



## **Yoga y su apoyo en el Autocuidado Materno.**

### **Introducción:**

El objetivo de este ensayo es mostrar los beneficios del Yoga y como podemos aplicarlos al autocuidado materno, considerando al Yoga como una practica ampliamente eficaz en el manejo del estrés y ansiedad. Cómo puede entregar apoyo en el bienestar físico y mental de las mujeres que estan cursando un período de maternidad como herramienta de autocuidado considerando de suma importancia el rol de un cuidador (a) sano en una crianza consciente y respetuosa.

Para esto se entregará contenido relevante de la historia del Yoga, su desarrollo y evolución. También se hablará del concepto de autocuidado, maternidad y crianza respetuosa con el propósito de contextualizar el tema.

Como apreciación personal considero que el Yoga debería ser mas cercano a las personas, a través de políticas de gobiernos como Chile Crece Contigo y trabajar con madres e hijos para ayudar en el camino de la maternidad y la crianza respetuosa.

### **Contenido:**

La palabra Yoga proviene del sánscrito “yui”, que se interpreta como unir, es decir, es la union con el todo. Nace hace 6000 años antes de Cristo, en el valle del Indo al norte de India y sur de Pakistan. Jhon Marshal descubre una piedra con una figura que simula la postura de meditación a la cual el atribuye al Dios Shivá, algunos historiadores señalan que el yoga es puro de los indios, mientras otros afirman que tiene influencia Aria, de esta forma nacen los Vedas, libros antiguos del conocimiento, el Rig Veda (himnos de alabanzas) Sama Veda (melodías) Yajur Veda (sacrificiales) y Atharva veda (formulas mágicas).

Antiguamente el yoga era practicado solamente por la casta alta de la India, sacerdotes, pues eran considerados superiores, sin embargo se produce una revolución de la casta baja (los intocables) y nace el budismo entregando el yoga a las clases mas desfavorecidas, esto ocurre aproximadamente 1500 A.C (conocido como periodo Vedico). Existe tambien otra teoría que habla de Shivá reencarnado en un cuerpo humano para bajar el yoga a la clase desfavorecida, mostrandolo como un salvador del pueblo. Posterior a esto aparece el mayor referente Pantajali quien através de 8 pasos señaló como debería ser una práctica para conseguir “Samary “ la Union con el todo, a través principalmente de la relajación, atención, concentración y meditación.



Los textos encontrados (Upanishads que en sanscrito significa “acercarse” o “estar cerca de alguien”) señalan al yoga como un método para la superación de los sentidos físicos, para obtener la conciencia de la divinidad con Brahaman, el absoluto, para alcanzar el estado de inmortalidad y libertad (ELIADE, 1996).

Posteriormente durante el transcurso del camino histórico nace el yoga moderno, de la mano de la neurociencia aparecen autores como el chileno Francisco Varela y Richard Davison, entre otros, quienes muestran los beneficios de las prácticas meditativas, la bondad y compasión en el bienestar físico emocional.

El yoga antiguo era principalmente meditación, muy poco trabajo de asanas, estas nacen con el yoga moderno y se popularizan por sus enormes beneficios en la flexibilidad y tonicidad del cuerpo, además de su apoyo a la estabilidad emocional de quienes la practican. Entre los beneficios encontrados se encuentran reducciones en los niveles de ansiedad, estrés, depresión, frecuencia cardíaca, presión arterial; y mejora en la calidad del sueño, las funciones cognitivas, los niveles de antioxidantes y el sistema inmunológico (FIELD, 2016; SAMPAIO; LIMA; LADEIA, 2017; SHARMA, 2015;)

El autocuidado es definido como la práctica de comportamientos dirigidos en beneficio de la propia salud y a la prevención del desgaste físico y mental (Guerra, Morales, Rodríguez, & Betta, 2008).

De esta manera se podría inferir que la práctica del yoga contribuiría en este sentido, más aún si se habla en específico de autocuidado materno.

Las mujeres son consideradas con una capacidad natural de amor, de estar conectadas y empatizar con otros, señalando a la personalidad femenina como un modelo para un mundo más humano, pero ¿qué pasa cuando la maternidad sobrepasa y la mujer se olvida de la importancia del autocuidado del cuidador (a)? ¿es posible entregar una crianza consciente sin las herramientas necesarias para canalizar las propias emociones?

Las estadísticas mundiales indican que cerca del 15% de las puérperas tienen depresión posparto. En la población de baja renta, ese valor puede alcanzar el 25%. Entonces se hace fundamental complementar las terapias de salud tradicional farmacológicas, puesto que en muchos casos por tema de lactancia materna es reducido el espectro de medicamento a los cuales pueden acudir.

La palabra “cuidar” proviene del latín “congitare” que significa meditar, pensar, reflexionar. Todo esto tiene directa relación con las prácticas de Yoga y su búsqueda de unión con el todo y con uno mismo.



Investigaciones realizadas, señalan que la incorporación de las prácticas de yoga en los Servicios de Salud producen efectos positivos y que promueven el proceso de autoconocimiento, autocuidado y autotransformación, mejorando la forma en que el individuo se relaciona consigo mismo, con los demás y con el entorno. De esta manera podemos inferir que de la misma forma como los cuidadores de salud necesitan apoyo en el manejo de sus emociones, al estar en una constante responsabilidad para con el otro, las mujeres madres, también pueden disfrutar de los mismos beneficios con las prácticas de yoga, pues tienen a su cargo la no menor responsabilidad de establecer una crianza, patrones de conductas, de comportamiento, hábitos y habilidades de la vida diaria sobre quienes están bajo su cuidado.

Otro estudio referente a cuidadores (Pérez 2015;) señala que los participantes manifestaron la necesidad y voluntad de participar de prácticas de yoga como herramienta de autocuidado.

Definiciones indican que el Yoga permite que los individuos efectúen, por sí mismos o con la ayuda de otros, cierto número de operaciones sobre sus propios cuerpos, almas, pensamientos, conductas y formas de ser, a fin de transformarlos con el fin de alcanzar un cierto estado de felicidad, pureza, sabiduría, perfección o inmortalidad (FOUCAULT, 2004, p. 323-4).

Es importante destacar que el Yoga, es para todos, pues lo que busca es la “Unión con el Todo y el encuentro con uno mismo” por lo cual se puede practicar en cualquier entorno y como herramienta de autocuidado materno podría ser impartida en consultorios y centros de Salud.

Una Madre sana podrá criar hijos sanos y establecer una crianza consciente. En el documento ‘¿Qué es Chile Crece Contigo?’ (Ministerio de Desarrollo Social, 2015) se señala que la crianza respetuosa es un acompañamiento sensible que no fuerza los procesos de maduración del niño(a) y que se transmite a través de estrategias sobre cuidado, alimentación, sueño y satisfacción de las distintas necesidades infantiles, un estilo de crianza que surge desde la empatía, enfocado en las necesidades de los niños(as), que respeta sus tiempos de desarrollo y promueve respuestas sensibles, se promueve el buen trato, el apego seguro y realza el papel del amor, apelando a una forma de vida consciente, reflexiva y coherente, así como a un aprendizaje continuo.

Todas estas premisas están en la misma sintonía del Yoga.



## **Conclusión**

El yoga es uno solo, y su objetivo principal es la unión con el todo, encontrarse con uno mismo, es transversal, por lo mismo, personalmente, creo firmemente y he comprobado que durante el período en que he realizado yoga de manera constante las respuestas ante situaciones complejas de la vida diaria, respecto a la crianza han sido desde una mirada mucho más amable que durante los períodos carente de esta.

Considero que Yoga debería implementarse dentro del programa Chile Crece Contigo y ser ocupada como una herramienta con madres y pequeños para trabajar el control de sus emociones y mejorar la calidad de vida.

Queda como tarea personal una propuesta de intervención en un establecimiento de salud, para evaluar de manera real el impacto del yoga en las (os) cuidadores y su autocuidado, y como esto influye de manera positiva en la crianza consciente.

Para finalizar dejo la cita de Juan José Millas “abrígalos durante la infancia y no pasarán frío el resto de su vida”.

## **Bibliografía:**

- [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-23762022000100183&lang=es](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-23762022000100183&lang=es)
- [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0719-05812020000100026&lang=es](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0719-05812020000100026&lang=es)
- <https://scielosp.org/article/physics/2022.v32n3/e320308/>
- [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1695-61412012000300023&lang=es](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412012000300023&lang=es)

Autora: Lia Cortés