XI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVI Jornadas de Investigación. XV Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. I Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. I Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2019.

¿Puede la práctica regular de yoga influir en el self narrativo de una persona?.

Jalfin, Cecilia.

Cita:

Jalfin, Cecilia (2019). *¿Puede la práctica regular de yoga influir en el self narrativo de una persona?. XI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVI Jornadas de Investigación. XV Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. I Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. I Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: https://www.aacademica.org/000-111/283

ARK: https://n2t.net/ark:/13683/ecod/dzs

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto*. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: https://www.aacademica.org*.

¿PUEDE LA PRÁCTICA REGULAR DE YOGA INFLUIR EN EL SELF NARRATIVO DE UNA PERSONA?

Jalfin, Cecilia
Universidad de Buenos Aires. Facultad de Psicología. Argentina

RESUMEN

El Self es un tema que abarca una amplia gama de disciplinas como la neurociencia, la psicología, la filosofía y la antropología (Al Khafaji et al., 2017). Dentro del marco teórico postcognitivista se ha sostenido que la cognición es corpórea en tanto y cuanto ésta surge de las interacciones del cuerpo con el mundo y los otros (Varela et al., 1991; Thelen, 2000). De acuerdo a una influyente teoría sobre el Self (Damasio, 2010), al cifrar el cuerpo en forma mapas, el cerebro consigue crear el componente crítico de lo que se convertirá en una identidad reflexiva del self. El presente trabajo investiga la vinculación entre la práctica regular de yoga y la percepción del self narrativo en un grupo de personas dentro del rango etario de 30 a 50 años de nivel socioeconómico medio residentes en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Se llevará a cabo un estudio cuasi experimental, ex-post facto con un abordaje cuantitativo. Se utilizarán fuentes primarias ya que los datos se construirán a partir de las respuestas de los participantes y de los siguientes instrumentos: Escala de Bienestar Subjetivo y Psicológico y Inventario de Autoestima de Coopersmith.

Palabras clave
Yoga - Embodiment - Self Narrativo - Self Mínimo

ABSTRACT

CAN REGULAR YOGA PRACTICE INFLUENCE THE NARRATIVE SELF OF A PERSON?

The Self is a subject that covers a wide range of disciplines such as neuroscience, psychology, philosophy and anthropology (Al Khafaji et al., 2017). Within the theoretical postcognitivist framework it has been argued that cognition is corporeal as long as it arises from the interactions of the body with the world and the others (Varela et al., 1991, Thelen, 2000). According to an influential theory about the Self (Damasio, 2010), by encrypting the body into maps, the brain manages to create the critical component of what will become a reflexive identity of the self. The present work investigates the link between the regular practice of yoga and the perception of the narrative self in a group of people within the age range of 30 to 50 years of average socioeconomic level resident in the Autonomous City of Buenos Aires. A quasi-experimental, ex-post facto study with a quantitative approach will be carried out. Primary sources will be used since the data will be constructed from the responses of the participants and the following instruments: Subjective and Psychological Well-Being Scale and Coopersmith Self-Esteem Inventory.

Key words
Yoga - Embodiment - Self Narrativo - Self Mínimo

BIBLIOGRAFÍA

Al Khafaji, B. & Tressoldi, P. (2017). In Search of the True Self. SSRN Electronic Journal. 10.2139/ssrn.2996603.

Damasio, A. (2010). Y el cerebro creó al hombre. Barcelona: Destino.

Thelen, E. (2000). Grounded in the world: Developmental origins of the embodied mind. *Infancy* 1, no. 1: 3–28.

Varela, F.J., Thompson, E., and Rosch, E. (1991). The Embodied Mind: Cognitive Science and Human Experience, Revised Edn. 2017. Cambridge, MA: MIT Press.

BY-NC-SA

Artículo de acceso abierto bajo la licencia Creative Commons BY-NC-SA 4.0 Internacional