generar incertidumbre y angustia por sus situaciones, sentimientos que pueden llegar a expresarse a través del llanto.

> Tienes que saber que al cabo de unos meses puede que haya una recaída peor y entonces tú te culpabilizas, te frustras, crees que lo que estás haciendo no tiene sentido o qué sé yo. Y esa situación te puede hacer sentir mal. (...) Situaciones como ansiedad, tristeza… Un conjunto de emociones que se van acumulando por casos particulares y más cuando se tratan de niños y niñas (...) Y al principio te atormenta casi a diario (Celeste).

A su vez, lo escuchado suele ir más allá del espacio que se tuvo con el beneficiario, se une lo que reportan las entrevistadas esto suele quedarse con ellas e invadir sus espacios más personales, llevándolas a sobre exigirse en algunas instancias.

> Esto es como que te toca una fibra muy humana, muy interno y te puede pasar que te lo lleves a la casa y se quede contigo, en tus ambientes y se te pierdan como los límites y termines tu angustiada, abrumada o preocupada por una cosa que no es contigo (...) es como esta sensación como de tener un peso encima, como de sentirte abrumado tu también, llegas y no tienes cabeza para eso, ¡que hasta tu pareja lo ve y te dice “Ay! ¿Qué te pasa? Estás como callada como pensativa” llegas a casa y es como que estás pensando en la mujer y en lo que te dijo (...) No se queda en estos 45 minutos de llamada, se queda contigo el resto de la semana (...) Entonces, estás en una situación donde dices ¡Coye! ¿Qué tanto puedo hacer yo por ella? (Blanca).

Esta serie de emociones y asociaciones negativas hacia su labor dentro de las instituciones en las que se desenvuelven profesionalmente pareciera haber llevado a algunas de las entrevistadas a cuestionar por qué se mantienen en esta área de trabajo y que las llevó a escogerla en un inicio.

> Yo le decía mira, yo no sé si quiero seguir siendo trabajadora social trabajando aquí porque ¡hey! Son unas cantidades de cosas. (...) miércoles, ¿quien me mandó a escoger eso? Incluso eso me lo he cuestionado, es bastante rudo (...) Y hasta hace poco que lo hablaba en terapia y le decía mira, pero es que yo no sé, yo en otra vida quiero escoger otra cosa (risas) (Kathy).

Todo esto debido a una sensación general de pesadumbre y cansancio, en la que las profesionales comienzan a sentir que se "cargan" de los relatos de los beneficiarios, llegando incluso al punto en el que ya no se sienten en las condiciones de seguir atendiendo las necesidades de los beneficiarios.

> Entonces, me veías hablando con la gente, pero por dentro decía no quiero escuchar a más nadie, no, no, no quiero, otra vez esta señora con este peo, que ladilla y va a llegar un punto donde quizás tú no quieres escuchar más (Kathy).

Si tomamos todo esto en consideración que muchos de los casos que se atienden resultan impactantes para el profesional, en parte probablemente porque son realidades cercanas puesto que se desenvuelve en el mismo ambiente que el beneficiario, "saber que está tan cerca de ti, que es una vaina así que Ay, queda en otro planeta ¡No! Está muy cerca, está en la esquina: el chamo comiendo de la basura" (Luna).

1.6. Autocuidado

Una vez las profesionales verbalizaron esta serie de afectaciones generadas por el trabajo, se les preguntó sobre cuáles medidas tomaban para paliar estos efectos negativos mencionados, encontrando que todas ellas mencionaron la importancia del autocuidado como un elemento fundamental para poder lidiar con el impacto que genera el trabajo.

> Entonces eso te pone en una posición donde el autocuidado, desde una visión muy particular, es fundamental. Yo creo que quienes están en este entorno tienen que tener prácticas de autocuidado. (...) Eso es algo que no es negociable, que no debe pasarse por alto. (...) Como les dije, yo considero como prácticas de autocuidado, fundamentales para mí, esas. Y creo que así debe ser. Quien se embarque en esto desde la Psicología y empiece a trabajar en entornos como estos, es muy importante el autocuidado de uno (Teresa).

Al indagar entonces cuáles eran los elementos que ellas tenían en consideración al momento de implementar prácticas para el autocuidado, surgieron una diversidad de temas comunes, entre los que nos encontramos la necesidad de establecer límites entre el espacio laboral y personal, entendiendo estos cómo mecanismos que les permitan separar el ámbito privado del laboral de manera que no se sobre involucran con los casos a los que brindan la atención.

> Justo con Empodérate es como necesito poner límites, no me puedo trasnochar (...) lo que hice fue empezar a poner esos límites, darme cuenta que no valía la pena sacrificar mi salud mental y física por estar atendiendo (...) Entonces pongo límites, entrego 15 minutos tarde, pero no voy a dejar de comer por esto (Charlie).

Otro de los elementos referidos fue la importancia de mantener hábitos saludables, entre los que nos encontramos con el realizar algún tipo de práctica física cómo un medio para “despejarse y distraerse” de todo lo relacionado con el ambiente laboral, asimismo también refieren que esto les ayuda con su estado de ánimo.

> Yo nunca había hecho ejercicio en mi vida, ni me había interesado y empecé a buscar cosas que naturalmente salieron, pero que yo concientizaba el “yo necesito esto”. Y dije, “¿qué hago?” Porque nunca he hecho nada de esto, y empecé por videos de cardio bailando y bueno, busqué rutinas (Blanca).

Sin embargo, en algunos casos las entrevistadas indicaron que esto no resultaba de su agrado, lo que las llevaba a buscar otro tipo de actividades físicas, como el yoga entendiendo que estas eran más cómodas para ellas ya que implicaban una relación diferente con el ejercicio, esto podría deberse a la manera en la que se desenvuelve dicha práctica.

> Entonces, sudar. Y yo no sudo. Soy una persona a la que no le gusta hacer ejercicio, ¡yo odio hacer ejercicio! Lo máximo que te puedo hacer es trotar o caminar. Pero así que me voy a meter en un gimnasio a hacer pesas o algo así, nada (Luna).

Asimismo, resaltaron la importancia de tener espacios de esparcimiento que les permitieran tomar distancia del trabajo y desconectar de los problemas laborales, esto a través de espacios que permitan el encuentro con otros, pero también desde actividades en solitario. También resaltaron la importancia de las redes de apoyo personales, cómo pareja y amigos, quienes parecieran ofrecer acompañamiento ante situaciones difíciles y brindan espacios de contención y distracción que surgen de manera más espontánea.

> Estar con mi novio, pasar tiempo con él y disfrutar. Era que si, “bueno, salgo los fines de semana” o llegaba los viernes abrumada y salía con mis amigos, pero era algo espontáneo, no era planificado (Blanca).

Asimismo, destacaron la importancia de las redes de apoyo laborales, en ellas los colegas generan bienestar y dan soporte al momento de atender casos, brindando además espacios de dispersión, que además brindan apoyo emocional.

> Por eso te digo que tienes que apoyarte en tus compañeros, en los que están también involucrados en todo esto: te ayudan, te permean, te curten un poquito y te hacen como: “Epa” (...) Y eso ha sido como afortunadamente yo trabajo con amigos y amigas que también son profesionales vinculados al área social: trabajadores sociales, psicólogos sociales. Y siempre estamos en esa red donde nos sostenemos así todos (risas) (Luna).

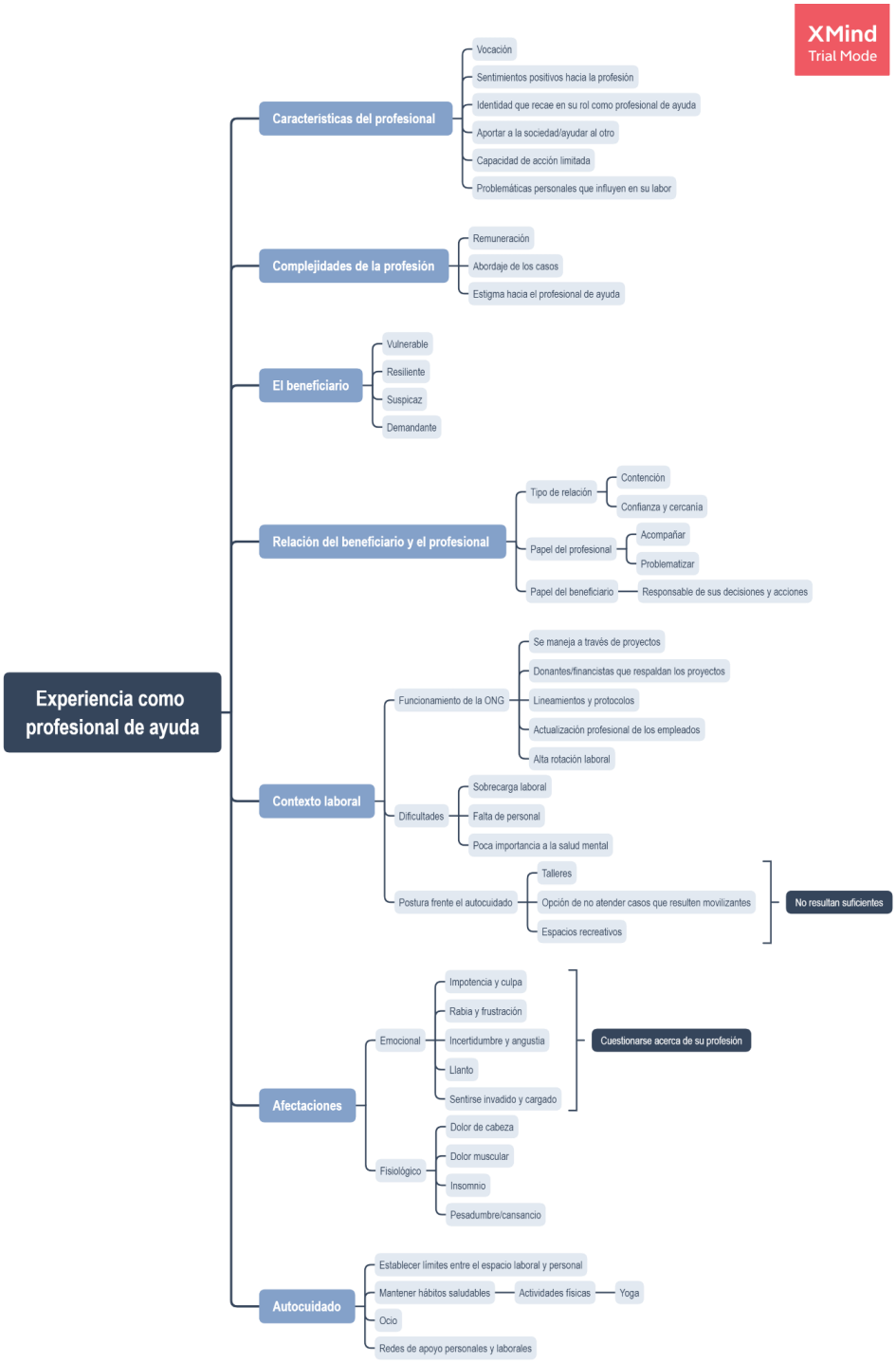

Figura 1. Experiencia como profesiona de ayuda

Experiencia como practicante de yoga

En cuanto a la práctica de yoga, las participantes definieron una serie de propiedades relacionadas con elementos de aceptación, comprensión, integración, identidad y capacidades internas que dan cuenta del yoga como una práctica física

(asanas), mental (meditación), espiritual (no necesariamente religiosa) y social (vinculación con el otro).

Así, la experiencia de los profesionales de ayuda como practicantes se divide en características de la práctica de yoga y sus dimensiones, las cuales serán explicadas a continuación.

1.7. Características de la práctica de yoga

1.7.1. *Integrar lo agradable y desagradable como parte de sí mismo y de la vida*

Las entrevistadas describen el yoga como un proceso no lineal en el que se pueden dar circunstancias agradables y desagradables durante la práctica, particularmente en lo que refiere a las dimensiones físicas, mentales, espirituales y sociales que engloba. En este sentido definen el yoga cómo una metáfora de la vida misma donde esta sucesión de altibajos que supone aprendizajes.

> Es un proceso. Yo no soy la máxima de las que te sientas totalmente bien (...) Y es importante porque así es como prácticamente la vida pasa, pues. Que tú en primera instancia quizás no cedas, pero a medida que tú vas practicando, desde tu yo y a medida que vas conectando vas notando el avance (Celeste).

Al verla como una práctica que invita a reconocer tales vicisitudes, las entrevistadas la asocian como una forma de aceptación de sí mismas que se vincula con la manera en que incorporan lo positivo y negativo en relación a sus experiencias y lo que concierne a ellas como individuos.

> Y el yoga es una buena forma porque te enseña a quererte a ti mismo y aceptarte como persona (Luna).

> Que todo implica un trabajo más desde el amor, desde el respeto hacia uno mismo (Celeste).

Asimismo, al integrar el yoga con la vida, engloban la práctica dentro de las artes, viéndola como un todo que expresa una visión más estética del mundo, cuya función pareciera amortiguar los dilemas que pudiesen presentarse a lo largo del proceso.

Pero como el yoga hay otras cosas: está la música, está el arte, está la danza. Hay muchísimos espacios que te ayudan y yo creo que el proceso es corto, pero seguro, ¿sabes? Es bonito experimentar eso (Luna).

1.7.2. *Se vuelve tuya*

Las entrevistadas describen el yoga como algo de lo que pueden apropiarse, al ser una práctica que pareciera fomentar la individualidad y la aceptación de las diferencias individuales, esto podría ser un elemento que les permite adaptarla a sus intereses, necesidades y visión del mundo. Al ser esto así, pareciera que se vuelve algo que no puede serles arrebatado porque, de cierta manera, empieza a formar parte de ellas, constituyéndose como un elemento que les brinda un espacio para reconocerse a sí mismas.

Y no tiene que ser místico, no tienes que conectar con tus chakras, lo puedes disfrazar porque naturalmente, se puede volver algo muy tuyo (Blanca).

Me sabe a culo lo que tú digas, es mí momento y es mío, eso nadie me lo quita (Luna).

De esta manera, cada una le otorgue significados particulares, personalizados, los cuales en ocasiones pareciera ser difíciles de verbalizar, si bien es cierto son capaces de reconocer el valor que tiene para ellas la práctica, pareciera que es algo sobre lo que han pensado, pero que no habían verbalizado hasta el momento de la entrevista, siendo entonces un tema que se les dificulta expresar.

¿Cómo me ayuda? Bueno. Primera vez, ¡no les estoy cayendo a paja! que lo verbalizo. Es algo que he pensado, pero no lo he verbalizado (...) Pero si lo había pensado, no lo había compartido (Luna).

Tiene otros significados muy particulares, míos, con el yoga (Teresa).

1.7.3. *Autoconocimiento que aumenta la autoestima*

Según lo expresado por las participantes, pareciera que el autoconocimiento, aumenta el aprecio o consideración que las practicantes tienen sobre sí mismas, invitándolas a aceptar e integrar sus capacidades y limitaciones, generándoles sentimientos de confianza, seguridad y autonomía.

> El yoga para mí es una práctica de vital importancia. Es lo que me ha dado ese bagaje de autoconocimiento para saber cuáles son mis límites y cuáles no (Kathy).

> Aparte de que te genera burda de confianza y seguridad. Te genera esa vaina de: Marica, soy yo en mi mejor momento (...) La práctica te ayuda a tener ese nivel de autonomía sobre ti mismo, sobre ti misma. Yo lo asocio con eso. Yo me siento burda de independiente (Luna).

1.7.4. *Otorga identidad*

Las practicantes ven el yoga como una manera de conectar su esencia, con lo que realmente son; esta esencia, al igual que el significado que pudiesen otorgarle al yoga, es única: no logran identificar identificarla, pero sí lo experimentan como un elemento cuya derivación parte de una connotación personal.

> Y ahora que surge el yoga, lo veo como una necesidad de conectar con lo que uno es en esencia (Celeste).

Por otra parte, a pesar de que su sentido de identidad con respecto al yoga se ve empapado por ciertos factores individuales de gran peso, las entrevistadas coinciden en que refieren que pudiesen agruparse en “ser hippie” o “ser comeflor”, siendo esto un elemento que pareciera ser estable en el tiempo.

> Porque yo soy muy hippie, ¿sabes? Siempre es yoga (...) Claro, chama, no sé. Es que mira. Primero, empecé el yoga como tal cuando les dije, pero yo siempre me he considerado una hippie (Luna).

1.7.5. *Desarrollar capacidades intrapersonales*

Las participantes indican que el yoga les permite conocerse mediante un autoanálisis que las ayuda a esbozar una imagen de sí mismas y del funcionamiento que utilizan para desenvolverse en su día a día. Así, por medio de estos espacios de reflexión son capaces de redescubrir su mundo interno y reconocer las capacidades con las que cuentan para entenderlo y afrontarlo.

> Pero es eso, quizás las condiciones físicas de las que hablo no van enmarcadas en un tema superficial como muchas veces pasa, sino que también pasa por un trabajo interno (...) Es como el momento que tú tienes para reconectar con otras cosas importantes (Celeste).

En este sentido, uno de los elementos que más les atrae del yoga pareciera ser el proceso de cuestionamiento y auto-observación que este supone. Las ayuda a contactar con sus experiencias, sentimientos y emociones, agradables y desagradables, así cómo manejarlas, reportan que gracias al yoga logran afrontarse a las emociones que pueden ser displacenteras tales cómo la tristeza y la frustración, pero también les permite expresar aquello que se está sintiendo y reconectar con lo que está ocurriendo. De esta manera les permite desarrollar habilidades que les ayudan a monitorear sus pensamientos, comprender lo que les sucede y manejarlo.

> Pero por ejemplo, yo he hecho yoga en puntos donde estoy llorando, cuando me siento impotente, triste o molesta y no quiero hacer nada. En esos momentos, me ha hecho calmarme y no ser impulsiva, me permite conectar con lo que está pasando, más allá de las ganas de llorar o estar molesta, sino que conecto con eso de una manera más sana (Charlie).

1.7.6. *Integra mente y cuerpo*

Las entrevistadas asocian el yoga con un ejercicio que mejora su bienestar. Así, para ellas, la salud física se refleja en un cierto bienestar "mental" y viceversa, resaltando la incidencia de lo fisiológico en lo psicológico y al revés, el yoga les permite entonces "liberar tensiones" de la vida cotidiana.

> Yo siempre recuerdo lo que nos decía el profesor, ese, del que les he hablado, que era como: Cuando se liberan las tensiones mentales también se liberan las tensiones del cuerpo. Entonces creo que, para mí, sería eso (...) Es que toda atención puede generar o tiene una incidencia en el cuerpo (Teresa).

De manera que el "liberar tensiones" se hace, para ellas, a través del sudor, volviéndola una alegoría de desalojar aquello interno que pudiese resultarles desagradable, viéndola como una forma de reestablecerse para hacer frente a su día a día y recuperarse luego de haber experimentado emociones, sentimientos y pensamientos subjetivamente negativos, reconociendo la importancia de liberar tensiones a de la expresión emocional del llanto y como una forma de sublimar la ira por medio de prácticas intensas.

> Siento que voy a ser la entrevista rara de su tesis porque la gente suele buscar el yoga para eso de "conectar con tu espíritu" y relajarse, y yo estaba como "no me quiero relajar, quiero drenar" (...) Como tomar esa energía y sacar eso de ti (Blanca).

De igual manera, las practicantes enfatizan la forma en que a raíz de esto pudiese cambiar la relación que tienen con su cuerpo, lo que a su vez, influye en la manera en que

interpretan su cuerpo y posibilidades. Así, algunas pueden asociarlo a una forma de descubrirse y verlo desde otra perspectiva lo que, a su vez, las lleva a cuidarlo mucho más y protegerlo de posibles agresiones que devengan del entorno.

> Y es mi cuerpo porque es mío y tú no me lo vas a tocar, tú no vas a agredir porque es mi cuerpo y yo lo conozco y es así (Luna).

En este sentido, esta importancia que otorgan a su salud física y su cuerpo pareciera afectar incluso la manera en que se sienten sobre sí mismas. Es decir, cuando el cuerpo no se encuentra en las condiciones más óptimas expresan sentir un cierto desconcierto sobre las implicaciones que esto tiene, no se sienten ellas mismas, pues al definirse como practicantes de yoga y perder habilidades para la ejecución de asanas, esto pareciera llevarlas a cuestionarse una parte de lo que son y cómo lo manifiestan.

> No tenía la misma habilidad corporal para hacer las cosas y había perdido mucho peso. Había cosas que yo no podía hacer, no tenía fuerza, era como: ¡¿Qué?! ¡Esta no soy yo! Yo era súper fuerte, yo hacía mil vainas y tal, daba clases, no sé qué. Fue como un shock, así (golpe).

De esta manera, el yoga es un elemento que contribuye con el bienestar físico de las participantes, quienes refieren que este tipo de actividad física les permite interrelacionar distintos elementos que para ellas derivan en una mejora de su salud física, llegando incluso a afirmar que las ayuda con los dolores del proceso de menstruación. Así, las entrevistadas lo asocian como una forma de fortalecerse físicamente, por sus propiedades las practicantes ven el yoga como un tipo de ejercicio más ameno o con una actividad complementaria al ejercicio más tradicional.

> Y lo hice desde esa mirada: es un ejercicio (Blanca).

> Por lo menos el tema de la menstruación, que es uno de los elementos que parece mentira, pero uno crece con esa situación de que es algo que es doloroso. Yo crecí así, con los cólicos, me dolía muchísimo, no sabía ya qué hacer ni qué podía tomar. Y últimamente, esos dolores han desaparecido y ha sido gracias a esos elementos: el tema de la meditación, el yoga y la alimentación. Esos cambios son evidentes en ese sentido (Celeste).

De esta manera, reportan que el yoga les genera cierto alivio y ligereza que les permite disminuir la sensación de pesadez en el cuerpo, y por lo tanto, les ayuda a mitigar ciertas molestias, como los dolores.

> Es una práctica en la que sudas un poquito y cuando haces las posturas de permanencia es increíble. Pero el cuerpo, al menos el mío, queda como suelto… queda liviano, me levanto de allí y es como: ya va, déjame sentarme y retomar lo que tengo que hacer; a eso me refiero. Si ustedes hacen yoga deben saber que en esos días en los que el cuerpito está cómo suelto...(Kathy).

Asimismo, indican que la práctica del yoga las ayuda a definir su postura corporal a través de la consciencia y enfoque en el trabajo de ciertas zonas del cuerpo durante la práctica, les permite también estirar su cuerpo, mejorando la elasticidad y flexibilidad corporal a través de la repetición, siendo esto un avance progresivo el cual se ve cuando las practicantes se mantienen realizando la práctica en el tiempo.

> Entonces, repetirlo, repetirlo, repetirlo, ya cuando iba como por el 5to más o menos estiraba mucho (Celeste).

> Y yo antes no llegaba ni a mis rodillas, no era flexible. Y ahora me toco los pies (Blanca).

De esta forma, refieren que el yoga las fortalece a través de posturas en las que trabajan el balance, la fuerza abdominal, de brazos y piernas, de esta manera generan una mayor resistencia en el entrenamiento trabajando únicamente con el peso de su propio cuerpo. Por todo lo expuesto anteriormente, las participantes afirman que el yoga les da una sensación de mayor energía en el día día, lo cual refieren les permite afrontar el día de manera más eficaz, aumentando su capacidad para realizar distintas tareas, siendo que tal energía se reparta por los distintos sistemas fisiológicos que se relacionan entre sí.

> Por lo menos el yoga ha sido una de esas actividades, porque mentalmente uno se siente mucho más estable y también desarrollar condiciones físicas que ahorita en estos tiempos que inmunológicamente hay que estar como blindado, facilita mucho más todo eso: tienes mayor energía (Celeste).

Otra de las maneras en que contribuye a las participantes a sentirse con más energía es que ayuda a mejorar la falta de sueño que estas reportan, lo que les permite descansar y restablecerse para hacer frente a su rutina. De igual forma, la emplean como una manera de activar su cuerpo en las mañanas antes de empezar su día, aunque no siempre resulte en un efecto prolongado en el tiempo.

> Lo que yo suelo hacer en las mañanas son ciertas posiciones de yoga que me gustan porque me hacen sentir bien a nivel corporal, me despiertan, pero no es un efecto prolongado en el tiempo (Charlie).

1.7.7. *Forma parte de sus vidas*

Por todo lo expuesto hasta ahora, pareciera ser que el yoga se ha vuelto una práctica fundamental en sus vidas, viéndolo como un elemento en el que apoyarse durante los momentos difíciles lo cual, deriva en algo “no negociable” y necesario en sus vidas.

> Eso para mí es mi columna vertebral (Kathy).

> O sea, para mi vida es no negociable porque es lo que me permite a mi como mantenerme en esa relación (...) Pero para mí eso es como…Como les digo, no es negociable (Teresa).

En este sentido, las participantes expresan que el yoga ha tomado un papel relevante en sus vidas. En el caso particular de Luna esta indica que lo siente como un medio para prevenir problemáticas de salud mental, ya que lo asocia con una forma de lidiar con los eventos movilizadores que pudiesen estar ocurriendo. En su caso, esto deviene de una historia personal en la que tuvo un diagnóstico de depresión por el cual fue hospitalizada en un instituto psiquiátrico, de esta manera expresa que el yoga le permite tomar el control ante las situaciones que pudiesen detonar una posible recaída en este estado de ánimo.

> Porque créanme, les doy la plena seguridad de que yo no quiero volver a ese lugar. Voy a hacer todo lo posible. Si yo siento un destello de malestar yo veo qué coño hago, me tomo una pepa, no sé qué hago, haré mil Saludos al Sol, lo que sea, pero que yo no vuelva a ese lugar (Luna).

1.8. Dimensiones de la práctica de yoga

1.8.1. Práctica física

Hace referencia a la práctica de asanas, que incluye el ejercicio corporal en relación a la ejecución de ciertas posturas, las cuales no son un fin en sí mismo sino que más bien engloban una serie de elementos alrededor de los cuales se configura su experiencia como un medio para alcanzar ciertos objetivos (bienestar físico, logro de metas personales, ser más conscientes) adaptados a sus necesidades.

1.8.1.1. Supone un reto personal que genera satisfacción

La práctica de asanas, así como la práctica de yoga, se concibe como un proceso no lineal que se vuelve un proyecto personal para los practicantes. Como investigadoras consideramos que lo que las motiva seguir realizando la ejecución de las posturas es que

siempre existe un avance el cual no solo pueden ir midiendo sino que lo aprecian directamente en su postura y desempeño físico.

> Además, en este reloj inteligente (señala su reloj) tienes las metas de ejercicio y como soy bastante competitiva eso me motiva (...) Le agarré el gusto y ahora quiero esa flexibilidad, es mi propio reto ver cuánto me tardo en doblarme como la tipa del video (Blanca).

Al implicar avances y ganancias físicas, despierta en ellas sentimientos de logro que las lleva al establecimiento de metas, enfocándose en trabajar en aquello que supone una debilidad en su práctica.

> Y cuando yo llegué a ver que habían posturas que podía hacer, digamos que de forma limpia y alineada y que me costaban menos y que además me sentía tan bien, yo decía “esto me encanta, yo sigo haciendo esto”. Y era esa satisfacción personal de conocer otra cosa y hacer, bien sea otra cosa que no es lo convencional, o sea para mí un mat de yoga, o sea… (Kathy).

Así, esa sensación de logro personal genera satisfacción con su cuerpo y con sí mismas al darse cuenta de lo que son capaces de hacer y en relación a los objetivos alcanzados, que no siempre implican una planificación/organización y/o emprendimiento de acciones para lograrlo, aceptando que existen días donde puede ser frustrante el no acceder a lo que se proponen. Sin embargo, parece ser que justo el moverse entre el éxito y el fracaso es lo que les proporciona la razón para mantenerse en la misma, pues a pesar de la decepción que puedes generarle, la refieren como una actividad placentera que termina siendo positiva.

> Entonces hay una sensación de logro, es un proyecto personal, ver cómo he avanzado. Obvio hay días que no sale bien la práctica y eso puede ser muy frustrante y dices: me voy a poner en la pose del niño hasta que todo quiera volver a funcionar (risas) Pero cuando sale bien y logras tu meta, ves resultados y lo haces bien, se siente muy bonito (Blanca).

Parte de esto puede deberse a que las practicantes aceptan que existen factores que inciden en su práctica relacionados con su estado de ánimo y estado físico, que disminuyen su habilidad para la realización de ciertas posturas en días específicos.

> Es ver todo ese transitar. Por eso es importante seguir practicando, porque dejas de practicar varios días y automáticamente te sientes oxidada (Celeste).

Además, resaltan la evolución progresiva y sin grandes dificultades de su práctica, diferente a otros tipos de ejercicio que pudiesen generar el mismo tipo de beneficios en relación a la fuerza y flexibilidad, que suele ser el foco al que se refieren las practicantes. Aceptando que es algo progresivo, responden en consecuencia, ejecutándola diariamente, destinándole, al menos, 10 minutos de su rutina. Si no logran realizar una sesión física por cansancio u otros motivos, se inclinan por la meditación, enfatizando la práctica constante para el logro de avances físicos, mentales y/o espirituales.

> Es necesario mantener una práctica constante, eso marca una diferencia. Empezar el día luego de haber realizado algún ejercicio (...) Pero sí, es un hábito, todo hay que irlo cultivando, no podemos abandonarlo. Es realizar todos los días una práctica de 10-15 minutos y al día, al mes, notas la diferencia (Celeste).

1.8.1.2. Meditación en movimiento que aumenta la consciencia corporal

A través del movimiento y las sensaciones físicas que genera la práctica de asanas, las entrevistadas asocian la ejecución de posturas a una forma de conectar de una manera más consciente con su cuerpo a partir de una visión que integra tanto su esquema como su imagen corporal desde el conocimiento y el manejo reflexivo de sus capacidades y aptitudes físicas, así como abordar su relación con éste desde una perspectiva que otorga gran peso a la autoobservación. Esto porque se trata de una “meditación activa” que requiere un nivel importante de concentración por parte del practicante, así como un manejo eficiente de su cuerpo, que parte del conocimiento y entendimiento de éste.

> ¡Yoga es el manejo de tu misma fuerza! Del peso de tu mismo cuerpo, arrechísimo. A mí me parece que es ¡wow! lo que puedes hacer con una pesa o con un objeto extraño a ti, lo puedes hacer con tu propio cuerpo (Luna).

1.8.1.3. Se adapta a las necesidades del practicante

La práctica de asanas resulta de un ejercicio accesible para las entrevistadas en tanto a que les permite amoldarla a sus requerimientos, variando en función de espacio disponible, posibilidades para convenir con algún instructor y/u oportunidades para integrarse en grupos.

> Buscando como una disciplina que la puedas hacer, que no requiera de tanto espacio porque uno vive en apartamentos, en espacios donde uno no tiene un patio o algo similar. Yo, por ejemplo, al frente tengo un parque, pero este parque está cerrado. No tengo como un espacio para hacer ejercicio (Celeste).

En este sentido, la práctica del yoga presenta una facilidad, ellas pueden decidir el horario, la intensidad de la rutina e incluso el espacio en el que realicen la práctica, gracias a la existencia de alternativas virtuales relacionadas con videos en Youtube, aplicaciones y clases personalizadas via Zoom.

> Y por Instagram, que ha sido un gran punto a favor el tema de las redes, se puso en contacto una instructora de yoga como invitándome a conocer su trabajo y me motivó bastante. Desde hace unos meses para acá he estado recibiendo clases de yoga vía Zoom. Casualmente hoy tuve una a las 9 de la mañana, duró 1 hora y por lo menos 2 veces a la semana estoy con la instructora (Celeste).

De igual manera, se acomoda a la visión subjetiva que tiene el practicante del yoga en general, en función al significado que le otorga a la práctica. En cuanto a esto, las prácticas de asanas programadas por los practicantes dependen de cómo se sienten en el día, obedeciendo a su estado físico y emocional, pareciera que de esto depende la estructura de la rutina que realicen en esa ocasión, dependiendo de ello si se centran en la realización de asanas o meditación.

> Últimamente, he recurrido muchísimo más a la meditación en comparación con la práctica física, pero a ver Yoga también es meditación, he estado más en el plano de meditar, ¿sabes?(...) Y ahorita, estoy como un poquito sí, pero no con el mat, es por el factor tiempo, porque a veces estoy tan cansada que prefiero invertir el tiempo en meditar que sacar el mat y ponerme a hacer una práctica de 30 minutos. O sea, hay días en los que “sí vale lo voy a hacer”, sobre todo últimamente, es como, voy hago un poquito, al menos 4 posturas y las hago y termino extasiada y digo “¿viste, lo necesitas” porque el cuerpo entra como que en otra sintonía y después es como “no, yo prefiero meditar” (Kathy).

No obstante, sea cual sea su manera de desarrollar la práctica reconocen que debe existir un nivel de responsabilidad en la ejecución de la misma para evitar lesiones. Entonces, las participantes son capaces de distinguir entre los dolores producto del entrenamiento muscular que supone la ejecución de asanas y molestias derivadas de afectaciones producto de la incorrecta realización de las mismas, jugando un papel importante la figura del instructor, quién además, debe ser responsable al instruir y tener una “práctica fortalecida”

> Como qué responsabilidad enseñar una práctica a otro si tú no tienes una práctica fortalecida o por lo menos no estás haciendo el intento honesto de mantener esta práctica (Teresa).

1.8.2. Práctica mental

1.8.2.1. Promueve la calma.

Refiere a lo relacionado con la meditación, abordada desde las técnicas que emplean las participantes para promover la relajación y la calma por medio de la regulación de sus pensamientos. La práctica mental del yoga es referida como un espacio en el que las entrevistadas limitan los estímulos internos y externos que pudiesen agobiarlas, situándose como una parte importante dentro de su práctica, la cual, además, se integra con la dimensión física.

> Como ustedes saben nosotros estamos en una caminadora diaria y digo: “Me voy a regalar un momento para mí”, entonces, empiezo, medito, no tiene que ser una meditación de 1 hora o algo así. Me regalo 10 minutos de respiración yo sola, tratando de olvidarme del celular, tratando de olvidar el “Bueno, Luna, esto lo hiciste hoy. Regálate estos momentos para ti”, me relajo, respiro. La meditación ha sido mi herramienta. Y bueno, yoga (Luna).

1.8.2.2. Les permite vivir de una manera más consciente.

Las entrevistadas experimentan la práctica mental del yoga como algo que les genera tranquilidad, invitándolas a situarse en “el aquí y ahora”; esto les genera paz al llevarlas un estado de atención plena en el momento presente.

> En mí… calma. Y… Calma, tranquilidad, un poco como apreciar el momento, las cosas que uno está haciendo como aquí y ahora, ¿no? Porque uno siempre tiende a irse como al pasado o al futuro (Teresa).

Quienes tienen menos tiempo en la práctica optan por ejercicios de imaginería para lograr los niveles de concentración requeridos para meditar. Al avanzar en la práctica, las participantes afirman que son capaces de desarrollar ciertas aptitudes para llevarlo a la acción y extrapolarla a situaciones cotidianas, de forma que se sienten capaces de conectar y percibir el mundo desde una perspectiva más aguda que las permite meditar en movimiento.

> Yo trato de imaginarme una playa, olas, el ir y venir y mi respiración con eso y de verdad me calma (Charlie).

1.8.3. Práctica espiritual

La práctica espiritual en el yoga es referida por las participantes como una forma de entender el mundo que no necesariamente engloba aspectos de su fe, sino una forma de convivir mejor con ellas y con el mundo, fundamentadas en la cultura oriental, específicamente, el hinduismo.

1.8.3.1. No es religión, es un estilo de vida

Las entrevistadas no asocian la dimensión espiritual del yoga con la religión, sino más bien como una forma de conectar con sí mismos y los otros.

> A veces me dicen: “Coño, yo no soy tan espiritual”. Yo creo que la espiritualidad no es algo místico, enigmático, lo esotérico. A veces uno relaciona lo místico o lo espiritual con lo esotérico; no necesariamente. Una persona espiritual es alguien que está muy vinculada con sí mismo: que lo vincula, que lo llena, que lo florece, lo puede transmitir a los demás.

De esta manera, algunas de las participantes indican que el yoga va más allá de una práctica física, representando más bien un estilo de vida el cual les otorga una serie de preceptos que se alinean con sus creencias, razón por la cual buscan aplicarlo en su cotidianidad, siendo estos los “Yamas y Niyamas”, siendo estos elementos que se fundamentan en la cultural oriental.

> Y cuando yo empiezo a leer estos principios éticos, yo decía “esto me gusta”, porque más allá de yo estar allí esbelta, estirándome o derecha, yo quiero una vida más pacífica, yo quiero vivir en paz, porque nojombre, yo que tenía un carácter de perro y que andaba en guerra conmigo misma entonces, ¿yo quiero una solución? Yo la quiero. (...) Y uno vive como que con menos rollos, eso me gusta y por allí empecé a profundizar. Entonces leía muchísimo, hacía mi práctica y en la medida de mis posibilidades, trataba de vivir en base a eso (Kathy).

Refieren basarse en la filosofía védica y sus premisas. Las participantes experimentan su práctica espiritual basándose en principios orientales procedentes de los Vedas, de donde nace la religión hindú y sus derivaciones. Si bien es cierto que no todas llevan a cabo las prácticas religiosas de culto y/u oración, basan su comportamiento en principios derivados de la noción de Karma y Ahimsa (no violencia).

> Que vino a este mundo con una misión y está en esta vida encontrándose contigo porque así debe ser (...) Y que todos estamos aquí viviendo un Karma, si hablamos en términos yoguis, viviendo un Karma en este mundo corrompido y sucio y dañado. La filosofía védica te lo muestra como que no. El yoga, los que estamos en este

mundo no somos los más afortunados, pues. Y mentira no es. Porque lo que estamos viviendo es un mierdero, la pandemia, no sé qué, las guerras. La filosofía védica lo que te muestra es que estamos viviendo un Karma y hasta que no sanas ese Karma no dejas de renacer. O bueno, esa es la teoría (Luna).

En conjunción con lo anterior, las participantes ven en su práctica espiritual una forma de entender los procesos difíciles y cómo enfrentarse a ellos para tener mejores resultados, lo que a su vez incide en su bienestar integral, apoyándose en una visión de Dios fundamentada en la unión con un Todo universal, que es la manera, además, como conciben el yoga y sus dimensiones y en relación a su identidad como personas: diferentes partes que se unen en algo único que es generalizable a todos.

> El yoga es unión. La palabra yoga viene de "yugo", que es unión con Dios. En algunos términos, unión con Dios o unión con lo divino. Y a veces lo divino es eso, pues, el Todo: donde estamos, lo que vivimos (Luna).

1.8.4. Práctica social

El yoga se contempla como una práctica social donde sus practicantes pueden relacionarse con otros a través de lo que tienen en común: el yoga. De esta manera, forman parte de una comunidad por quienes forman parte de ella y son ajenas a ella, la cual les permite vincularse a través de la interacción en ciertos espacios y por medio de ciertas acciones que la convierten en una red social con formas particulares de relacionarse.

1.8.4.1. Vincularse con el otro a través de la práctica de asanas

Supone momentos de intimidad con quienes se comparte la sesión de yoga a través de lo que quieres mostrar con tu cuerpo, es decir, la dimensión física como una forma de comunicación con otros y como una manera de motivarse entre sí por medio de los avances y logros físicos, apoyándose en los momentos de frustración con respecto a la ejecución de las posturas a través del humor, en el transcurso del alcance de los objetivos y una vez que son obtenidos con éxito. No obstante, el apoyo mutuo en el proceso puede resultar también desalentador una vez que no se logran los avances al compararse con otros, lo que incide en su percepción de autoeficacia con respecto a la práctica, a pesar de ser un impulso para alcanzar el nivel de sus pares.

> También ahorita que lo pienso, está como este tema muy vincular, porque me vinculo. Le mando fotos de las poses a mis amigas y hablamos de cómo voy. Lo hago con mi pareja y es un momento de intimidad, nos reímos y echamos broma, ese tipo de cosas. Es esta forma de acercarse al otro con algo que quieres mostrar

(...) Además, metí a mi pareja en el yoga y se volvió esta cosa de drenar y me molestaba con el video. Era como “esta maldita mira como pone la pierna, no puede ser, tiene que ser un robot” Y mi pareja “si, es un robot, nadie se puede abrir de esa manera” (Blanca).

¡No me importa que otras personas hagan más vainas que yo! Que se paren de manos, de cabeza, de todo (Luna).

Con respecto a lo anterior, el vincularse a través del cuerpo puede generar rechazo por parte de la comunidad en relación a las condiciones físicas que pudiesen presentar los practicantes.

Y yo le digo momento *dark* con el yoga porque lo vinculo a personas que están en ese medio (...) Yo generé como un rechazo en un momento de mi vida, porque de paso, lo somaticé en la piel ¡se me manifestó en la piel! Que la piel es el órgano más grande del cuerpo. Y es el que tarda más en sanar... es un proceso para sanar la piel. Cuando yo quise retomar la práctica sentía muchísimo rechazo (...)

1.8.4.2. Trasciende los espacios destinados a la práctica de yoga

Se forman lazos entre los practicantes que son estables en el tiempo, derivando en relaciones de amistad donde comparten distintas vivencias y recuerdos que surgen del vincularse con otros dentro y fuera de la práctica. Uno de los elementos que tienen en común las entrevistadas es que sus intereses y el de su grupo de amigos fuera del yoga coinciden con el montañismo y otras prácticas de excursión que los vincula con la naturaleza.

Era un grupo estable, e incluso yo todavía tengo amigas de ese espacio, con las que he compartido vivencias muy finas (...) Y esto y esto que les digo del montañismo como formal. Y tengo como muy buenos recuerdos (Teresa).

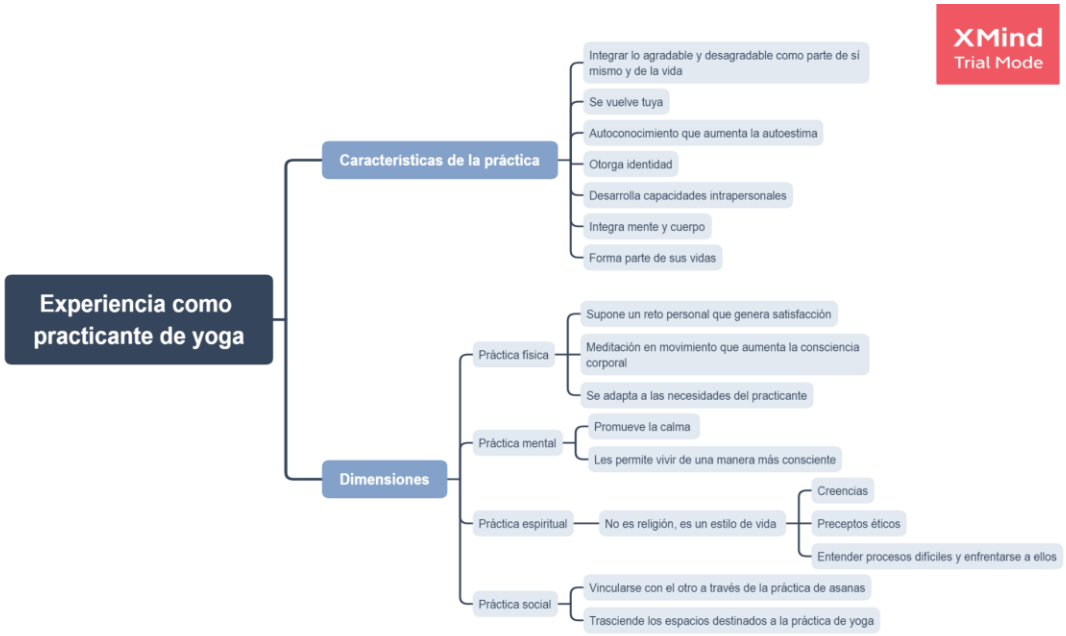

Figura 2. Experiencia como practicante de yoga

Experiencia como profesional de ayuda y practicante de yoga

Las participantes experimentan su rol como practicantes y profesionales de ayuda de la siguiente manera: si bien es cierto en un principio pudiese parecer que refiere a ámbitos distintos, ellas son capaces de integrarlos como parte de una experiencia única en que una no se deslinda de la otra, incorporándose en su vida cotidiana en relación a lo social, emocional, laboral, afectivo y su cosmovisión del mundo.

1.9. Transformadora

1.9.1. Cosmovisión

Las entrevistadas refieren que al integrar ambos roles se han modificado sus patrones y creencias, incorporando ambos papeles en una dimensión social que influye en la manera en cómo experimentan y perciben el mundo. Así, el enfoque social de la práctica de yoga en conjunto con el de su trabajo como profesional de ayuda les permite cuestionar y problematizar ciertas situaciones cotidianas, con un énfasis en la responsabilidad colectiva y desde el entendimiento del otro.

> ¿Cómo ha sido? ¡Transformadora! Ha sido totalmente transformadora porque, como les dije, uno nace como con unos patrones y creencias. Y tú los reproduces hasta que te mueres. Pero para mí, encontrarme una carrera de enfoque social, ponerla en práctica en un enfoque muy vulnerable y encontrarme con esta práctica espiritual

que también tiene un enfoque muy social ha sido transformador. Ha sido cuestionarme cosas, más que todo cuestionarme, problematizar cosas (Luna).

El tema de los prejuicios es algo que va disminuyendo bastante, tratar de comprender todo desde una dimensión muy holística, es eso lo que permite que estas carreras que están conectadas con el área social-humana puedan ver las problemáticas sociales no como algo individual, sino que todos los factores que influyen y que nosotros al final somos resultado de esta combinación (Celeste).

1.9.2. *Les permite conectar con su lado humano*

Al ejercer como profesional de ayuda la mayor parte del día, les cuesta deslindarse de su rol, incluso cuando están fuera de la jornada laboral. Sin embargo, al reconocerse como practicantes de yoga, conectan con su lado humano y se distinguen más allá de su etiqueta laboral. En este sentido, reconocen la práctica de yoga como algo que las invita a reconciliarse con ellas mismas "como humanas", que es algo de lo que se olvidan por el papel "contenedor" que juegan con los beneficiarios. La práctica las invita a aceptar sus errores y equivocaciones e incorporarlas desde su papel como individuos y no como quienes responden a la demanda social-humana en la que prestan su servicio.

Una vez una paciente hizo una analogía que me gustó mucho. Ella dice que cuando ella venía a terapia, ella se quitaba la bata y ahora es paciente. Cuando yo hago yoga, me quito la bata, ese rol que estoy todo el día buscando, todo el día haciendo, es como estoy ahí quitando eso (Blanca).

1.10. Dinámica social

1.10.1. *Relacionarse desde la empatía y responsabilidad social*

De todo lo expuesto hasta ahora, nos encontramos con que las profesionales refieren que en su rol cómo trabajadoras es la empatía lo que les permite vincularse con el beneficiario y conocer así como comprender lo que este relata, de la misma manera describen que su rol como practicantes de yoga ha tenido un "efecto sensibilizador" el cual a su vez también las ha vinculado más con este lado empático y al mismo tiempo les ha permitido pensar en elementos sociales, culturales y económicos y en cómo ellos influyen y derivan en lo que termina siendo "uno mismo".

El tema de la violencia, darme cuenta de que somos una sociedad machista, que no estás exento; es machista hasta con los propios hombres, ¿sabes? (risas) Un sistema totalmente patriarcal. Entonces como que, coño, nadie está exento a ser

> víctima de esa violencia. Entonces, cuestionarme cosas, problematizarlas, transformarlas, elaborar cosas nuevas, la manera de relacionarme. Mira, ya yo no quiero ser violenta. Me he dado cuenta de que ha sido una experiencia transformadora porque me ha permitido problematizar cosas que a simple vista no están ni siquiera problematizadas y elaborar nuevas herramientas para yo relacionarme mejor con mis otros, con mis otras (Luna).

Asimismo, atribuyen gran parte de esa empatía y responsabilidad social al crecimiento espiritual derivado de su práctica de yoga, que a su vez, le ofrece fortalece frente a tales problemáticas sociales.

> En la parte más individual me ha ayudado mucho el tema espiritual, profundizar en mi espiritualidad a través de prácticas como el yoga; la meditación también me ha ayudado a vincularme mucho con mi lado espiritual, nutrirlo y mantenerlo muy alimentado. Eso se me sensibiliza, pero a la vez me fortalece (Luna).

En este sentido, conciben ambos roles como una manera de transformar la sociedad y formar parte de ese cambio y además reconocen la oportunidad de lucro y reconocimiento que pudiese brindarles, pareciera entonces que las participantes entienden que no solo se debe “aportar y ayudar a la sociedad” sino que esto también debe tener una retribución al profesional que labora en es área, esto aplica incluso en al ámbito como profesional de yoga en el que las entrevistadas reportan que también se amerita una remuneración por el trabajo de instructoria.

> Y lo rico es darte cuenta, en mi caso, que hay muchísimas personas alrededor que prestamos un servicio a la sociedad y cada vez somos más los que estamos como alimentándonos (...) Quieres lucrarte con lo que sea que ganes, que es totalmente válido porque tú no vas a comer nada más de la espiritualidad o de la voluntad (...) Pero uno a veces lo que quiere es ser como, coño, una persona útil, que tu trabajo sea reconocido (Luna).

Y a su vez, disminuye el impacto de las problemáticas sociales reconociendo que el yoga les brinda herramientas para lidiar con ellas.

1.11. La práctica de yoga en relación al trabajo con población vulnerable

1.11.1. *Disminuye los niveles de activación que produce el trabajo*

Las profesionales de ayuda ven en la práctica de yoga una forma de lidiar con la actividad constante, física y mental, propia del trabajo en ONGs, disminuyendo el estado de tensión en la que se encuentran en su jornada laboral (estrés, agitación, adrenalina).

> Parece una vaina loca, pero por lo general cuando eres una persona muy ansiosa y estás como en constante actividad y el trabajo no para, la cosa se vuelve casi que una tarea titánica. Entonces el yoga también me ayuda en eso (Luna).

Asimismo, la emplean como una práctica nocturna que utilizan como una forma de cerrar el día y desligarse de su rol de profesional de ayuda.

> Era algo *to look forward*, que esperaba mi hora de yoga para cerrar el día después de ver a los pacientes. Me voy, me baño y se acabó el día. Era casi un ritual de cierre del día y todavía hoy día es así (...) Es como un ritual, pero no místico, sino del ritual de ir a mi cuarto, poner la alfombra en el balcón y empezar a drenar todo lo que está. Así lo veo yo (Blanca).

1.11.2. *Es un hábito que las ayuda a no volverse locas*

Las participantes coinciden en que su rutina de yoga se ve afectada por la dinámica laboral. De esta manera, dependiendo de cómo se haya desarrollado su día en el ámbito laboral optan por hacer una cosa u otra adaptándolas a sus necesidades, ya sea meditar, hacer una práctica de asanas, estirar o no hacer nada. Y pese a que influye cuán cansadas pudiesen sentirse con respecto a la jornada profesional, pareciera ser un hábito que intentan incluir a diario a pesar de sus modificaciones, aprovechando las distintas alternativas que la práctica ofrece y que se ajustan a su estado anímico y fisiológico.

> Y bueno, antes, yo cambié un poco la dinámica porque me levantaba…. porque me levanto muy de madrugada. Antes yo me levantaba y lo primero que hacía era meditar, pero de un tiempo para acá lo primero que hago es hacer yoga. Esto por más términos de… porque a veces cuando salgo de aquí llego cansada y no tengo energía como para hacerlo en la noche (Teresa).

> Esas cosas son mi distracción y si tengo el chance (...) No había estado practicando yoga tanto como antes porque no tengo tanto tiempo, pero lo que sí hago es que me estiro (Blanca).

Las profesionales ven en el yoga una herramienta para “no volverse locas” al suponer un espacio recreativo y de escape en el que se sienten más conectadas con sí mismas, lo cual les brinda un lugar para olvidarse de los relatos y situaciones de los

beneficiarios atendidos durante la jornada laboral, enfocándose en sí mismas y sus necesidades.

> Porque el yoga me ha ayudado, primero, a conseguir herramientas pa' yo no volverme loca porque me ha permitido conseguir herramientas para conectarme conmigo y descubrirme (...) Es algo que lo he pensado, pero no lo he verbalizado. De hecho, tengo compañeros, amigos que me dicen: "Qué chévere que tú tienes ese escape (Luna).

No obstante, reconocen que a pesar de que el yoga las pudiese ayudar a lidiar con las dificultades propias del trabajo, no aborda las consecuencias por completo. Pareciera que conciben la práctica de yoga como una solución inmediata pero que no tiene efectos a largo plazo. En este sentido, si bien es cierto que las ayuda a conectar con sí mismas durante la ejecución de las rutinas, no ven en ella una manera de conectar a un nivel reflexivo, sino más bien superficial y del momento, por lo que la conceptualizan como una estrategia que genera una calma momentánea pero que no permite trabajar más allá. De igual manera, al hacer referencia a la angustia que pudiese generar la jornada laboral, admiten que no la utilizan como una forma de reflexionar acerca de las situaciones de los beneficiarios, evitando incluir en su práctica de yoga lo referente a su trabajo.

Más allá de verla como una forma de reflexionar sobre sí mismos y los casos que atienden, es una herramienta que utilizan para calmarse y responder con una mayor claridad frente a las dificultades laborales.

> Ahora, en otras áreas, respecto a que yo me tranquilice al mil porciento, no te voy a decir que si porque te estaría mintiendo. Pero me sirve en cuanto a mí, cuando voy a dormir, me ayuda a tranquilizarme un poquito, pero cuando estoy allí. (...) Pero ya después de que termino, ya estoy tranquila, a veces encuentro respuestas porque es eso, estoy pensando algo que si solo estuviese acostada en mi cama molesta, no se me ocurriría hacer. Tal vez te podría decir que en esa parte me ha ayudado, conectar con cosas mías en el momento, pero no a un nivel tan reflexivo. Así como mi reflexión es momentánea, la calma también (Charlie).

> Ahora, cada quien es un mundo y cada quien tiene unas herramientas distintas. Pero en mi caso fue así, pues. Y dentro de eso tengo otra herramienta que es el yoga, que es lo inmediato, pues. Es como el "Ay, me estoy enloqueciendo" y hago yoga y tal (Luna).

1.11.3. *Ayuda a mantener una actitud positiva*

Las participantes asocian la rutina de yoga con mantener una actitud positiva durante la jornada laboral, sobre todo, cuando la emplean como una herramienta para iniciar el día. De esta manera, se preparan para el trabajo con una mejor actitud, luego de haber conectado con sí mismas. Afirman que esta sensación de bienestar se mantiene durante el día y que las ayuda a responder mejor a las dificultades que pudiesen presentarse durante el horario laboral por medio de un manejo más adecuado de sus emociones producto del estado de calma con el cual comienzan su rutina.

> Yo vengo para acá contenta, porque es como un primer contacto con uno, con tu cuerpo, con lo que piensas, con poner la energía en otro lado, con activar otras cosas en el cerebro. O sea, ya vengo, no sé (risas) con una mejor actitud. Me siento bien. Eso se mantiene durante el día. Creo que… Eso no significa que yo no me moleste, aunque a veces no diga algunas cosas también, ¿no? Pero creo que con el tiempo va disminuyendo, uno se pone como menos reactivo. Creo que se mantiene durante el día. Por lo menos si me molesto pasa un poco más rápido porque pasas un tiempo contigo, con uno (Teresa).

Sin embargo, otras afirman que conectar con los principios del yoga que invitan a mantener una actitud optimista frente al mundo puede resultar frustrante dado la naturaleza del caso a los cuales atienden, ya que les es difícil conectar esos sentimientos/emociones positivas con las vivencias de los beneficiarios, que en su mayoría están mermadas por experiencias desagradables.

> Y yo en ese momento tenía mucha rabia, un dolor, porque en ese momento había gente que te llamaba que se le murió un familiar de COVID y yo decía “¿Cómo es eso de conectar con mi yo espiritual? (Blanca).

1.12. La práctica de yoga y los beneficiarios

1.12.1. *Permite establecer límites*

Las participantes ven en el yoga un espacio para propiciar la relación con sí mismos y mejorar la vinculación con los beneficiarios, pues les permite identificar qué sienten y qué piensan, así como qué pudiesen generar los usuarios en ellas a través de la “contratransferencia”.

> Entonces para mí es fundamental porque, además, ese espacio propicia la relación que uno debe tener con uno mismo que es fundamental en este trabajo (...) Yo lo veo como fundamental en mi práctica profesional, lo veo fundamental porque bueno, creo que, me ayuda para todo: para estar más conectada con lo que siento, con lo

que pienso, para darme cuenta de la contratransferencia, para ser más receptiva, para poder orientar a otro (Teresa).

Me endurece en el sentido de que no me voy a cargar con los peos de todo el mundo (Luna).

Lo anterior pareciera facilitar el establecimiento de límites con los beneficiarios ya que les permite reconocer sus emociones propias y diferenciarlas de las ajenas, así como la angustias que éstos pudiesen generarles como una forma de no involucrarse de más de las problemáticas de los beneficiarios.

O sea, para mi vida no es negociable porque es lo que me permite a mi como mantenerme en esa relación, mantenerme en quietud y disminuir… ¡la ansiedad que los mismos pacientes te producen! Porque bueno, cuando tú escuchas ese pocotón de cosas que tú escuchas aquí, evidentemente, a veces te llenan de esas cosas, ¿no? Entonces para mí es como parte de… Es como una limpieza, vamos a decirle así (...) Es como si yo hiciera una limpieza, como, un poco, descongestionar la mente, el cuerpo de lo que uno escucha (Teresa).

Al exponerse diariamente a los relatos desagradables de los usuarios, las profesionales experimentan una sensación de carga. El yoga, entonces, les brinda ese espacio para desconectarse y liberarse de todo lo que sienten a lo largo de la jornada así como la oportunidad de reflexionar sobre los casos y sobre lo que le generan con una mayor claridad a través de la concientización de sus emociones y ansiedad colocada en ellas por partes de quienes atienden.

Yo creo que las preocupaciones, todo lo que te conté al principio, de estar frustrada, angustiada, qué le pasará al paciente en la semana; eso es lo que yo dreno (Blanca).

Entonces claro, uno de primera instancia, uno escucha eso y eso te moviliza mucho, casi que provoca llevar a la persona a tu casa porque pobrecita. Te permite abordar esas situaciones pensando en frío e involucrar a la persona en el trabajo (Celeste).

1.12.2. *Mejora la alianza de trabajo*

Al estar en un estado de mayor tranquilidad, las participantes reconocen que así como los beneficiarios pudiesen transmitirles cierta angustia, ellas son capaces de poner en ellos una sensación de calma. Lo anterior debido a que pueden pensar con una mayor

claridad y esto las ayuda a generar respuestas más adecuadas ante los beneficiarios y la puesta de emociones y sentimientos desagradables en la alianza de trabajo.

> De hecho, yo he probado que de repente llegan personas en estado de desesperación y uno trata como de transmitir esa calma, esa paz. Esas personas automáticamente empiezan a bajar un poco la intensidad, la preocupación (...) O sea, no es algo que tú haces solo si no es algo más de: "Bueno, vamos a canalizar el asunto". Y la persona también se hace responsable al tú plantearle o establecer la ruta, no desde la ansiedad y eso es lo que tú le transmites (...) puedes pensar mejor, puedes hablarle a la gente desde otra postura, entonces las situaciones, no es que no te afectan, pero te permite como generar respuestas mucho más sensatas (Celeste).

Asimismo, reconocen que una de las maneras de poder lograrlo es a través de mantenerse en el momento presente prestando atención a cada una de las sensaciones de su cuerpo y pensamientos que se generan en la interacción con el usuario, que a su vez, ha sido adquirida a partir de la práctica de yoga. De esta manera, al estar más atentos a sus propias sensaciones y las del otro y cómo pudiesen influirse entre sí y retroalimentarse en el proceso, las profesionales afirman un abordaje más beneficioso para los casos.

> Porque uno siempre tiende a irse como al pasado o al futuro. Y no puedes estar como en el presente. Y cuando un paciente viene, tú necesitas una escucha activa. Y eso hay que practicarlo. Porque el cerebro no está acostumbrado a eso. El cerebro tiene circuitos que se activan, que tenemos tiempo activandolo y que para mí significa eso: estar presente, tener calma, como sosiego (...) Aquí uno tiene que ser muy atento: qué es lo que te produce el paciente, si eso te toca algo de tu historia personal; y para eso tú tienes que estar en atención, en lo que tú piensas, en lo que tú sientes, de la sensación de tu cuerpo. O sea, como para hasta saber, contratransferencialmente, lo que te produce alguien, eso es beneficioso (Teresa).

Por otra parte, basándose en algunas premisas como practicantes de yoga, pareciera que como profesionales le dan un mayor peso al respeto por los procesos individuales, reconociendo que cada uno de los beneficiarios requiere de un trabajo paulatino, confiando en los procesos, mecanismos y recursos de cada uno, siendo que esto es lo que intenta transmitir a las personas mientras son atendidas.

> Uno sabe que todo llega en algún momento, que lo importante es trabajar paulatinamente; y eso es lo que uno lo intenta transmitir a las personas, que la vida y los problemas, en un abrir y cerrar de ojos no van a desaparecer, que tienen que

desarrollar mecanismos. Incluso uno mismo les comenta que pueden desarrollar una actividad a nivel físico, a nivel más interno, que los ayuden a bajar esos niveles (Celeste).

1.12.3. *Funciona como una herramienta para el abordaje de casos*

Las participantes reconocen que en algunas oportunidades emplean ciertas estrategias del yoga en el área laboral para el abordaje de casos, específicamente, para disminuir los niveles de ansiedad de los beneficiarios. Entre la población a la que atienden destacan a los niños, en quienes han podido implementar ciertas herramientas relacionadas con ejercicios de respiración y actividades recreativas que han aprendido del yoga. Asimismo, destacan los beneficios de las mismas en niños con necesidades especiales y su entorno familiar.

> Por lo menos, en los niños que sufren de autismo, que son muchos de los casos que atendemos y que llegan a la fundación. Llegan las mamás todas desesperadas porque el niño es así y no se adaptan dentro del ámbito familiar. Entonces, primero es bajar esos niveles de ansiedad saber que es una condición y un proceso que la familia en sí tiene que ir trabajando. Y yo suelo comentarle a la madre y al niño que desarrollen este tipo de prácticas (Celeste).

Relacionado con lo anterior, las participantes refieren que las madres son quienes más se enriquecen de la implementación de ejercicios propios del yoga dentro del ámbito de las ONGs, sobre todo, aquellos relacionados con ejercicios de respiración y de llevar la conciencia al tiempo presente a través del escaneo corporal. De igual manera, las profesionales sirven como referentes para éstas usuarias al verse involucradas con la práctica de asanas (posturas de yoga).

> Eso ha sido maravilloso, porque en esos momentos que hablaba con la mamá que estaba desaforada, nos poniamos a hacer ejercicios de respiración, no necesariamente un asana de yoga, porque eso puede ser complicado sin verla cuando no saben nada de esto. Pero los pranayamas son parte del yoga, entonces ese inhala, cuenta tanto, exhala, cuenta tanto... con algunas usuarias hacíamos esos ejercicios y después me decían “gracias doctora”; ellos le dicen a uno doctora, te dicen “coye, gracias doctora, me gustó, me calmé, yo una vez hice algo de esto y me acordé y de verdad que si” o cualquier otro comentario. Pero me ponía a hacer eso y todos los usuarios tienen mi número y mis estados de alguna foto en la montaña con la postura, me escribían “doctora ¿‘y usted hace eso?” y era como “mira, y esa cosa tan rara ella lo hace” y yo como “si” (...) Pero para mí, eso era lo máximo, me sentía

feliz y con estas mamás y los ejercicios de respiración le aportaba una suavidad a momentos tan duros y con eso pongo en práctica todo esto que me gusta (Kathy).

La mayoría de las participantes coinciden en que vieron en la práctica de yoga una forma de llevar calma a esos espacios inundados de angustia, dentro y fuera de las ONGs en la que laboran y para con los usuarios. Así, ven en el yoga una alternativa que puede ser utilizada bajo un esquema de recomendación para los usuarios que les permite recrearse, relajarse y desconectar de las situaciones de incertidumbre.

En los foro-chats que hacíamos, que partía de la necesidad de qué hacemos con tanto tiempo en la casa, ahí encerrados y mucha de la gente no sabía en qué emplear el tiempo, durante los primeros meses de cuarentena. Entonces una de esas soluciones fue: “Bueno, hagan alguna actividad física en familia”. Y eso siempre deriva en yoga. Muchos padres y madres con los niños se iniciaron en la actividad (Celeste).

Muchas de ellas se consideran embajadoras del yoga dentro de su entorno laboral, ya que suelen recomendarla tanto a los usuarios como a compañeros de trabajo debido a que le atribuyen una forma de generar calma en situaciones de estrés y angustia, compartiendo aquello que les funciona a ellas para lidiar con aquello que les pudiese generar incertidumbre y actuar con mayor sosiego frente a las mismas.

Ahora amo el yoga y lo recomiendo con los ojos cerrados (Blanca).

1.13. La práctica de yoga en relación al trabajo dentro de las ONG

1.13.1. *Son reconocidos como practicantes*

Las participantes son reconocidas dentro de las ONGs como practicantes de yoga, lo que invita a sus compañeros de trabajo a atribuirles como área de experticia estrategias de relajación que les permiten el abordaje de casos y de otras situaciones que pudiesen presentarse dentro del contexto, así como la búsqueda de alternativas para los beneficiarios y demás miembros de la institución. Entonces su rol dentro de la institución termina constituyéndose como el de profesional en el área en la que labora y además le es reconocido y validado su rol como practicante de yoga.

Creo que aquí en algún momento, aquí me identificaron como que esa es mi área de experticia. Y los primeros talleres que yo di y casi todos los que he dado han sido gratuitos. Entonces creo que es muy interesante, y sobre todo con el equipo de aquí, porque hay psiquiatras, hay médicos... Y el equipo de aquí es exigente, hay

especialistas. Entonces para mí fue como un reto de hacerlo, y que lo tomaran… Porque muchas veces la gente ve el tema de la meditación como que es algo, comeflor y tal (Teresa).

Al ser practicantes, las técnicas y estrategias que recomiendan a los beneficiarios y demás compañeros son abordados desde la experiencia. Pese a que pudiesen apoyarse en conocimientos teóricos que las avalen, reconocen que el abordaje experiencial es mucho más enriquecedor porque abarcan más elementos que solo el bagaje teórico.

Yo puedo hablar de eso, no solo desde la parte teórica, sino que yo hablo desde la parte experiencial. Porque yo primero pasé por la experiencia y luego fue que me puse a estudiar sobre eso; entonces no es lo mismo cuando uno habla desde el punto de vista teórico, cuando tú sabes qué es lo que produce hacer una práctica en particular. Entonces creo que eso ha dejado una huella porque por algo me llamarán cuando necesitan algo de eso, porque aquí la gente es exigente (Teresa).

Además, el ser reconocidas como practicantes dentro de las instituciones les genera cierta satisfacción al poder compartir un hábito que les resulta beneficioso para sí mismas y los otros y que les sea validado a través de la aplicación de técnicas por parte de otros profesionales en el abordaje de sus casos, lo que desmitifica la práctica de yoga en contextos en los que pudiese estar estigmatizado.

Entonces para mí ha sido muy grato… Yo me siento en alegría total (risas) cuando puedo compartir eso con mis compañeros de trabajo porque sé, desde mi experiencia, el valor que eso tiene, la importancia que eso tiene. Y bueno, yo me siento súper chévere cuando mis compañeros me dicen: “Cónchale, llegó un paciente así y así desregulado y me acordé de ti y nos pusimos a respirar y logró regularse”. Uno se siente alegre, agradecido, creo, ¿no? Es como desde tu experiencia poder llevar eso y desmitificar el hecho de que la meditación tiene que ver con algo comeflor. (Teresa)

1.13.2. *Institucionalización del yoga dentro de las ONG*

Debido a los beneficios que las participantes le atribuyen a la práctica de yoga, recomiendan su institucionalización dentro de las ONG como una práctica de autocuidado debido a los beneficios que supone para ellas como profesionales de ayuda y las afectaciones inherentes a su labor, atribuyéndole una estrategia que les permite otorgar una mejor respuesta hacia los usuarios, reconociendo que “para poder generar bienestar en el otro” es importante.

Entonces creo que, para mí, es fundamental. Me parece que debería, incluso, instalarse en algunas instituciones, como prácticas de ese estilo, para poder lidiar con el trauma complejo y poder tener una mejor respuesta ante los usuarios que vienen, para poder estar más conectado con lo que sientes, piensas, con lo que pasa en el cuerpo de uno también. Y para todo. Para tú poder generar bienestar en el otro, que eso siempre es importante (Teresa).

Sobre lo anterior, reconocen la relevancia que tiene tener un espacio para reencontrarse con ellos mismos a la hora de atender usuarios ya que les permite generar mejores respuestas ante las situaciones. Además, destacan la importancia del cuidado de la salud física para poder desenvolverse en estos espacios debido a la naturaleza de las dificultades en las organizaciones.

Pero tiene que existir, sobre todo ahorita que el trabajo es tan arduo, se necesita entender y reconocer que esto pasa que las ONGs van a tener problemas, que el trabajo es así, engorroso a veces y que el yoga puede ser tremenda opción y no tiene que ser místico (Blanca).

Figura 3. Experiencia como practicante y profesional

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Entendiendo que el presente trabajo tiene por objetivo comprender las narraciones de los profesionales de ayuda que laboran en Organizaciones No Gubernamentales de Caracas y son practicantes de yoga, se realizaron una serie de entrevistas a 6 trabajadores con las características previamente mencionadas, de manera que se pudiese una mayor comprensión sobre cómo elaboran las narraciones en torno a su profesión y a la práctica del yoga.

En este sentido, las interpretaciones que se realizarán a continuación parten de la premisa de que las narraciones constituyen una serie de narraciones que son moldeadas

tanto por el individuo como por su cultura sobre las conductas y sentimientos que son apropiados ante ciertas circunstancias (Mattingly y Garro, 2000), donde a través de ella el sujeto es capaz de dar sentido y ordenar los eventos vividos (Mattingly, 1998) y que por ende nos permiten comprender la manera en el que las participantes dan sentido a las experiencias vividas cómo profesionales de ayuda y practicantes de yoga. Cabe destacar que los hallazgos de esta investigación responden a la interpretación únicamente de los relatos de las participantes, ya que responde a sus narraciones, las cuales son particulares a cada una de ellas.

Para poder entender las narraciones de los profesionales de ayuda respecto a su quehacer laboral, es necesario comenzar por contextualizar el entorno en el cual ellas se desenvuelven en el día a día, ya que su discurso contendrá, además de sus experiencias las arbitrariedades sociales e históricas contenidas en el lenguaje. En este sentido a continuación se explicará un poco el funcionamiento de las Organizaciones No Gubernamentales en función a lo relatado por las entrevistadas.

Uno de los elementos que resalta es cómo las participantes refieren que el objetivo de las ONGs es “superar la lógica asistencialista”, entendiendo esto cómo ir más allá de sólo proveer insumos sino dejar un conocimiento que le permita a las comunidades crecer y desarrollarse, es decir los proyectos que se realicen deben basarse en una ideología tal cómo plantea Blanco (2010):

> Se vinculan bajo mecanismos de acuerdo a oportunidades o recursos (…) Adquiere un valor por ella misma y no tanto por las obras políticas que logra producir o concertar (…) Pueden coexistir distintas políticas y proyectos, lo cual indica que las obras o servicios que se producen o conciertan, están en mayor o menor medida signadas por una doctrina o ideología de base (p.8).

De esta manera pareciera que las ONG se enfrentan a un dilema entre la necesidad de buscar recursos para poder ejecutar los programas planteados y a su vez que estos den una verdadera respuesta a las necesidades de la comunidad. Esto podría entenderse a través de la teoría de la dependencia de recursos (Pfeffer, 2003) la cual, tal y cómo manifiestan las participantes, indica que la supervivencia y efectividad de una organización depende de su habilidad para conseguir recursos de ese contexto o medio ambiente, de manera que los proyectos se deben modificar en función de lo que resulte más atractivo para el donante/financista cómo un medio para poder sostenerse, *“el trabajo de ONG, no es un ideal, a veces hay requerimientos, que yo entiendo, pero que no me gustan (...) Eso puede chocar entre lo que es el verdadero trabajo y lo que la ONG necesita como hay que*

llegar a unas metas, atender una cantidad de pacientes, tratar de hacer tantas charlas, metas mensuales o anuales (...) porque como toda organización, al final de día ellas necesitan ver cómo tener dinero, cómo financiarse, funcionar." (Blanca).

Un elemento que surge al analizar los relatos se encuentra en la diferencia sobre la percepción del estado de las ONG, en el que nos encontramos que mientras algunas de la profesionales refieren que estas se encuentran en un estado de bonanza contando con los recursos para realizar obras que parecieran complejas dentro del contexto sociopolítico venezolano, otras entrevistadas más bien indican que la organización en la que se encuentran está en una situación precaria. Una posible explicación para esta disparidad se podría encontrar en el modelo de Bornstein (2001), quien plantea que se tiene una cadena donde cada eslabón se encarga de articular los insumos que utilizará el peldaño inferior; esta cadena se compone de la siguiente manera:

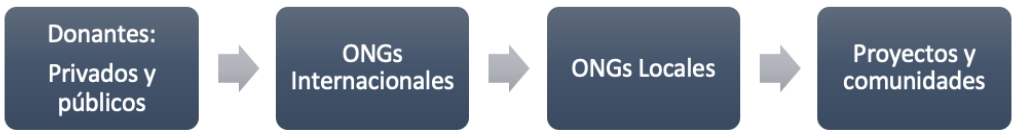

Figura 4. La cadena de ayuda al desarrollo, (Bornstein, 2001, p. 6)

De esta manera nos encontramos con que las ONG locales van a depender en su financiamiento principalmente de las organizaciones internacionales que se encuentren laborando en el país, entendiéndose que la capacidad financiera de las mismas va a depender de las alianzas que tenga con otras instituciones, siendo esta una posible explicación a porqué en las narraciones de las participantes nos encontramos con que organizaciones nacionales/locales parecieran encontrarse en un peor estado económico en comparación con organizaciones internacionales, ya que en el caso de las segundas estas reciben el financiamiento directamente de parte del donante.

Es así como las organizaciones intentan mantener su postura altruista, la cual permite la participación libre y voluntaria de sus miembros a través de fundaciones sin fines de lucro (Ortiz, 2005), haciendo lo posible por brindar un servicio de calidad sin un alto coste para el beneficiario. Continuando con esta línea la organización, en aras de poder cumplir con su misión y visión, debe considerar al momento de contratar al profesional los valores y objetivos del personal ya que de esto dependerá en gran medida su permanencia laboral (Rueda, et al, 2017).

Ahora bien, una vez que entendemos el contexto laboral y organizacional en el que trabajan las participantes, podemos empezar a analizar los relatos relacionados al quehacer profesional en sí mismo. En este sentido es importante entender cómo se establece la relación de ayuda y las características de ésta, comenzando por uno de los elementos que implica el abordaje del beneficiario: *la confianza;* sobre esto las participantes indicaron que lo primero es entablar un vínculo cercano, sin ser invasivo con el beneficiario, de esta manera indican que deben ser respetuosas al momento de escuchar el relato del otro. Tal y cómo plantea González et al (2016) las intervenciones se deben basar en la calidad, respeto y la comprensión, instando a que sean los mismos beneficiarios quienes ganen la autonomía y capacidad de gestionar sus situaciones.

Esto a su vez, concuerda con lo manifestado con las entrevistadas, quienes comentan que es importante mantener los límites y darle al cliente las herramientas, pero que depende de él utilizarlas en aras de solventar los conflictos que se le puedan presentar, ya que en el caso contrario si se cae en solventar todas las situaciones del beneficiario se le está perjudicando.

En este sentido pareciera que los relatos de las participantes pueden explicarse desde el modelo de Goldberg (2005), el cual plantea que hay tres componentes primordiales en la relación entre el beneficiario y el profesional de ayuda, siendo estos: la empatía, la escucha activa y la alianza, donde la presencia de estos elementos va a permitir que se dé una buena relación en la que el trabajador se pueda aproximar mejor a la interpretación del discurso del beneficiario, pudiendo entender mejor así sus conflictos. Las profesionales refieren entonces que esta escucha implica el estar atento a lo que te produce el paciente, cómo se relaciona con tu historia de vida y poder entender lo que narra.

En concordancia con lo anterior pudiésemos decir que se termina generando un vínculo cercano en el que el profesional tiene cómo objetivo preservar los intereses del beneficiario, formando así una alianza de trabajo entre ambos.

Sin embargo, de manera un tanto contraproducente, esta misma cercanía e interés por el bienestar del beneficiario puede llegar a generar sentimientos de malestar sobre el profesional, de manera que tal y como plantea Rothschild (2006), la sobre involucración puede tener un efecto nocivo, no solo para el beneficiario sino también para el profesional, es así como los profesionales se encuentran expuestos a factores de riesgo como:

> Las interacciones entre el contenido, la organización y la gestión del trabajo y las condiciones ambientales, por un lado, y las funciones y necesidades de los trabajadores, por otro. Estas interacciones podrían ejercer una influencia nociva en la

salud de los trabajadores a través de sus percepciones y experiencia (Organización Internacional de Trabajo, 1986, p.1).

Es para este punto que nos encontramos con narraciones en los que indican que el trabajo se caracteriza por una sobrecarga en la cantidad de casos que atienden, largas horas de trabajo, un sentimiento de cansancio y pesadumbre, así como un sentido de que los beneficiarios traspasan a su espacio personal, pues "el personal vive y trabaja a menudo en condiciones desagradables y físicamente exigentes, que se caracterizan por la sobrecarga de trabajo, largas horas, fatiga crónica y falta de privacidad y espacio personal." (Fundación Antares, 2012, p. 7).

Estas situaciones previamente descritas generan un sentimiento de malestar. Esto puede explicarse a través del concepto de reflejo postural o empatía somática de Rothschild (2006), quien plantea que las posturas del consultante generan sensaciones, emociones e imágenes en el trabajador a través de señaladores somáticos que hacen que este experimente una serie de impresiones dadas por el contagio empático, esto funciona en ambos sentidos del beneficiario al profesional y viceversa, pues "*la comunicación está más allá de la palabra y el cuerpo, o sea, el hecho que tú puedas transmitirle a alguien, que viene, desde que tú te sientas allí, desde que el paciente se sienta (...) Que tú estés en un estado de calma, creo que eso ayuda"* (Teresa).

Para este punto nos encontramos entonces con que dentro del ambiente laboral el profesional se ve expuesto a una serie de factores de riesgo que juegan un papel importante en el malestar subjetivo que se reporta en las entrevistas. Como profesionales se encuentran expuestos, bien sean conscientes o no, a vivir vicariamente los relatos de los beneficiarios; esto "se queda con ellos" y genera sentimientos de frustración, impotencia y angustia. Esto refleja entonces lo que se plantea sobre como "un individuo que observa el sufrimiento en otro experimenta paralelamente las mismas respuestas emocionales a las emociones reales o esperadas de la otra persona" (Miller, Stiff y Ellis, 1998, p. 70).

Estos sentimientos displacenteros reportados por las participantes, parecieran verse mediados en cierta medida por los siguientes factores 1) la exposición al beneficiario que sufre 2) la habilidad empática del profesional 3) su preocupación por el beneficiario 4) su capacidad de autorregulación 5) la satisfacción de haber ayudado al consultante (Campos, Bolaños y Cuartero, 2014), donde estos elementos podrían jugar un papel importante en la intensidad de los sentimientos reportados. De forma que la exposición al beneficiario y la habilidad empática, tendrán un papel en la preocupación que se tenga por él *"porque tú te la imaginas a ella sola en un sótano, que si amarrada con una cadena pidiendo auxilio"*

(Blanca). Es así como cuando dicha preocupación es elevada, debido a la "cercanía" que caracteriza el vínculo, lo que genera malestar al escuchar el sufrimiento de otros, de manera que dependiendo de la capacidad que tenga el profesional de autorregularse y comprender su rango de acción en la atención de los casos la manifestación del sufrimiento será diferente.

Asimismo, otro elemento que puede mediar como el profesional percibe y narra las afectaciones que puede tener el escuchar los eventos de la vida de los beneficiarios es la historia personal y el contexto sociocultural en el que se encuentra (Pearlman y Mac Ian, 1995, Dutton y Rubinstein, 1995). En este sentido nos encontramos con que Rothschild (2006) plantea que el profesional sea más propenso a movilizarse si el beneficiario está pasando por una situación similar a la del profesional, esos problemas propios modulan la manera en la que el profesional se aproxima al beneficiario .

De esta manera nos encontramos con que por todo lo descrito previamente, el profesional parece cumplir con una serie de criterios que se explican a través del constructo elaborado por Figley en 1983, siendo este el *desgaste por empatía* o también llamado *fatiga por compasión* en el cual el profesional de ayuda en el cumplimiento de sus funciones se ve expuesto a relatos potencialmente desagradables (Kadambi y Truscott, 2003). Por ello procederemos a explicar la aparición de los componentes teorizados por Hogancamp y Figley (1983), Moreno et al (2004) y Parada (2005) en los discursos de las participantes:

- *Componente cognitivo:* Dentro de los que se encuentran los pensamientos intrusivos, entendidos cómo ideas que aparecen de repente y sobre las que el sujeto no pareciera tener un control para dejar de pensar en ellas; sobre esto algunas participantes refirieron presentar esto, un ejemplo de ello lo vemos en Luna quien refiere que luego de un encuentro con una beneficiaria "una *noche no dormí, pensando, en que la botaron, que no sé qué, ¿qué vamos a hacer? O sea, imagínate el nivel*" (Luna). Asimismo también nos encontramos con el cuestionamiento de creencias en el que las participantes reportan que el trabajo las ha llevado a un proceso de cuestionamiento *"O sea, ha sido cuestionarme cosas, emmm… Más que todo cuestionarme… Problematizar cosas"* (Luna).

- *Componente emocional:* El miedo y la ansiedad fue un punto común en el discurso de todas las participantes, indicando que la incertidumbre de no saber lo que podría pasar generaba malestar. Asimismo, otro punto común refiere al estado de ánimo triste donde reportes tales como *"Y esa situación te puede hacer sentir mal. (...) Situaciones como ansiedad, tristeza… Un conjunto de emociones que se van*

acumulando por casos particulares y más cuando se tratan de niños y niñas (...) Y al principio te atormenta casi a diario." (Celeste) resultaron repetidos en los discursos de las entrevistadas. Sin embargo, esto no limitaba la presencia de un estado de irritabilidad en el que la carga laboral y el peso de la labor que se hace las hacía sentirse frustradas o molestas. Igualmente, relatos que parecen hacer referencia a un sentimiento de indefensión. Si bien es cierto no es dicho de manera literal, pareciera que las participantes se sienten incapaces en ocasiones de generar un cambio, lo cual lleva a la frustración y a un sentimiento de necesitar ayuda. Otro aspecto relevante, se refiere a la búsqueda de culpables, donde la carga del trabajo puede hacer que los profesionales comiencen a buscar a una persona que sea la causante del problema, reportan que *"te puedes poner más a la defensiva y es como "viste, ahí viene a recordarnos que lo que quiere es números y no le importa la calidad de las intervenciones sino reportar 100 atenciones" este tipo de cosas generan como ese rechazo, rivalidad, como ah yo soy la buena, tu el malo, puede generar frustración y no poner límites"* (Blanca).

- *Componente psicosomático:* En este componente entran principalmente todos los reportes de malestar físico, especialmente los relacionados con dolores de cabeza, los cuales fueron un elemento mencionado por todas las entrevistadas, en lo particular Luna comenta que luego de llegar de una visita de observación participante en una de las cárceles del sistema penitenciario. Otro elemento constante en el reporte de las participantes fue la fatiga, un cansancio constante que se da cómo consecuencia de las jornadas. Asimismo, todas reportaron alteraciones en el apetito y en las rutinas alimenticias.

- *Componente conductual:* En este área uno de los elementos que se aprecia es la evitación, donde nos encontramos con discursos que refieren que en ocasiones las profesionales no sienten el ánimo de continuar con la atención.

- *Componente motor:* Para este punto nos encontramos con la incapacidad para descansar o conciliar el sueño, en este sentido reconocen que luego de lidiar con la carga laboral hubo un cambio en sus patrones de sueño.

Nos encontramos entonces con que a lo largo de las narraciones de las participantes pareciera cumplirse con múltiples elementos de los que conforman al desgaste por empatía caracterizado por una disminución del entusiasmo, la disminución de la energía emocional y el desinterés en su ocupación como resultado de las demandas laborales (Farber, 1983), por lo que resulta válido hipotetizar que esto podría haber sido un elemento que estuviese

presente en algún momento de su ejercicio profesional, particularmente hacia el inicio del mismo ya que era en este donde no contaban con herramientas que les permitieran paliar las afectaciones negativas que puede llegar a tener esta labor sobre el trabajador.

Todos estos elementos descritos previamente, podrían explicar la razón por la cual se tiene una rotación laboral tan elevada dentro de estas instituciones, de manera que “un problema en el ambiente social donde la persona trabaja sobrecargada laboralmente, con una falta de control, recompensas insuficientes, injusticia y falta de la sensación de comunidad en la institución” (Canfield, 2005, p. 84) son elementos que pueden llevar a la alta rotación dentro de estas instituciones, donde incluso algunas de las entrevistaron sentimientos de disgusto y desagrado sobre continuar en la profesión.

Esto debido no solo al malestar físico y emocional, sino también a temas relacionados con sentir que no están correctamente remunerados por su trabajo. Esto va incluso más allá de la remuneración, sino a nivel de clima institucional donde algunas participantes refieren que no sienten que se valore el área en el que se desempeñan, situación que se ha exacerbado por el COVID 19, la cual generó un sentimiento de incertidumbre y cambió la rutina y los medios de contacto al beneficiario, generando una carga laboral mayor a la cual las profesionales debieron adaptarse, lo cual trajo por consecuencia que todas estas afectaciones negativas que reportan cómo consecuencia del trabajo se diesen con mayor frecuencia e incluso intensidad. De esta manera estudios como los de Bueno y Barrientos (2020) han demostrado que se ha dado un aumento importante en el reporte de estas sensaciones de malestar.

Una posible causa para este agravamiento en el malestar probablemente se deba a que el confinamiento aisló a las profesionales del exterior, sumiéndolas en el trabajo ya que esta era la única actividad que hacían desde el hogar, en el cual además se había visto un aumento en los casos.

En este sentido, fue necesario para los profesionales empezar a desarrollar estrategias que funcionaran como factores de protección ante el desgaste emocional, entre los que destacan, según Campos, Bolaños y Cuartero (2014), los siguientes:

El *afecto positivo***,** el cual refiere a que el profesional mantenga una adecuada respuesta empática. Es para este punto donde entra el término ecpatía entendida como la “capacidad de controlar la reacción empática mediante la exclusión activa de los sentimientos inducidos por los demás” (González de Rivera, 2004, citado en Campos, Bolaños y Cuartero, 2014, p. 9). De esta manera, Campos, Bolaños y Cuartero (2014) teorizan sobre la importancia de establecer límites en la relación con el beneficiario, ya que

sino esto es una fuente potencial para el desgaste emocional del profesional, sobre esto las entrevistadas refieren que el haber establecido fue una de las maneras a través de las cuales ellas comenzaron a paliar las afectaciones negativas narradas previamente.

Otro elemento es la *alianza de ayuda con el beneficiario* donde es necesario entonces que sea este último quien lleve la batuta del proceso porque, en palabras de Celeste *"esa situación de apadrinaje o tutelaje es dañino para que el chamo desarrolle sus propias potencialidades."*, de manera que la alianza se genera entre ambos cuando el profesional entiende que su rol es acompañar en vista de esto es lo que necesita el beneficiario.

Tenemos además los *recursos personales y sistémicos***,** entre los que figuran una formación adecuada en el área siendo esto un elemento referido por la participantes*,* donde reconocen la importancia de formarse en el área para poder ejercer, otro recurso son las redes de apoyo, dentro de la misma institución es importante contar con el apoyo de colegas.

Y por último dentro de los elementos mencionados por Campos, Bolaños y Cuartero (2014), tenemos el *autocuidado***,** que consiste en seguir un estándar de cuidado para uno mismo, donde este no depende únicamente del profesional sino también de la ONG en la que labora, según La Fundación Andares en su *Guía de Buenas Prácticas para la Gestión del Estrés en Trabajadores Humanitarios,* uno de los principios que deben cumplir las organizaciones es "Principio 5: 2. La agencia ofrece formación y apoyo continuados al personal con respecto a la seguridad y al autocuidado físico y emocional."(p.24) quienes establecen que el estrés de los profesionales de ayuda se puede evitar y reducir, esto requiere de "acciones emprendidas por el propio trabajador, sus superiores y supervisores, por los equipos o por la agencia en su conjunto" (p.7).

En este sentido, encontramos dentro de los relatos que de parte de las instituciones se han realizado múltiples formaciones en el tema, sin embargo, pareciera que esto es una práctica que surgió cómo respuesta a la crisis generada por la pandemia y no un procedimiento estándar en la institución. Nos encontramos entonces con que previo a ello el autocuidado quedaba enteramente en la responsabilidad del profesional, por lo que debe instaurar *estrategias de afrontamiento,* entendidas como la puesta en práctica de esfuerzos cognitivos y conductuales para manejar las demandas ambientales e internas que resultan desbordantes o agotadoras para el individuo en comparación con sus recursos (Montoya y Moreno, 2012).

Sobre lo expuesto previamente encontramos que los profesionales encontraron estas estrategias de autocuidado en múltiples elementos, entre los que están el mantener hábitos saludables, cuidando los horarios de comida, espacios de esparcimiento como juegos de video, redes sociales y series, por último mencionaron las prácticas físicas como el ejercicio y particularmente, el yoga; esto último va acorde a lo planteado por Gutiérrez (2018), quien sugiere que estrategias relacionadas con técnicas respiratorias y de relajación corporal, meditación, ejercicios de introspección y ocio saludable contribuyen a la disminución del agotamiento que supone el ayudar a otros.

Debido a las narraciones de las profesionales y por los puntos abordados anteriormente, ahondaremos en el yoga como una práctica de autocuidado que mantienen en su vida personal así como frente a las afectaciones laborales que giran en torno al constructo *desgaste por empatía* dentro del entorno de las ONGs, ya que si bien es cierto que la significación del yoga es particular a cada profesional en función a sus narraciones, nos encontramos con que un punto en el que convergen todas es en que esta les genera una serie de beneficios a nivel personal y en cuanto a las afectaciones hasta ahora descritas.

En este sentido, en cuanto a las narraciones asociadas con la práctica de yoga, pareciera que las profesionales hacen alusión a que esta fortalece su identidad por medio del autoconocimiento; esto a través de elementos relacionados con la integración de sus experiencias agradables y desagradables, así como sus fortalezas y debilidades. Sobre lo anterior, Telles, Singh y Balkrishna (2011), sostienen que la práctica de yoga engloba una serie de elementos de aceptación y autocuidado que hace que el practicante se maneje mejor frente a experiencias displacenteras. Pareciera entonces que de esta manera las practicantes logran integrar sus capacidades y limitaciones, sin percibir estas últimas cómo un elemento obstaculizador. En consecuencia, esto genera en ellas narraciones asociadas a sentimientos de confianza, seguridad y autonomía.

Tales sentimientos de confianza, seguridad y autonomía pudiesen ser comprendidos a partir de las atribuciones que se le otorgan a la práctica de yoga relacionadas con amor, empoderamiento y aceptación de uno mismo. Gulden (2012) afirma que “la autoaceptación ayuda a las personas a encontrar una vida equilibrada que pueden conducir al amor propio, la esperanza y la aceptación” (p.6) ya que les invita a honrarse a sí mismas, sus cuerpos, emociones y límites. Sobre esto, las participantes coinciden en que el yoga las ayuda a contactar con experiencias, sentimientos y emociones, agradables y desagradables, sin otorgarles una atribución positiva o negativa. Además, las invitan a reconocer lo que sienten y conectar con lo que les ocurre desde la aceptación.

En cuanto a la identidad, a las practicantes les atrae del yoga *"la conexión que te da contigo"* (Luna), lo que genera "un cambio positivo en el concepto de sí mismo, incluido el amarse a sí mismo por lo que son" (Gulden, 2012, p.6), pues *"el yoga es una buena forma porque te enseña a quererte a ti mismo y aceptarte como persona"* (Luna), y esto, a su vez, da un mayor sentido de poder interno y confianza.

Por otro lado, debido al énfasis en las diferencias individuales, las participantes se apropian de la práctica "*volviéndola algo suyo"* (Luna y Charlie), adhiriéndose a los principios de no competencia que invitan a reconocer los procesos particulares de cada una, lo que les ayuda a adaptar el yoga a sí mismas y a sus intereses y necesidades. En relación a esto, Kramer (1980) sostiene que el yoga consiste en un sistema de valores que juzga la competencia ya que esta "hace que sea más difícil ver lo que surge en ti, impidiendo el autoconocimiento" (p.9), donde la noción de progreso no implique comparación con otros sino que siente las bases para una retroalimentación continua donde el practicante sintoniza con sí mismo y sus propios procesos, reconoce sus límites y concientiza sus cambios y transformaciones.

De esta forma, el hecho de no compararse con los otros y centrarse en sí mismas pareciera reforzar la autoestima de las participantes ya que cuando las personas son superadas por sus pares en algún dominio influye en la manera en cómo se evalúan (Tsai, Yang y Cheng, 2014).

Según Tsai, Yang y Cheng (2014), "debido a que las personas a menudo se involucran en comparaciones sociales mientras evalúan sus propias opiniones, situaciones y habilidades contras otros (...) amenaza su autoestima al hacer comparaciones con aquellos dominios de alta relevancia personal" (p.1). En este caso, el yoga resulta en una práctica fundamental para ellas, atribuyéndole un *"no negociable"* (Teresa) en sus vidas, evidenciándolo en su discurso como como su *"columna vertebral"* (Kathy) o algo que *"empiezas a necesitar"* (Celeste), lo cual resulta positivo puesto que al estar en un dominio importante para ellas, en lugar de amenazar su autoestima, como plantean Tsai, Yang y Cheng (2014), la fomenta y por lo tanto, las invita a hacer autovaloraciones más altas.

Relacionado con lo anterior, también pareciera reforzar la autoimagen de las participantes debido a la relación que establecen entre su mente y su cuerpo. Con respecto a esto, Mirauda et al (2017) plantea que el yoga:

> Es una práctica que, a diferencia del resto de los ejercicios físicos, ayuda a la imagen corporal de las personas, quienes fortalecen su valoración y percepción corporal (...) Este contraste radica en que la práctica de yoga enfatiza la

> autoaceptación, no requiere habilidades específicas, no fomenta la competitividad o presión por alcanzar un logro (p.3).

De esta manera, las practicantes narran una visión positiva y valoración de sí mismas debido a que la apertura de emociones y sensaciones que experimentan a través del cuerpo les permite desarrollar ciertas capacidades psicológicas que derivan en una "mayor aceptación de sí mismas, sensación de autoeficacia, seguridad personal y valoración de sus propios juicios" (Mirauda et al, 2017, p. 10), siendo que sus narraciones se vinculen con elementos asociados a liberar tensiones corporales y mentales.

El yoga supone un proceso a través del cual la persona se hace consciente de lo que sucede en su cuerpo y mente y va aceptando las experiencias tal y como son (Vásquez, 2016), invitando a las practicantes a volcarse sobre sí mismas, influyendo en la forma en la que se perciben. De esta manera, descubren su cuerpo y su autoconcepto comienza a verse reforzado, al yoga evitar una concepción de cambio ligada a concebir las cosas dañadas o defectuosas (Murphy, 2013) sino más bien adherida a la transformación y evolución. Sobre esto, Kramer (1980) plantea que:

> El yoga, en su esencia, es mirar hacia adentro para comprender la pregunta atemporal "¿quién soy yo?" A medida que profundizas en regiones profundas de tu ser, el conocimiento incluye la comprensión de ti mismo (...) Se rompen los límites de separación [mente-cuerpo] y el movimiento ayuda a relacionar todo con el crecimiento y progreso (p.10).

Así, Murphy (2013) plantea que el yoga evita los sentimientos de invalidación y vergüenza, y esto, al no generar ansiedad en sus practicantes, fomenta una buena relación con su cuerpo, y por lo tanto, con el concepto que tienen acerca de ellas. Para Kramer (1980) el movimiento del cuerpo resulta complejo ya que no sólo supone algo externo sino que más bien reclama una actividad consciente que requiere maduración y cambio por parte del practicante, lo que lo lleva a ser más inclusivo en tanto a que "esta autotransformación te abre una relación más profunda (...) y también una participación más consciente en el proceso evolutivo" (p. 10).

No obstante, debido a la relevancia que le otorgan al aspecto corporal, esto resulta contraproducente ya que limitaciones en su cuerpo terminan afectando la manera en la que se perciben al reconocerse con alguna vulnerabilidad corporal, como en el caso de Luna, quien parecía no reconocerse a sí misma frente a cambios físicos que impactaban en su ejecución de asanas. Esto pudiese explicarse por lo planteado por Fernándezet al (2015), quienes sostienen que "el autoconcepto físico es una representación mental, compleja y

multidimensional que las personas tienen de su realidad corporal; en ella se incluyen elementos perceptivos y cognitivos (...) además de elementos afectivos, emocionales (...) sociales" (p. 26), siendo que los subdominios que más influyen en el yoga parecieran ser la fuerza, actividad física, coordinación, resistencia, competencia, apariencia física y flexibilidad. De esta manera, según lo planteado por estos autores, el autoconcepto de las practicantes al estar permeado por esto, influirá en la manera en que se conciben, lo que a su vez incide en el relato que hacen acerca de su seguridad y satisfacción por la imagen propia, lo que a su vez se asocia con narraciones que giran entorno a un autoconcepto más pobre por "la insatisfacción corporal que se muestra a través de la discrepancia entre el cuerpo deseado y el percibido" (Fernández et al, 2015, p. 30).

Por otro lado, el yoga pareciera permititirles desarrollar capacidades intrapersonales que las ayudan a reflexionar acerca de su mundo interno por medio de la auto observación, lo cual las invita a conectar de una manera más profunda con sus experiencias, sentimientos y emociones, y por lo tanto, con sí mismas. Con respecto a esto, van Der Kolk (2014) sugiere que el yoga le permite al individuo conectar con sus experiencias otorgándole un carácter transitorio a los afectos, lo cual a su vez, facilita su monitoreo y aceptación.

Frente a los procesos de consciencia de sí mismo e introspección, Ware (2007) sostiene que la integración de asanas y ejercicios de respiración y concentración realzan la conciencia corporal y mental a través de la meditación y esto ayuda a sus practicantes a contactar con su experiencia inmediata y paulatinamente desarrollar la capacidad de observarse a sí mismos de una forma más objetiva a través del mindfulness, que "consiste en observar la realidad en el momento presente, sin intenciones de juzgar y con plena apertura y aceptación" (Vásquez, 2016, p. 1), siendo que el yoga suponga *"pasar por un trabajo interno (...) momento que tú tienes para reconectar con otras cosas importantes (...) te permite ver (...) una situación que a nivel personal tienes que mejorar, trabajar, y que te ayuda a (...) entender esos procesos internos"* (Celeste).

Ahora bien, al haber englobado las narraciones de las profesionales en cuanto a las características que pudiesen otorgarle a la práctica de yoga, será necesario reconocer ciertas dimensiones acerca de las cuales las practicantes hicieron referencia en su discurso.

En cuanto a la dimensión física, las practicantes reconocen en el yoga una forma de expresión emocional en la que sienten que pueden "liberarse" de aquello que pudiera resultarles desagradable.D' Angelo (2013) sostiene que en ciertas terapias el cuerpo se convierte en el vehículo de la elaboración emocional, y por lo tanto, en el agente de

padecimiento y de cura, permitiendo la expresión de emociones a través del mismo cuerpo para su resolución, abordándolos desde él y no desde la palabra exclusivamente. De esta manera, el yoga permite otorgarle una centralidad psicosomática a las emociones de las que deriva una explicación fisiológica a partir del sistema nervioso, legitimada en discursos neurocientíficos que otorgan la importancia de las emociones en la dimensión física de la misma (D' Angelo, 2013).

Lo anterior se asocia con narraciones vinculadas a un mayor bienestar físico debido a que "el yoga genera mayoritariamente emociones agradables y sensación de bienestar" (Martínez, 2020, p. 1) del cual se derivan atribuciones relacionadas con que *"el cuerpo queda como suelto, liviano*" (Kathy), "*generar fortalezas y acomodar lo que está desacomodado*" (Celeste), *"fortalecimiento físico del cuerpo"* (Luna) y *"me hace sentir bien a nivel corporal"* (Charlie). De esta manera, el yoga "influye directamente sobre el sistema endocrino, recuperando el equilibrio hormonal del cuerpo humano (...) el cual al desestabilizarse produce enfermedad, a nivel físico y a nivel psicológico" (Brito, 2010, p. 258), siendo que las reacciones psicológicas se adhieran a reacciones neuropsíquicas que influyen en el pensar, sentir y actuar en los distintos sistemas, integrándose con el digestivo, respiratorio, músculo-esquelético, cardiovascular y nervioso (Brito, 2010).

Además de lo referente a la dimensión fisiológica, la práctica física genera en las participantes motivación al logro que deriva en satisfacción,al volverse un proyecto personal en el que se plantean metas con respecto a la mejora en su ejecución.

En relación a la satisfacción que pudiesen sentir las participantes, Delaney y Anthis (2016) sostienen que a través de la internalización de las enseñanzas del yoga desarrollan una mayor conciencia corporal, y por lo tanto, una mayor sensación de control que deriva en satisfacción. Así, la conciencia corporal les permite estar más atentas a las sensaciones internas del cuerpo reconociendo y respondiendo ante ellas de manera eficaz, lo que a su vez se relaciona con un aumento en la autoeficacia; esto porque al centrarse en la técnica y la alineación corporal las lleva a centrarse en lo que sus cuerpos pueden hacer, es decir, sus funciones y aptitudes, siendo las razones más comunes para participar en el yoga la flexibilidad y el alivio del estrés, basado en la filosofía del yoga y en la instrucción (Gammage, Drouin y Lamarche, 2016).

Por lo anterior, las practicantes se preocupan más por la preservación de su cuerpo que por la apariencia física, en el caso de Luna expresa que *"es mi cuerpo porque es mío y yo lo conozco"*, lo que es congruente con lo plateado por Gammage, Drouin y Lamarche (2016) que el yoga "no permite que los participantes presenten atención a su apariencia o lo

que los otros están pensando, sino que está inclinado a centrarse en cómo perciben su cuerpo" (p. 16), reconociendo la importancia de una guía apoyada en un instructor; de ahí pudiéramos inferir entonces el peso que se le otorgan a las bases filosóficas y la instrucción.

En resumen, pareciera ser que la práctica física al suponer una meditación en movimiento, requiere de una mayor consciencia corporal. De esta manera, Martín (2017) la engloba como parte de una estrategia de atención plena y mindfulness, que consiste en la toma de conciencia en el momento presente y la habilidad para prestar atención intencionada desde la dimensión corporal. Blanca los asocia con *"estos ejercicios de respiración de las técnicas cognitivo-conductuales para la ansiedad, pero escuchando Ariana Grande y la pierna pa acá y la vaina y el guerrero"*, congruente con lo que plantean Martín (2017) en relación a sus beneficios: aumento en la concentración y claridad mental, reducción de distracciones y divagaciones, la gestión eficaz del estrés, y, por lo tanto, el aumento del bienestar.

Vinculado con lo planteado por Blanca, tenemos que cada tipo de yoga se ajusta a un tipo de persona diferente, y, dependiendo de sus necesidades aportará un mayor bienestar personal, siendo que "las personas se acercan al yoga con diversas motivaciones y todas ellas válidas, pues son numerosos beneficios que se obtienen en su práctica" (Martín, 2017, p. 40).

Como práctica mental, las participantes sugieren que la práctica de yoga promueve la tranquilidad y la relajación por medio de ejercicios que ayudan a centrar la mente de distracciones y enfatizan la calma de la mente (Macy, Jones y Graham, 2015) y lo asocian con *"me voy a regalar un momento para mí (...) me regalo 10 minutos de respiración yo sola tratando de olvidarme del celular (...) me relajo y respiro"* (Luna), enfantizando en, más allá de la conjunción de asanas, en los ejercicios de control de la respiración propios del pranayama y las prácticas mentales del dhyana.

Así, según lo planteado por Telles, Singh y Balkrishna (2011), la dimensión mental del yoga permite al practicante alcanzar estados de quietud mental que contribuyen a su tranquilidad y lo invitan a la introspección, así como influye en la modificación de sus esquemas cognitivos (van der Kolk, 2014), llevándoles a experimentar una sensación de calma, paz y serenidad.

Asimismo, las practicantes describen que el yoga les permite vivir de una manera más consciente en tanto que esta se puede realizar en movimiento, lo que a su vez las sitúa en el aquí y en el ahora con una sensación de paz derivada de la atención plena en el momento presente, pues les genera calma y tranquilidad. Las narraciones de Teresa

entonces encajan en la concepción de Moñivas, García-Diex, García-De-Silva (2012) que reconoce la meditación como mindfulness, suponiendo, como proceso psicológico.

> Focalizar nuestra atención en lo que estamos haciendo o sintiendo (...) solo para tomar consciencia de lo que nos está pasando, más allá de nuestras actividades o planes (...) y ser plenamente conscientes (...) Lo dicho implica cambiar o sacar nuestra mente del 'piloto automático' siendo consciente de lo que estamos haciendo -sea lavarnos los dientes, comer o conducir-, es decir, de lo que hacemos mientras lo hacemos y también considerar la mente como sexto sentido (p. 86).

Asimismo, la narración de Teresa, se engloba en la Teoría del Flujo, donde Gulden (2012) incluye la práctica de yoga y "describe el estado mental de los individuos cuando están completamente absortos en una actividad o práctica que requieren un alto nivel de compromiso; por lo tanto, promover experiencias de flujo, como el yoga, puede ser predictivo de la afectividad positiva de uno" (p.7). De esta manera, la meditación se engloba en atribuciones como la dicha, "que parece impactar a los participantes a nivel personal, relacional y emocional, contribuyendo a la cura emocional" (p.7), siendo que al aumento en la capacidad de estar en el momento presente los invite a conectarse con su espiritualidad, pues "el viaje espiritual, facilitado por la meditación, alienta la curación" (p.5) ya que los practicantes se brindan la oportunidad de profundizar en su personalidad y creencias y por lo tanto explorar nuevas filosofías sobre la vida, invitándolos a reconocer los aspectos más sutiles y únicos de la vida, lo que contribuye a una apreciación más profunda de la misma (Gulden, 2012). Así, abrimos paso a la dimensión espiritual de la práctica de yoga.

En conjunción a lo anterior, las participantes sostienen que la dimensión espiritual del yoga no se relaciona directamente con la religión sino más bien como una forma de conectar con sí mismas. Así, Rodríguez (2016) afirma que la espiritualidad implica conectar con lo más profundo y esencial de sí mismos al suponer un proceso de conexión del sujeto con el mundo interior; esto le permite ver lo positivo por medio del autodescubrimiento, adquiriendo una perspectiva más profunda de la vida trabajando en la búsqueda de una conexión con Dios o algo que trasciende y que le aporta fuerzas aunque no sepa realmente qué es. Es así como las participantes no son capaces de poner en palabras en sus narraciones el significado que le atribuyen al yoga.

Luna reconoce que *"una persona espiritual está conectado con algo que lo vincula, que lo llena, que lo florece*" y que además que "*como el yoga hay otras cosas: la música, el arte, la danza"*, lo que coincide con lo planteado por Cornejo (2012) que dice que la espiritualidad no implica necesariamente un repertorio tradicional de creencias, ritos e

instituciones sino con una serie de matices que incluye el arte, la literatura, la música, la naturaleza y/o un poder superior al propio yo (Florez y Gallego, 2011), que, en el caso del yoga, deriva en *"unión, la palabra yoga viene de yugo, que es unión con Dios o unión con lo Divino; a veces lo divino es eso, el Todo: donde estamos, lo que vivimos"* (Luna).

No obstante, basan sus narraciones acerca del yoga en un sistema de creencias fundamentada en un estilo de vida que comulga con la filosofía védica y los preceptos basados los Yamas y Niyamas; estos principios éticos a los que refiere Kathy hace referencia a prácticas internas y externas que debe llevar a cabo el practicante para vivir en paz consigo mismo y con los demás (Iyengar, 2004), siendo que los Yamas suponen restricciones que promueven un comportamiento ético y los Niyamas promueven la observación de actitudes saludables.

En este sentido, pudiéramos decir, en concordancia por lo propuesto por Juney (2017), que el cambio del comportamiento en los practicantes se fomenta a partir de los Yamas, al promover un compromiso con el comportamiento ético, como abstenerse de violencia hacia uno mismo o hacia los demás, promover aquello que sea saludable para el cuerpo y disolver la distinción entre el sujeto y objeto por medio del Karma, que promueve la conciencia universal, y por lo tanto, el servicio con los demás (Ware, 2007). A su vez, en cuanto a los Niyamas, "los practicantes cultivan y fortalecen otras actitudes saludables como atención plena, generosidad, ecuanimidad, sencillez, calma y alegría" (Ware, 2007, p. 16), lo que coincide con los preceptos de Iyengar (2004) vinculados con la benevolencia, que fomenta el respeto hacia sí mismo y los otros, con el fin de alejar la angustia.

Así, bajo estos preceptos, el yoga, desde su espiritualidad, genera una sensación de dicha/felicidad a en sus practicantes en tanto a que "refiere a una reacción de pura alegría y renovación interior y experiencias de bienaventuranzas y estado de ánimo positivo (...) alentando una visión positiva de la vida" (Gulden, 2012, p.7-8) que pareciera estar *"corrompida, sucia y dañada"* (Luna) por el no cumplimiento de los mismos, pues *"la filosofía védica muestra que estamos viviendo un Karma"* (Luna) que, según Iyengar (2004), genera *"dolor mental, abatimiento, pena y desesperación"* (p.22), siendo que la alternativa al mismo sea *"vivir en yoga"* (Kathy) para poder luchar contra las angustias y dificultades y *"estar en paz"* (Kathy).

En cuanto a la dimensión social, el yoga se contempla como una práctica social donde sus practicantes pueden relacionarse con los otros a través de lo que tienen en común: el yoga. Así, forman parte de una comunidad que les permite vincularse a través de la interacción en ciertos espacios y bajo pautas de socialización específicas que los definen

como un grupo, por ejemplo, el vincularse con los demás a través de la práctica de asanas. En este sentido, la práctica de asanas puede funcionar como un medio de aceptación y como maneras de establecer jerarquías dentro del grupo, otorgándole vital importancia a lo que los define como grupo: la ejecución de las asanas; y esto a su vez, los lleva a interactuar por medio de su cuerpo.

Según lo planteado por McGonigal (2009), los practicantes de yoga se sienten parte de un colectivo y esto les brinda la oportunidad de establecer relaciones interpersonales que influyen en su autopercepción, por lo que debido a lo anterior, pudiésemos comprender por qué parte de la identidad de los practicantes se ve permeada por sus capacidades corporales.

Así, el sentido de pertenencia y de ser parte de algo más grande los ayuda a actuar en sincronía con otros y relacionarse, no solo desde un espacio físico, sino que incluye una serie de procesos emocionales y afectivos relacionados con la identidad social, que, desde su pertenencia grupal se enmarcan dentro de ciertas categorías sociales determinadas (Rosana, 2007), específicamente, reconociéndose como *"hippie"* (Luna) y *"comeflor"* (Teresa), etiquetas que les atribuyen a los practicantes de yoga.

Ahora bien, al indagar sobre las narraciones de sus experiencias como practicantes y profesionales de ayuda, las participantes integran su rol como practicantes y profesiones en una experiencia única que no se deslinda de la otra en relación a lo social, emocional, laboral y afectivo.

Uno de los principales elementos a los cuales hicieron referencia fue a la transformación de sus puntos de vista al englobar el ser practicante de yoga y profesional de ayuda dentro de una práctica social que que ha influido en la integración de nuevos patrones y creencias derivados de ciertos procesos de *"problematización y cuestionamiento"* (Luna) y un giro en el abordaje de las situaciones de una manera más *"holística y multifactorial"* (Celeste). Así, como practicantes y profesionales de ayuda, las participantes procesan la información a través de esquemas cognitivos que se ven permeados por un proceso que supone el contacto con otras realidades y formas de ver el mundo (Matunara, 1997), lo cual las obliga a confrontar sus ideas preexistentes cargadas de nuevos afectos que modifican su cosmovisión (Kadambi y Ennis, 2004) producto de las características de los roles que juegan dentro de la sociedad (Minayo, 2010), siendo que ambos roles incluyen atribuciones de solidarismo que otorgan un peso importante al acto de compartir y la emergencia de la reciprocidad en actividades ligadas a caminos de esperanza donde hay resignación (D'hers, 2018).

En este sentido, las practicantes en sus narraciones reconocen relacionarse desde la empatía y la responsabilidad social debido a que ambos roles las invitan a ser sensibles frente a las problemáticas colectivas, pues las problematizan y analizan desde otras perspectivas. De esta manera, y de acuerdo a lo planteado por D'Hers (2018), las practicantes moldean su conducta individual a partir de una ética social que postula ciertos comportamientos donde es relevante la conducta personal en relación a la sociedad, los cuales se van interiorizando en los modos de vivenciar el contacto con los otros.

En este sentido, las practicantes conciben ambos roles como una manera de transformar la sociedad y formar parte de ese cambio, pues *"hay muchísimas personas alrededor que prestamos un servicio a la sociedad y cada vez somos más los que nos estamos alimentándonos"* (Luna), sin negar la posibilidad de ser reconocidos y remunerados por eso, siendo que tales prácticas, que, en un principio se viven como un momento de encuentro, generan espacios para la auto-exposición (D'Hers, 2018).

Sobre esto, D'Hers sostiene que ambos roles, si bien es cierto que brindan la posibilidad de un encuentro con el otro, en ocasiones están motivados por la autosatisfacción del acto solidario al compartir aquello que saben y valoran. Así, ambas posturas suponen "un pequeño avance al entendimiento de sí (...) en tanto a un canal afectivo de sujetos siendo-ahí, subjetivándose conjuntamente" (p.35), que, atravesados por la sensibilidad, se empoderan dentro de realidades sociales específicas, que, al mezclarse entre sí permiten disminuir su impacto.

En cuanto al trabajo con población vulnerable, las profesionales sostienen que la práctica de yoga las ayuda a disminuir los niveles de activación que les produce el trabajo. Por ejemplo, en el caso de Luna, pareciera que la práctica de yoga la ayuda a modificar su respuesta ante el estrés y ansiedad debido a que ayuda a regular su sistema endocrino (Rhodes, 2015), lo que a su vez las ayuda a sentirse más relajada y tranquila ya que promueve estados de quietud frente a situaciones de alta tensión por medio de acciones de descanso relacionadas con la relajación y la respiración consciente que contribuyen a un mejor manejo de los estresores (Ferreira y Range, 2010).

Lo anterior las ha llevado a ver en el yoga una herramienta *"para no volverse locas"* (Luna y Charlie) ya resulta en un hábito que frente a la jornada laboral les permite regular su estado anímico por medio de un componente fisiológico, que, según Fajardo (2009) las vuelve más sensibles a su estado corporal y mental, lo que las hace menos vulnerables frente a los estímulos estresores y les permite un aumento en sus habilidades de control de conducta, disminución de la excitación y la modificación de componentes activadores y

aquietadores en su mente y cuerpo. Así, al conseguir herramientas que les permiten conectar con sí mismas, invitándolas a desengancharse de pensamientos, emociones e impulsos negativos y destructivos (McGonigal, 2009).

En cuanto a la relación con los beneficiarios, las herramientas que les otorga el yoga les ha permitido desarrollar una mayor sensibilidad a las sensaciones y pensamientos que se generan durante la interacción con el usuario, lo que las invita a reconocer las sensaciones propias y diferenciarlas de las ajenas, de manera que son conscientes de cómo se influyen entre sí y se retroalimentan durante el proceso, siendo que el tomar conciencia de las experiencias viscerales y mensajes somáticos del cuerpo (Mensinga, 2011) le permita al profesional concientizar sus sensaciones corporales y familiar con su cuerpo, lo cual, a su vez, se convertirá en una de las herramientas principales dentro de la alianza de trabajo.

Debido a la naturaleza de la alianza de trabajo, será esperado el intercambio de sentimientos acusados y emociones profundas debido a características propias de la profesión (Gonzalez et al, 2016), sin embargo, el profesional de ayuda deberá ocuparse de ellos por medio de la identificación evitar quedarse con ello y experimentarlo en vez de comprenderlo (Rotschild, 2009). Así, pareciera que el yoga ayuda a las profesionales a establecer límites con los beneficiarios, lo que les permite dar respuestas más ajustadas frente a los beneficiarios y a lo que éstos pudiesen generar en ellas a través de los mecanismos cerebrales que operan en la empatía interpersonal (Rothschild, 2009).

El yoga les permite *"disminuir la ansiedad que los mismos pacientes producen, porque cuando escuchas ese pocotón de cosas, a veces te llenas de esas cosas"* (Teresa), pues constantemente están expuestas a los relatos desagradables de los usuarios, que a su vez, amenazan su bienestar emocional y físico por la naturaleza del vínculo que establecen, viendo en el yoga una forma de limpieza que permite descongestionar la mente.

En cuanto a esta relación empática, si bien es cierto que genera *"preocupaciones, frustración, angustia"* (Blanca), las profesionales se cuidan de no involucrarse demasiado, tal como plantea Rotschild (2009) en *Ayuda para el Profesional de Ayuda*, viendo en el yoga una forma de *"drenarlo"* (Blanca), recurriendo a su cuerpo como un recurso para modular sus ideas y emociones frente a ello (Mensinga, 2011).

Al poder lograr esto, el yoga les permite mantener su habilidad para pensar con claridad, lo que a su vez les ayuda a pensar mejor, al tomar una distancia física en la que se sienten adecuadamente protegidas dentro de sí mismas (Rotschild, 2009) como para no dejar entrar todo lo que el beneficiario busca poner en ellas, sino que más bien aprovechan

el reflejo postural y la empatía somática para generar sensaciones, emociones e imágenes en ellos por medio del componente fisiológico.

Todo lo anterior pudiese relacionarse con que el yoga pudiera estar mediando en los procesos fisiológicos que tienen lugar en la relación con el beneficiario al estar intercedidos por el ejercicio conjunto de asanas, meditación y respiración, que modifican las reacciones de las practicantes debido a la actividad alfa del cerebro, que regula la actividad de la amígdala y la corteza prefrontal (Macy, Jones y Graham, 2015). A su vez, intercede en autorregulación neurofisiológica conservando aquellos recursos que otorgan respuestas adecuadas frente al riesgo percibido, en este caso, lo que *"las moviliza"* (Celeste), valiéndose de ciertos atributos psicológicos obtenidos de los procesos sociales, que, al volverse accesibles para las profesionales, promueve una restauración fisiológica que les permite entrar y salir de estados defensivos por medio de la flexibilidad y adaptación ante situaciones de estrés real o percibido (Sullivan, et al, 2018).

En función a todo lo descrito anteriormente, tenemos entonces que al analizar las narraciones de las profesionales de ayuda que laboran en ONG y practican yoga, nos encontramos con que las implicaciones de estos hallazgos se relacionan principalmente con lo siguiente: Gracias a lo expuesto hasta ahora podemos tener una visión no solo del contexto en el que se desenvuelve el trabajador, sino de qué manera este contexto puede llegar a afectarlo y más allá de eso, vemos como el yoga se asocia a narraciones que parecieran brindarles un beneficio a nivel físico, mental, social y espiritual a cada una de ellas.

Esto a su vez al integrarse con la experiencia como profesional de ayuda resulta en un factor que parece ser protector de las afectaciones que puede llegar tener la profesión a nivel cognitivo, conductual, emocional, motor y psicosomático, donde en sus narraciones se observa cómo el yoga ayuda en estos aspectos brindando una sensación de bienestar que va más allá del elemento individual. De esta manera supone un elemento positivo para las trabajadoras que se encuentran en el área social-humanística a la hora de vincularse con otros y ejercer su práctica. Asimismo, también nos encontramos con la importancia de que dentro de las Organizaciones se tengan unidades de apoyo psicosocial para el personal que labora dentro de la misma (Fundación Antares, 2012).

Nos encontramos entonces con que el yoga pareciera ser una estrategia complementaria a otras herramientas de afrontami

(2013) en su trabajo *Tendiendo puentes: la apropiación terapéutica del yoga ante la dimensión emocional de los padecimientos,* en la

que refiere al yoga como una terapia complementaria debido a que “el uso de sus técnicas en tratamientos tantos físicos como psicoemocionales no implican el abandono del paradigma bio-psico-social (...) sin efectos secundarios negativos” (p.34) ni contradice las técnicas legitimadas que pudiesen poner en riesgo el proceso de atención al tener puntos comunes con modelos derivados de las neurociencias y otros.

En este sentido, al contemplar las contribuciones de nuestra investigación en la construcción de nuevo conocimiento y en sus implicaciones prácticas, pudiésemos decir que, al describir la experiencia del profesional de ayuda desde su lado más humano y vulnerable, estamos problematizando las afectaciones a las cuales está expuesto día a día y que no son correctamente abordadas dentro de las instituciones en las que laboran, visibilizando algunas estrategias de afrontamiento positivas que pudiesen resultar beneficiosas para éstos, lo que a su vez contribuye a las ciencias aplicadas dentro de la Psicología de la Salud.

CONCLUSIONES

El presente trabajo tiene por objetivo comprender las narraciones de los profesionales de ayuda que laboran en Organizaciones No Gubernamentales de Caracas y son practicantes de yoga. Por lo que en este apartado procederemos a explicar las conclusiones de los hallazgos encontrados en función de cada uno de los objetivos planteados, entendiendo que no se espera que los resultados de la misma sean generalizados a toda la población ya que solo se estudiaron las narraciones particulares de las entrevistadas. Sin embargo, los resultados acá reflejados nos permiten tener una comprensión más completa y profunda de los fenómenos aquí estudiados desde la mirada de las participantes y sus experiencias comunes.

En este orden de ideas, el primero de nuestros objetivos se refiere a conocer las narraciones de la práctica del profesional de ayuda en ONGs, donde nos encontramos que refieren elementos motivacionales respecto a su elección de la carrera, siendo que los mismos les permite materializar su deseo de aportar a la sociedad, ya que les da una

sensación de trascendencia al ayudar al otro. Asimismo, indican que para este trabajo se debe tener un gusto intrínseco por el tema para mantenerse en el área, elemento que les genera satisfacción al sentirse realizados por la labor que están haciendo, siendo su profesión un punto desde el que construyen parte de su identidad a partir de un rol que se adapta a sus intereses personales y resulta de utilidad para alcanzar sus logros.

Por otra parte, tenemos que al describirse a sí mismos indican que es necesario tener un interés por el otro y ser empático, cualidad que requiere desarrollar una fortaleza emocional al donde sean capaces de reconocer, aceptar sus propias limitaciones y el rango de acción que tienen respecto a la ayuda que prestan en el contexto laboral. Asimismo, si bien es cierto que las profesionales coinciden en que manifiestan una serie de limitaciones externas que les dificulta la realización de su trabajo (falta de recursos, pobre salario, lidiar con la concepción que otros tienen de ellos, donde se sienten juzgados cuando expresan malestar), hacen alusión a una serie de situaciones y dificultades personales que complejizan el proceso.

Un elemento relevante a lo largo de las narraciones son las vivencias de malestar y sentimientos negativos asociados a la práctica laboral, donde en su discurso una afectación en diversas áreas, el cual pareciera ser explicado por el concepto de desgaste por empatía de Figley (1989). En este sentido, al describir al beneficiario como parte de una población vulnerable que se encuentra en riesgo por no contar con los recursos suficientes para afrontar las situaciones adversas que se les presentan, además de encontrarse sumidos en un contexto violento, surgen en sus narraciones experiencias asociadas con la resiliencia y la necesidad de desarrollar estrategias de afrontamiento, apoyándose en una serie de recursos, entre ellos, ciertas estrategias de autocuidado.

Resaltan que el contexto laboral en el que se desenvuelven resulta demandante debido a la relación de trabajo que establecen con los beneficiarios, que a su vez supone una atención en la que se juegan una serie de elementos emocionales, afectivos y cognitivos que pudiesen afectar negativamente al profesional, a pesar de que describen la relación con ellos como progresiva, donde la confianza y cercanía se va construyendo en la interacción entre ambos y el profesional debe acompañar y problematizar ciertos comportamientos, en un principio les resulta difícil aceptar que los resultados finales dependen del beneficiario y que este es el encargado de que se cumplan los objetivos

Por otra parte, al describir el contexto en el que laboran, nos encontramos con respecto al funcionamiento de las ONG, las profesionales aluden a la superación de la lógica asistencialista (solo ofrecer un servicio o producto) que destaque la transformación

social a través de dotar de ciertas de herramientas a los beneficiarios bajo las políticas de las organizaciones. Sin embargo, se presentan dificultades en lo que refiere a la adquisición de recursos para ejecutar los planes de acción, ya que esto dependerá de las alianzas que se tengan dentro de las instituciones, siendo que las organizaciones internacionales cuenten con más facilidades que las locales. Aún así tenemos que el servicio que se está prestando es catalogado como “de calidad”, el cual es prestado por un bajo coste o de forma gratuita.

En lo que refiere a el segundo objetivo de esta investigación en el cual se buscó interpretar las narraciones relacionadas con la práctica de yoga en profesionales de ayuda que laboran en ONG, conseguimos que el yoga pareciera fortalecer la identidad de las practicantes al permitirles integrar experiencias, sentimientos, emociones y afectos sin otorgarles una atribución positiva o negativa al llevarlas a conectar con su mundo interno desde una perspectiva que enfatiza el carácter transitorio de las mismas, lo que facilita su monitoreo y aceptación. A su vez, esto las lleva a una apreciación distinta de sus fortalezas y debilidades así como de sus capacidades y limitaciones, lo que influye en su autovaloración, permitiéndoles conectar con sí mismas de una manera más sana, lo que genera un cambio positivo en el concepto que tienen de ellas.

Lo anterior debido a la relación que establecen con su cuerpo, que, desde la internalización del sistema de valores propios de la filosofía del yoga, que respeta las diferencias individuales y a su vez promueve el autoconocimiento por medio de la retroalimentación y la transformación, impacta en su autoimagen y autoeficacia a partir del reconocimiento de sus funciones corporales e identificación de aptitudes que influyen en cómo se percibe a sí mismas y por lo tanto, en su autoconcepto.

Sin embargo, el reconocerse a través del cuerpo y lo que éste puede hacer, las afectaciones corporales suponen para ellas un impacto importante en el que se integran una serie de elementos afectivos, emocionales y sociales que pueden atentar contra la manera en que se definen a sí mismas.

No obstante, el yoga al promover actitudes saludables, fomenta en las participantes una visión positiva de la vida que deriva en bienestar, y por lo tanto, un medio para alcanzar la felicidad, asociando las narraciones de felicidad con la práctica de atención plena en el momento presente, el cual se integra en una actividad de flujo donde las practicantes se encuentran absortas en una experiencia que les genera placer, y que además, requiere de compromiso.

Entendiendo esto, entonces, pudiésemos resumir las narraciones de la práctica de yoga en una forma de explorar el mundo y conectar con sí mismas desde algo que las trasciende y que les permite la elaboración emocional de ciertas experiencias que, al integrar distintos sistemas, influyen en su forma de pensar, sentir y actuar.

En cuanto al tercer objetivo, de explorar las motivaciones del profesional de ayuda para practicar yoga, conseguimos que el yoga las ayuda a disminuir los niveles de activación que les pudiese producir las experiencias asociadas a narraciones que se engloban en desgaste por empatía y burn-out, lo que promueve en ellas estados de quietud frente a situaciones de alta tensión y las vuelve menos vulnerables a los estresores. Además, resaltan los beneficios que pudiese traer en la relación con el beneficiario, donde debido a la consciencia corporal que desarrollan por medio de la práctica de yoga, recurren al cuerpo para modular ideas y emociones que le generan los usuarios y dar respuestas más ajustadas en su orientación, aprovechando el reflejo empático, desde la dimensión fisiológica, para generar en ellos sensaciones, emociones e imágenes que favorecen la alianza de de trabajo. En este sentido, el yoga pareciera promover una mayor sensibilidad en la interacción con los usuarios a través de la atención plena, lo que les permite reconocer sensaciones propias y ajenas y reaccionar de una forma más flexible y adaptativa frente a los relatos desagradables de quienes atienden.

Por otra parte, al describir el rol que tiene la práctica de yoga en la práctica profesional, conseguimos que las participantes integran ambos roles en una experiencia única que narra elementos sociales, emocionales, laborales y afectivos que supone un desarrollo de patrones de pensamiento que buscan problematizar y cuestionar las dificultades colectivas, abordándolas desde una visión integral que afecta la manera en cómo las profesionales perciben al mundo al definirse en roles fundamentados en la práctica de la solidaridad y que promueven actividades de esperanza en medio de la resignación. Así, el yoga pareciera promover la empatía y la responsabilidad social de las profesionales de ayuda suscitando ciertas conductas individuales basadas en una serie de principios que derivan en una ética social donde la conducta personal influye directamente en la sociedad. De esta manera, otorgan una mayor importancia a la transformación social y la forma en cómo pudiesen formar parte de ese cambio al interiorizar modos distintos de vivenciar la relación con otros, siendo que el avance en el entendimiento de ciertos preceptos del yoga como un estilo de vida fortalezca su sensibilidad al adentrarse en realidades sociales específicas desde el empoderamiento.

Por lo anterior pudiésemos concluir que las narraciones de los profesionales de ayuda que laboran en ONG y practican yoga aluden a la integración de ambos roles en una

experiencia única que juega un elemento importante en relación a su identidad, reconociéndose a sí mismos como agentes de cambio social, apoyados en una práctica que les accede una mayor sensibilidad frente a las problemáticas colectivas y los fortalece frente a las adversidades que supone el trabajo directo en el área social-humanística, siendo su profesión una forma de materialización de sus intereses y el yoga un factor protector frente a lo que supone ser un profesional de ayuda en un contexto social que demanda un cambio.

LIMITACIONES Y RECOMENDACIONES

A nivel logístico, dentro del análisis del trabajo de investigación no se contó con participantes del sexo masculino, lo que no permitió obtener una perspectiva de género diferente del fenómeno estudiado; esto porque la mayoría de los individuos que laboran en ONG y que además practican yoga suelen ser del sexo femenino. En vista de esto, se recomienda agregar participantes del sexo masculino a próximas investigaciones o, a nivel teórico, abordar el análisis de resultados desde una perspectiva de género que logre explicar de una forma más exhaustiva las distintas narraciones de las participantes del género femenino.

Aunado a esto, la muestra no estuvo conformada por otros profesionales de ayuda fuera del área humanístico-social, dejándose de lado el área legal (abogados) y de la salud (médicos, enfermeros), que también suelen ser trabajadores de primera línea dentro de las organizaciones y que por las características de su profesión pudiesen brindar una información complementaria a lo trabajado a lo largo de la investigación debido a la naturaleza de la relación que establecen con sus beneficiarios.

A nivel metodológico, se realizó un muestreo deliberado que incluye como característica de los participantes pertenecer a una ONG cuya misión y visión estuviese dirigida al trabajo con población vulnerable, específicamente violencia urbana, política o basada en género, dejándose de lado aquellos que pertenecieran a ONG con valores diferentes; esto con el fin de contar con participantes que fuesen representativos de lo que se considera un profesional de ayuda en la mayoría de sus dimensiones, siendo su característica primordial el trabajo con usuarios en situación de riesgo. Sin embargo, se recomienda explorar las narraciones de la práctica de yoga en profesionales que no trabajan con éste tipo de población para indagar si las elaboraciones que construyen alrededor de ésta resultan diferentes cuando a los beneficiarios a los que atienden provienen de instituciones con características distintas y cuando sus objetivos se dirigen a la puesta en marcha de proyectos diferentes.

A nivel práctico, en vista de que la mayoría de las participantes hicieron la sugerencia de institucionalizar el yoga y otras prácticas meditativas como herramienta de autocuidado dentro de las organizaciones, se recomienda llevar a cabo un estudio cuantitativo dirigido a explorar la eficacia de la práctica de yoga en síndromes como el desgaste por empatía, burn-out, trastornos de estrés postraumático y otros propios de la profesión, con la finalidad de evaluar su efectividad y viabilidad de aplicación como estrategia de afrontamiento complementaria para éste tipo de población, ya que a partir de un estudio cualitativo no se pueden hacer aseveraciones sobre esto, pues se limita a describir las experiencias de los participantes y analizar las narraciones que hacen basados en una comprensión subjetiva de los hechos, lo que no permite plantear hipótesis sólidas sobre el yoga como una herramienta complementaria que contribuye a la salud mental de éstos trabajadores.

A nivel teórico, no se contempló en el trabajo de investigación incluir un marco conceptual dirigido a explicar las narraciones de las profesionales asociadas al contexto pandemia, COVID-19 y confinamiento, por lo que no se pudo abordar de forma exhaustiva la influencia de esto en la manera en la que construyeron la narraciones alrededor del yoga y con respecto a su profesión. Asimismo, en la elaboración del marco conceptual aparecieron antecedentes teóricos importantes acerca del trabajo humanitario en Venezuela y sus empleados, los cuales se engloban dentro de la categoría de profesional de ayuda y hacen vida en ONG internacionales. Se optó por no incluirlos en el estudio, sin embargo, la labor asistencial es la que ha cobrado un mayor auge en los últimos años dentro del país, por lo que se recomienda indagar las narraciones de éstos colaboradores en vista del contexto sociopolítico en el que nos encontramos actualmente.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ACNUR (2017). ¿Qué es una ONG y cuál es su función social? ACNUR Comité Español. https://eacnur.org/blog/una-ong-funcion-social-tc_alt45664n_o_pstn_o_pst/

American Psychology Association (APA) (2009). Yoga as a practice tool, *40* (10), p.38. https://www.apa.org/monitor/2009/11/yoga

Amnistía (2020, 2 de julio). Resultados de la investigación de las denuncias de posibles violaciones de los derechos humanos a la vida, la libertad y la integridad física y moral en la República Bolivariana de Venezuela. https://www.amnistia.org/ve/noticias/2020/07/15634/resultados-de-las-posibles-violaciones-de-los-derechos-humanos-en-venezuela

Arranz, M., Guanipa, R. y Ron, A. "Caminos de Esperanza" Documental sobre la iniciativa Yoga en Los Barrios [Tesis de pregrado]. Universidad Católica Andrés Bello. http://biblioteca2.ucab.edu.ve/anexos/biblioteca/marc/texto/Febrero%202018/AAT3300.pdf

Bernard, J., y Angelucci, L. (2018). El trastorno de depresión en la venezuela del periodo 2013-2017: una visión psicosocial. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, *21*(3), 904-922.

Blanco, F. (2010). Asociación y Red. Las redes organizaciones en las ONGs de Venezuela. Estudio Exploratorio. *Centro de Investigación Social.* Caracas, Venezuela.

Braun, V., y Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, *3*(2), 77-101.

Campos, J. F., Cardona, J., Bolaños, I., y Cuartero, M. E. (2015). La Fatiga por Compasión en la Práctica de la Mediación Familiar: Hipótesis para una investigación. In *Voci Dal X Congresso mondiale di mediazione. Una via verso la cultura della pace e la coesione sociale. Zona*.

Canfield, J. (2005). Secondary Traumatization, Burnout, and Vicarious Traumatization. Smith College Studies in Social Work, 75(2), 81–101. doi:10.1300/j497v75n02_06

Cardona, L. (2016). La violencia enfermó a Venezuela. Debates IESA, 2 (21), 68-71.

Carrillo, A. (2018). Sistema de salud en Venezuela: ¿un paciente sin remedio? *Cadernos de Saúde Pública, 34*(3). doi:10.1590/0102-311x00058517

Castillo, E. y Vásquez, M. (2003). El rigor metodológico en la investigación cualitativa. *Colombia Médica, 34* (3), 164-167.

CIVILIS (2013, 28 de enero). Situación de las Organizaciones de la Sociedad Civil en Venezuela. Espacio Cívico y Sociedad Civil. https://www.civilisac.org/espacio-civico-y-sociedad-civil/datos

CIVILIS (2016). Amenazas y restricciones a la libertad de asociación en Venezuela. http://www.civilisac.org/civilis/wp-content/uploads/Amenazas-y-Restricciones-a-la-Libertad-de-Asociaci%C3%B3n-en-Venezuela.pdf

Colmenares, M. y Rodríguez I. Creación de una estrategia de comunicaciones integradas de marketing para la Escuela Cóndor Yoga [Tesis de pregrado]. Universidad Católica Andrés Bello. http://biblioteca2.ucab.edu.ve/anexos/biblioteca/marc/texto/AAS4925.pdf

Cornejo, M. RELIGIÓN Y ESPIRITUALIDAD, ¿DOS MODELOS ENFRENTADOS? Trayectorias poscatólicas entre budistas Soka Gakkai. *Revista Internacional de Sociología (RIS), 70* (2), pp. 327-346.

Creswell, J.W. (2003). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches. (2nd ed.) Thousand Oaks: Sage.

Creswell, JW y Poth, CN (2007). Investigación cualitativa y diseño de investigación: elección entre cinco enfoques. Publicaciones sabias.

Davis, M. H. (2018). *Empathy: A social psychological approach*. Routledge.

Documentación Social (2001). Repensar el voluntariado. *Revista de estudios sociales y de sociología aplicada, 122*

Dutton, M. A., y Rubinstein, F. (1995). Chapter 4: Working with people with PTSO: research implication» In Compassion Fatigue-Coping With Secondary Traumatic Stress Disorder in Those Who Treat the Traumatized, sous la direction de Charles R. Figley, London Brunner Routledge, 82-100.

D' Angelo, O. (2005). La subjetividad y la complejidad.-Procesos de construcción y transformación individual y social.-. *Problemas sociales de la complejidad. CIPS. Cuba: Centro de Investigaciones Psicológicas y Sociológicas, La Habana*.

Fajardo, J. (2009). Yoga, cuerpo e imagen: espiritualidad y bienestar, de la terapia a la publicidad. *Universitas Humanística, 68,* 33-47.

Farber, B.A. (1983). Introduction: A critical perspective on burnout. In B.A. Farber (Ed.), Stress and burnout in the human service professions (pp. 1-20). New York Pergamon Press.

Ferreira, C. y Rangé, B. Mente alerta, mente tranquila: ¿constituye el yoga una intervención terapéutica consistente para los trastornos de ansiedad? *Revista Argentina de Clínica Psicológica, XIX* (3), 211-220.

Figley, C. R. (1995). Compassion fatigue: Toward a new understanding of the costs of caring. In B. H. Stamm (Ed.), Secondary traumatic stress: Self-care issues for clinicians, researchers, and educators (p. 3–28). The Sidran Press.

Florez J. y Gallego, H. (2011). 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. *Revista Vanguardia Psicológica, 2* (1).

Follette, V. M., Polusny, M. M., y Milbeck, K. (1994). Mental health and law enforcement professionals: Trauma history, psychological symptoms, and impact of providing services to child sexual abuse survivors. *Professional Psychology: Research and Practice, 25*(3), 275–282. doi: 10.1037/0735-7028.25.3.275

Forester, C. (2007). Your own body of wisdom: Recognizing and working with somatic countertransference with dissociative and traumatized patients. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy, 2* (2), 123-133. doi:10.1080/17432970701374510

Fundación Antares (2012). Gestión del estrés en trabajadores humanitarios. Guía de buenas prácticas. http://www.antaresfoundation.org/

Goldberg, S. (2005). *Los secretos de los mediadores exitosos. Negotiation Journal, 21 (3), 365–376.* doi: 10.1111 / j.1571-9979.2005.00069.x

Goldenberg, J. (2002). The impact on the interviewer of Holocaust survivor narratives: Vicarious traumatization or transformation? *Traumatology, 8*(4)*, 215–231.* doi:10.1177/153476560200800405

Gómez, A, y Rey, F. G. (2005). Subjetividad: Una perspectiva histórico cultural. Conversación con el psicólogo cubano Fernando González Rey. *Universitas psychologica*, *4*(3), 373-383.

Gómez, E. (2020, 07 de julio). ENCOVI UCAB: Venezuela es el país más pobre de América Latina y el perfil nutricional se asemeja a países de África. *El Ucabista.* https://elucabista.com/2020/07/07/encovi-ucab-venezuela-es-el-pais-mas-pobre-de-america-latina-y-el-perfil-nutricional-se-asemeja-a-paises-de-africa/

González, M., Blanco, P., Martos, C., Borrego, M., y Álvarez, P. (2016). La relación de ayuda en trabajo social. Propuestas para un desarrollo de calidad. *Revista de Trabajo Social*, (90), 3-13.

Gray, L., Wong-Wylie, G., Rempel, G. R., y Cook, K. (2020). Expanding Qualitative Research Interviewing Strategies: Zoom Video Communications. The Qualitative Report, 25(5), 1292-1301. https://nsuworks.nova.edu/tqr/vol25/iss5/9

Guba, E. & Lincoln, Y. (2002). Paradigmas en competencia en la investigación cualitativa. Compilación de Denman, C. y Haro, J. A., Por los rincones. Antología de métodos cualitativos en la investigación social, p.113-115. Sonora: Colegio de Sonora

Gulden, A. (2012). Interpersonal trauma survivors' experiences of healing through yoga (Tesis doctoral). University of St. Thomas, Minnesota, Estados Unidos.

Gutiérrez, J. (2018). Programa de Prevención de Desgaste por Empatía en Profesionales Sanitarios de una Unidad de Diálisis de Hospital (Tesis de pregrado). Universidad Autónoma de Madrid, Madrid, España.

Hernández R., Fernández C., y Baptista L. (2014). *Metodología de la investigación.* McGraw-Hill.

Hernández, T. y García, L. (2006). Técnicas conversacionales para la recogida de datos en investigación cualitativa: La entrevista. *Nure Investigación, 33.*

Hogancamp, V., y Figley, C. (1983). War: Bringing the battle home. In C. Figley and H. McCubbin (Eds.), Stress and the Family: Coping with Catastrophe (Volume II) (pp. 148-165). New York: BrunnerlMazel, Publishers.

Iyengar, B.K.S (2004). La luz del yoga. Editorial Kairós.

Kadambi, M. A., y Ennis, L. (2004). *Reconsidering Vicarious Trauma. Journal of Trauma Practice, 3(2), 1–21.* doi:10.1300/j189v03n02_01

Kort, F., García, J, y Pérez, L. (1998). Estado psicológico del habitante de Caracas (Venezuela). *Revista latinoamericana de psicología*, *30*(1), 137-146.

Llanos, M. y Arón, A. (2004). Cuidar a los que cuidan: Desgaste profesional y cuidado de los equipos que trabajan con violencia. *D-332-Arón_Ana_María-2004-421*.

Londoño, N., Henao G., Puerta, I., Posada, S., Arango, D. y Aguirre, D. (2006). Propiedades psicométricas y validación de la Escala de Estrategias de Coping Modificada (EEC-M) en una muestra colombiana. Universitas Pshicologica, 5 (2), 327-349.

Macy, R. J., Jones, E., Graham, L. M., y Roach, L. (2015). Yoga for Trauma and Related Mental Health Problems: A Meta-Review With Clinical and Service Recommendations. *Trauma, Violence, & Abuse, 19(1), 35–57.* doi:10.1177/1524838015620834.

Mensinga, J. (2011). The feeling of being a social worker: Including yoga as a embodied practice in social work education. *Social Work Education, 30,* 650–662. 10.1080/ 02615479.2011.586562

Mieles M. D., Tonon, G., y Alvarado, S. (2012). Investigación cualitativa: el análisis temático para el tratamiento de la información desde el enfoque de la fenomenología social. *Universitas humanística*, (74).

Miller, K. I., Stiff, J. B., y Ellis, B. H. (1988). Communication and empathy as precursors to burnout among human service workers. Communication Monographs, 55(3), 250–265. doi:10.1080/03637758809376171

Minayo, M. (2010). Los conceptos estructurantes de la investigación cualitativa. *Salud Colectiva, 6* (3), 251-261.

Moreno, B., Morante, M., Garrosa, E., y Rodríguez, R. (2004). Estrés traumático secundario: el coste de cuidar el trauma Psicología Conductual. Revista internacional de psicología clínica y de la salud, 12(2), pp. 215-231.

Moustakas, C. (1994). Métodos de investigación fenomenológica. Publicaciones sabias.

Murphy, J. A Yoga Intervention for Counselors with Compassion Fatigue: A Literature Review and Qualitative Case Study (Tesis doctoral). Oregon State University, Oregón, Estados Unidos.

National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH). (2019). Yoga: What You Need To Know. https://www.nccih.nih.gov/health/yoga-what-you-need-to-know

Nieto, S. y Salamanca, A. Producción del Evento Vida Yoga [Tesis de pregrado]. Universidad Católica Andrés Bello. http://biblioteca2.ucab.edu.ve/anexos/biblioteca/marc/texto/AAT0770.pdf

NNCIH (2019). Yoga: What you need to know. https://www.nccih.nih.gov/health/yoga-what-you-need-to-know

Noreña, A., Alcaraz-Moreno, N., Rojas, J. y Rebolledo-Malpica, D. (2012). Aplicabilidad de los criterios de rigor y éticos en la investigación cualitativa, *Chía Colombia, 12* (3), 263-274.

Noticias ONU (2020, 8 de abril). La ONU envía un cargamento de ayuda para luchar contra el coronavirus en Venezuela. https://news.un.org/es/story/2020/04/1472602

Observatorio Venezolano de Violencia (2019, 27 de diciembre). Informa Anual de Violencia 2019. https://observatoriodeviolencia.org.ve/news/informe-anual-de-violencia-2019/

Observatorio Venezolano de Violencia (OVV). (2019) Informe Anual de Violencia. https://observatoriodeviolencia.org.ve/news/informe-anual-de-violencia-2019/

Organización Internacional del Trabajo, Factores psicosociales en el trabajo: naturaleza, incidencia y prevención, Informe del Comité Mixto OIT/OMS sobre medicina del trabajo, Ginebra: OIT-OMS; 1984.

Ortiz, R. (2005). Caracterización de las organizaciones no gubernamentales: El caso de los municipios Maracaibo y San Francisco. *Revista Venezolana de Gerencia*, *10*(32), 652-674.}

Páez, D., Ruiz, J. I., Gailly, O., Kornblit, A., Wiesenfeld, E., y Vidal, C. M. (1996). Trauma político y clima emocional: una investigación transcultural. *Psicología Política*, *12*, 47-69.

Palacios, S. y Rubio, K. (2003). *La entrevista en profundidad: teoría y práctica*. Universidad autónoma de Tamaulipas.

Parada, E. Intervención psicológica inmediata con intervinientes. http://campus.educalogos.net/Cursos/CFS_ELOGOS/Psicologia_Emergencias_Urgencias/teoria7.pdf

Pearlman, L. A., y Mac Ian, P. S. (1995). Vicarious traumatization: An empirical study of the effects of trauma work on trauma therapists. *Professional Psychology: Research and Practice, 26*(6)*, 558–565.* doi:10.1037/0735-7028.26.6.558

Pearlman, L. A., y Saakvitne, K. W. (1995). Trauma and the therapist: Countertransference and vicarious traumatization in psychotherapy with incest survivors. W W Norton & Co.

Peña, G. y Cañoto, Y. (2014). Introducción a la Psicología General. Publicaciones UCAB, 3ra. Ed. Universidad Católica Andrés Bello, Caracas, Venezuela. ISBN: 978-980-244-461-8.

Pérez, Arango y Sepúlveda (2011). Las organizaciones no gubernamentales–ONG–: hacia la construcción de su significado. *Ensayos de economía*, *21*(38), 243-260.

Pichastor, R. y Nieto, S. (2007). Evolución conceptual de la Identidad social. El retorno de los procesos emocionales. *Reme*, *10*(26-27).

Psicologia UCAB. (16 de julio de 2020). Trauma psicosocial: indicadores de una vida que no se rinde [Video]. Youtube. https://youtu.be/-DREcJk_FYk

Rhodes, A. M. (2015). Claiming peaceful embodiment through yoga in the aftermath of trauma. *Complementary Therapies in Clinical Practice, 21(4), 247–256.* doi:10.1016/j.ctcp.2015.09.004

Rodríguez, M. (2016). Espiritualidad, resiliencia y crecimiento postraumático. *NOUS, Revista de Logoterapia y Análisis Existencial, 19*, 21-32.

Rothschild, B. (2006). *Ayuda para el profesional de la ayuda.* Biblioteca de Psicología Desclée de Brower.

Sánchez, R. (2010). Supervisión en tiempos de crisis, una oportunidad para los profesionales de la relación de ayuda. *Zerbitzuan, Revista de Servicios Sociales, (47),* 135-145.

Solano, L (2020, 18 de mayo). "Una emergencia dentro de otra": el reto de ONGS venezolanas para hacer su labor en plena cuarentena. *Voz de América.* https://www.voanoticias.com/venezuela/ong-venezolanas-buscan-continuar-su-labor-pesar-de-dificultades-de-la-cuarentena

Telles, S., Singh, N., y Balkrishna, A. (2012). Managing Mental Health Disorders Resulting from Trauma through Yoga: A Review*. Depression Research and Treatment, 2012, 1–9.* doi:10.1155/2012/401513.

Uricare, J. (2020, 14 de abril). En Venezuela se criminaliza la ayuda humanitaria de las ONG. *El Diario.* https://eldiario.com/2020/04/14/en-venezuela-se-criminaliza-la-ayuda-humanitaria-de-las-ong/

Van der Kolk, B. A., Stone, L., West, J., Rhodes, A., Emerson, D., Suvak, M., & Spinazzola, J. (2014). Original research yoga as an adjunctive treatment for posttraumatic stress disorder: A randomized controlled trial. *J Clin Psychiatry*, 75(6), e559-e565.

Vásquez, E. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, *79*(1), 42-51.

Voz de América (2020, 20 de febrero). Gobierno en disputa de Venezuela estudia sancionar financiamiento externo de ONGs. https://www.voanoticias.com/venezuela/gobierno-en-disputa-de-venezuela-estudia-sancionar-financiamiento-internacional-de-ongs

West, J., Liang, B., y Spinazzola, J. (2017). Trauma sensitive yoga as a complementary treatment for posttraumatic stress disorder: A qualitative descriptive analysis. *International Journal of Stress Management, 24*(2), 173–195. doi:10.1037/str0000040

ANEXOS

Anexo A. Guion de entrevista.

Datos personales:

- Nombre:
- Edad:
- Sexo:
- Estado civil:
- Lugar de residencia:
- Ocupación actual:
- Organización para la que trabaja actualmente:
- Tiempo de dedicación laboral:
- Tiempo que lleva ejerciendo como profesional de ayuda:
- Fecha de inicio de práctica de yoga:
- Tiempo que lleva practicando yoga. Regularidad de práctica:

Entrevista:

Hola, mi nombre es Nicole Rivas/Gilda Alexandre. Te haré una serie de preguntas para comprender la experiencia subjetiva de la práctica de yoga en profesionales de ayuda que

laboran en ONGs de Caracas, investigación que nos permitirá optar por nuestro título como psicólogas.

Esta entrevista tiene por objetivo conocer, desde tus propias palabras, ¿cómo ha sido tu experiencia en torno a la práctica de yoga?, ¿qué sentido tiene para ti?, y ¿cómo crees que esta práctica ha influido sobre ti? Sé, que probablemente al principio puede que no sea tan fácil empezar hablar sobre todo esto, así que, por favor, siéntete libre de tomar el tiempo que consideres necesario. Asimismo, si en algún momento deseas detener esta entrevista, me lo puedes comunicar abiertamente para así hacerlo. De antemano, agradecemos tu disposición y participación en esta investigación. Para nosotras como investigadoras, es muy valioso todo lo que nos quieras compartir al respecto, por lo que te garantizamos que trataremos con absoluto respeto y confidencialidad todo el contenido de esta entrevista. ¿Tienes alguna pregunta antes de iniciar? ¿Comenzamos?

- Nos podrías comentar ¿Cómo fue que empezaste a practicar yoga? ¿qué te hizo comenzar con esta práctica?
- Actualmente ¿Qué hace que mantengas esta práctica?
- ¿Crees que la práctica de yoga ha tenido algún impacto en tu vida personal y/o profesional?
- ¿En algún momento te has sentido afectado por lo que le pasa a las personas que atiendes? ¿De qué manera? ¿Cómo haces para lidiar con todo esto?
- ¿Sientes que la organización para la que trabajas se interesa o vela por tu bienestar? ¿De qué forma?
- ¿En algún momento has pensado en renunciar a tu trabajo? ¿Qué te hizo considerar esta posibilidad? ¿Qué te detiene a tomar esta decisión?

Anexo B. Consentimiento informado.

Caracas, mes de 2020.

Dirigido a nombre del participante.

Usted ha sido invitado (a) a participar en el proyecto de investigación titulado "**NARRACIONES DE LA PRÁCTICA DE YOGA EN PROFESIONALES DE AYUDA QUE LABORAN EN ORGANIZACIONES NO GUBERNAMENTALES DE CARACAS**", a cargo de las estudiantes Gilda C. Alexandre y Nicole P. Rivas, bajo la supervisión de la tutora Carmen O. González, para optar por el título de Licenciadas en Psicología de la Universidad Católica Andrés Bello, siendo el objetivo de esta carta ayudarlo (a) a tomar la decisión de participar o no en la presente investigación.

El propósito del presente estudio es comprender las narraciones de la práctica de yoga en profesionales de ayuda que laboran en Organizaciones No Gubernamentales de Caracas. Se espera que los resultados de esta investigación permitan entender la experiencia, las motivaciones y los beneficios que los llevan a continuar en la práctica.

Si usted acepta participar en el estudio, se le harán una serie de entrevistas a profundidad de una duración aproximada de 45 minutos, la cuales serán grabadas únicamente para fines de transcripción de los datos para su posterior análisis.

Los procedimientos utilizados en este estudio son completamente inofensivos para usted. No existe ningún riesgo de daño físico ni psicológico asociado. En caso de que en algún momento se sienta incómodo(a) durante su participación, podrá expresarlo a las investigadoras y decidir el curso de acción a seguir en conjunto con ellas, quienes le brindarán la asistencia requerida en caso de que usted lo solicite.

Este estudio no contempla beneficios directos para usted, ni será recompensado (a) económicamente. Sin embargo, al participar, estará contribuyendo a una mejor comprensión del fenómeno, lo que permitirá establecer un mayor entendimiento del entorno laboral en el que se desenvuelve y las posibles estrategias que ayudan a contribuir al bienestar de su gremio.

Toda la información derivada de su participación será conservada en forma de estricta confidencialidad. Sólo podrán tener acceso a esta información las investigadoras del estudio, su tutora y los supervisores de trabajo de grado. Los datos primarios, es decir, las grabaciones y los datos de identificación personal, se mantendrán almacenados por las investigadoras en condiciones seguras y de acceso restringido. Asimismo, los datos serán procesados y analizados para el estudio, aislándose toda información personal y de identificación atribuible a usted, siendo que cualquier publicación y comunicación científica de los resultados sea completamente anónima.

Usted podrá consultar la información que ha generado en cualquier momento durante la ejecución del proyecto con previa solicitud a las investigadoras, quienes se comprometen a proponer vías para tal acceso. En este sentido, el informe de investigación que se genera al final del estudio será enviado, si usted lo desea, a su correo.

Usted NO está obligado(a) de ninguna manera a participar en el estudio. Puede decidir no participar sin dar explicaciones y sin que ello suponga consecuencias negativas para usted. Si decide participar y luego se arrepiente, tiene el derecho de abandonar el estudio en cualquier momento.

Consentimiento informado

Yo _____, titular de la C.I _____ he tenido la oportunidad de leer esta carta de consentimiento informado y de que me expliquen su contenido, así como de hacer preguntas acerca de la investigación titulada "**NARRACIONES DE LA PRÁCTICA DE YOGA EN PROFESIONALES DE AYUDA QUE LABORAN EN ORGANIZACIONES NO GUBERNAMENTALES DE CARACAS**" y declaro que he entendido los términos, objetivos de investigación, mi papel como participante, los costos y riesgos implicados y el acceso y resguardo de la información producida en el estudio. Reconozco que la información es estrictamente confidencial y anónima y que será usada solo con fines académicos y de difusión científica. Además, sé que puedo retirarme cuando lo decida sin tener que dar explicaciones ni sufrir consecuencia alguna por tal decisión.

He comprendido la información que me han entregado a través de la firma de este documento y declaro que ACEPTO PARTICIPAR VOLUNTARIAMENTE en dicha investigación, comprometiéndome a PROVEER INFORMACIÓN REAL en cada instancia que me sea solicitada y responder de acuerdo a mis sentimientos, concepciones, conocimientos y experiencias así también a utilizar mi lenguaje habitual al escribir, responder o reflexionar.

Nombre del participante	**Firma**	**Fecha**

Nombre del investigador 1	**Firma**	**Fecha**

Nombre del investigador 2	**Firma**	**Fecha**

Anexo C. Información general sobre los participantes

Los nombres utilizados a continuación son alias, en aras de proteger el anonimato de las participantes.

Una de las participantes, a la que nos referiremos como María desempeña el rol de psicólogo en una institución de Caracas, en la cual atiende casos relacionados con pacientes supervivientes de situaciones de abuso, así como violencia basada en género y cuadros clínicos. Actualmente, realiza la práctica yoga aproximadamente 3 veces a la semana desde hace 4 meses.

Otra de las participantes, a quien nos referiremos como Josefina, actualmente desempeña el cargo de psicóloga dentro de una ONG, trabajando con mujeres adultas jóvenes y sobrevivientes de violencia basada en género, abordando problemas de pareja, dependencia emocional, depresión y ansiedad. En su caso practica yoga 3 veces a la semana, de manera regular.

Por otra parte, nos encontramos con Andrea, quien es socióloga y se encarga de trabajar con comunidades vulnerables, víctimas políticas de violencia, represión, censura y arbitrariedad desde hace aproximadamente 5 años. Además, se ha involucrado en asociaciones civiles que ayudan a niños en casas hogares y es voluntaria en fundaciones dirigidas a personas con capacidades especiales, así como poblaciones rurales. Su preferencia por este trabajo surge de su interés por la libertad y promoción de los derechos humanos de los jóvenes venezolanos. Practica yoga desde hace 4 años, siendo más constante el último año, donde realiza asanas 2 veces por semana.

Por último, nos encontramos con Marta, abogada, quien trabaja atendiendo casos en sectores populares, relacionados con la defensa de derechos humanos, brindando asesoría jurídica. Además de laborar en diversas instituciones como asesora jurídica en casos relacionados con los derechos humanos. Asimismo, es instructora de yoga y realiza su práctica personal diariamente.