
Relación entre la práctica de yoga y los niveles de ansiedad y depresión

Relationship between yoga practice and levels of anxiety and depression

María Victoria Terrazas, Marion K. Schulmeyer

Universidad Privada de Santa Cruz de la Sierra

RESUMEN

Esta investigación analizó la relación entre la práctica de yoga y los niveles de ansiedad y depresión en Santa Cruz de la Sierra. Mediante un diseño no experimental, transversal y correlacional, se evaluó a 145 practicantes (77.2% mujeres; M = 31.16 años) usando los inventarios BAI y BDI-II de Beck. Los resultados mostraron niveles bajos de ansiedad y mínimos de depresión en la muestra general. No obstante, se hallaron diferencias significativas: quienes practican con mayor frecuencia (dos veces por semana o día por medio) y quienes iniciaron por motivos de salud mental presentaron niveles más elevados de sintomatología en comparación con quienes practican una vez por semana. Se concluye que el yoga actúa como herramienta de regulación emocional, evidenciando una búsqueda de alivio frente a síntomas preexistentes. El estudio subraya la necesidad de investigaciones longitudinales en la población local, emocional, subrayando la necesidad de estudios longitudinales en la población local.

Palabras clave: ansiedad, depresión, regulación emocional, salud mental, yoga

ABSTRACT

The present study aimed to analyze the relationship between yoga practice and levels of anxiety and depression in individuals from Santa Cruz de la Sierra. A non-experimental, cross-sectional, and correlational design was used with a non-probabilistic sample of 145 active practitioners (77.2% female), with a mean age of 31.16 years. The Beck Anxiety Inventory (BAI) and Beck Depression Inventory (BDI-II) were administered. Results indicated low levels of anxiety and minimal levels of depression in the general sample. However, significant differences were found, suggesting that those who practice with greater weekly frequency (twice a week or every other day) present higher levels of anxiety and depressive symptoms compared to those who practice once a week. Furthermore, participants who started practicing for mental health reasons recorded higher scores in both conditions. It is concluded that yoga is used as an emotional regulation tool, highlighting the need for longitudinal studies in the local population.

Keywords: anxiety, depression, emotional regulation, mental health, yoga

El yoga es una práctica milenaria que integra posturas físicas, ejercicios de respiración y técnicas de meditación (Chawla et al., 2023), la cual actúa de manera simultánea en los aspectos físicos, mentales y espirituales (Chauhan et al., 2025). Al iniciar la práctica del yoga, se comienza observando el cuerpo, tomando conciencia de la respiración y de los estímulos corporales, dando atención a cualquier sensación que aparezca, lo que propone habitar el momento presente para así volver la mente a la práctica (Falsafi, 2016).

Una de las características más ventajosas del yoga es la facilidad que tiene para poner en práctica alguna de sus herramientas en la vida cotidiana. A diferencia de tener que acudir al gimnasio o a alguna cancha deportiva, la práctica de yoga puede llevarse a cabo desde la comodidad del hogar y, sobre todo, si la persona se encuentra en una situación de estrés durante el día, puede direccionar su atención a su respiración o a repetir algún mantra (Lauche et al., 2023). Si bien el lado físico de la práctica requiere constante dedicación y tiempo, algunos autores, como Gard et al. (2014), indican que la práctica de yoga resulta útil en la regulación de respuestas emocionales y cognitivas frente a eventos adversos.

En el área de la salud mental, el yoga se ha convertido en una disciplina relevante frente al creciente aumento de trastornos emocionales como la ansiedad y la depresión. La ansiedad, según el Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales (5th ed.; DSM-5; American Psychiatric Association, 2013), es un sentimiento de temor extremo con una visión anticipada del futuro y sus respectivos problemas. Por otro lado, los trastornos depresivos son aquellos que interrumpen el habitual estado de ánimo de la persona, como, por ejemplo, la falta de placer en sus

actividades y la sensación de desesperanza, influyendo así en su día a día (5th ed.; DSM-5; American Psychiatric Association, 2013). Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2025), aproximadamente 332 millones de personas viven con depresión a nivel mundial y se estima que alrededor de un 4% de la población mundial atraviesa un trastorno de ansiedad (OMS, 2023).

Dada la prevalencia de estas condiciones a nivel global, se ha observado una tendencia hacia la integración de disciplinas corporales en la vida cotidiana; así, las personas incorporan la práctica de yoga en su rutina como herramienta para cuidar de su bienestar emocional (Park and Slattery, 2021). Por lo tanto, el yoga se considera un instrumento extra o alternativo dentro de un programa de atención más amplio, sea con fármacos o con terapia clínica (Park & Slattery, 2021). En este sentido, la práctica de yoga se presenta como un recurso accesible y de bajo costo, demostrando tener un impacto positivo en la regulación emocional y la sensación general de bienestar de sus practicantes (Erdoğan Yüce & Muz, 2020).

Diversas investigaciones han evaluado la eficacia del yoga en la reducción de síntomas psicológicos. Por ejemplo, un estudio realizado con estudiantes de medicina de la Universidad de Pecs, en Hungría, encontró que una intervención de 10 semanas basada en el protocolo Goodbye Stress with Yoga, redujo significativamente los niveles de estrés, ansiedad y depresión, al mismo tiempo que la calidad del sueño y de vida vio una mejoría (Chauhan et al., 2025). Por otro lado, el estudio de Nuzhath et al. (2024) demostró que un módulo de Yoga Nidra combinado con Pranayama redujo significativamente la ansiedad y la depresión en tan solo seis semanas de intervención en pacientes oncológicos. Este

estudio aporta evidencia de que la práctica de yoga puede funcionar para el manejo del malestar psicológico en diferentes poblaciones, incluyendo el ámbito clínico.

En el contexto universitario español, Castellote-Caballero et al. (2024) llevaron a cabo una investigación de control aleatorizado con 129 estudiantes, donde se observó que 12 semanas de práctica de yoga (dos veces por semana) disminuyeron el estrés percibido, los niveles de ansiedad de los estudiantes y mejoraron la salud emocional. Estos resultados refuerzan la idea de que el yoga puede ser parte de una intervención viable y replicable en poblaciones jóvenes con alta exposición al estrés académico. Siguiendo con el contexto universitario español, un estudio realizado por Alberca y Atienza (2022) analizó los beneficios de la terapia de yoga y técnicas de relajación en 105 pacientes adultos, derivados de psicología y psiquiatría. Tras un número de sesiones que varía entre 5 y 23 dependiendo de la evolución de los síntomas, encontraron una disminución significativa en la puntuación en el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo, así como en el Inventario de Depresión de Beck (BDI-I). Por otro lado, Bieber et al. (2021) investigaron el efecto de la práctica de yoga en 83 pacientes con trastorno depresivo mayor, durante un periodo de tres meses. Encontraron que los pacientes que hicieron yoga durante ese periodo de tiempo obtuvieron mejores resultados en síntomas depresivos, utilizando el BDI-II, y que los cambios más significativos se lograron en el transcurso de las primeras seis semanas.

En conjunto, la literatura científica muestra un panorama consistente: el yoga se asocia con la reducción de los síntomas de ansiedad y depresión, al mismo tiempo que fortalece variables como el

bienestar y la regulación emocional. Sin embargo, también se observa que los efectos pueden variar según el contexto, la población, la duración y el tipo de práctica. Por esto, nos preguntamos si se podía encontrar relación entre la práctica de yoga y los niveles de ansiedad y depresión en personas que practican yoga en la ciudad de Santa Cruz de la Sierra.

Método

Participantes

La muestra utilizada fue de tipo no probabilístico, compuesta por 145 practicantes de yoga de la ciudad de Santa Cruz de la Sierra que aceptaron participar en el estudio. El criterio de inclusión de la muestra fue ser practicante activo de yoga. El 77.2% ($n= 112$) fueron mujeres, el 17.9% ($n= 26$) varones, el 4.1% ($n= 6$) prefirió no responder, y el 0.7% ($n= 1$) se identificó con género no binario. La media de edad de los participantes fue de 31.16 años ($DT= 10.34$), con un mínimo de 18 años y un máximo de 58 años.

Examinamos el tiempo que llevaban practicando yoga y observamos que el 34.5% ($n= 50$) llevaba tres meses o menos en la práctica; el 33.1% ($n= 48$) entre tres y seis meses; el 23.4% ($n= 34$) hacía más de un año, y el 9% ($n= 13$) hacía aproximadamente un año. Asimismo, estudiamos la frecuencia de práctica entre los participantes; encontramos que el 57.2% ($n= 83$) practicaba una vez a la semana; el 22.8% ($n= 33$) practicaba dos veces por semana; el 17.9% ($n= 26$) practicaba día por medio; y el 2.1% ($n= 3$) practicaba diariamente. Por último, analizamos las razones por las que los participantes se iniciaron en la práctica de yoga, e identificamos que la salud mental es el motivo dominante, con un 29,7% ($n=$

43). Los motivos de espiritualidad, placer y salud física representan, cada uno, el mismo porcentaje de inicio, con un 23,4% (n= 34).

Instrumentos

Inventario de Ansiedad de Beck (BAI). Este instrumento fue creado por Aaron Beck y colaboradores, y traducido al español posteriormente (Comeche et al., 1995). El BAI tiene 21 ítems que describen los síntomas de ansiedad que los evaluados presentaron en la última semana. Cada ítem tiene una puntuación de 0 a 3, con 0 que representa “en absoluto”, 1 “levemente”, 2 “moderadamente” y, por último, 3 “severamente”. La puntuación total es la suma de todos los ítems, que puede tener un máximo de 63 puntos. El coeficiente de alfa de la versión al español es de 0.90 a 0.94; lo que indica un alto nivel de fiabilidad (Comeche et al., 1995).

Inventario de Depresión de Beck (BDI-II). Este instrumento fue creado por Aaron Beck y colaboradores y traducido al español posteriormente (Sanz et al., 2003). El BDI-II consta de 21 ítems que describen los síntomas depresivos que los evaluados presentaron en las últimas dos semanas. Cada ítem tiene un valor de 0 a 3 y la puntuación total es la suma de todos los ítems, que puede tener un máximo de 63 puntos. En términos de consistencia interna, la fiabilidad de la versión española es buena y se asemeja a los niveles encontrados en otros ámbitos culturales (Sanz et al., 2003).

Procedimiento

Se utilizó un diseño de investigación no experimental, transversal y correlacional (Bisquerra Alzina, 2009). Los datos fueron recogidos a través de un link de acceso a Google Forms distribuido de manera personal

y a través de WhatsApp. Los participantes, antes de comenzar a contestar el formulario, eran informados sobre el carácter voluntario y confidencial de su participación y debían confirmar ser mayores de 18 años de edad, ser practicantes activos de yoga y aceptar participar en el estudio. Los datos se analizaron con JASP.

Resultados

Para evaluar la ansiedad se utilizó el inventario de Beck (BAI) y su adaptación al español por Comeche et al. (1995), la cual indica que una puntuación media en pacientes con ansiedad es de 25,7 ($DT=11.4$) y en sujetos normales 15,8 ($DT=11.8$). En nuestra muestra, la media fue de 5.89 ($DT=8.26$), por lo que podemos decir que presenta niveles muy bajos de ansiedad.

Para evaluar la presencia de depresión utilizamos el inventario de Beck (BDI-II) y su adaptación al español por Sanz et al. (1996), quienes indican que de 0 a 13 el nivel de depresión es mínimo o ausente. En nuestra muestra, la media fue de 6.49 ($DT=8.79$), por lo que observamos que en la mayoría de los participantes de nuestra muestra se presentan niveles mínimos de depresión.

Sin embargo, se encontró una relación significativa, alta y positiva entre los síntomas de ansiedad y de depresión ($\rho=0.82$; $p<.001$).

Realizamos un contraste de Kruskal-Wallis para comparar niveles de ansiedad con frecuencia de práctica de yoga. Encontramos una diferencia significativa entre los grupos ($H_{(2)}=7.73$; $p=.021$). En las comparaciones Post-Hoc de Dunn se encontraron dos diferencias significativas. Las personas que practican yoga una vez a la semana ($M=4.75$) se diferencian del grupo que practica día por

medio ($M=9.00$; $p = .944$) y las que practican dos veces por semana ($M=9.52$; $p=.018$). Se observa que las personas que practican yoga más veces por semana presentan niveles más elevados de ansiedad.

También realizamos un contraste de Kruskal-Wallis para comparar niveles de depresión con la frecuencia de práctica de yoga (Figura 2). No encontramos una diferencia

significativa entre los grupos ($H_{(2)}=5.91$; $p=.052$). Sin embargo, en las comparaciones post hoc de Dunn se encontró una diferencia significativa entre el nivel de depresión de las personas que practicaban yoga al menos dos veces por semana ($M=8.18$) y las que solo iban una vez a la semana ($M=.55$) ($p=.025$). Las personas con mayores puntuaciones de depresión practican yoga más días a la semana.

Figura 1.

Frecuencia de práctica y ansiedad

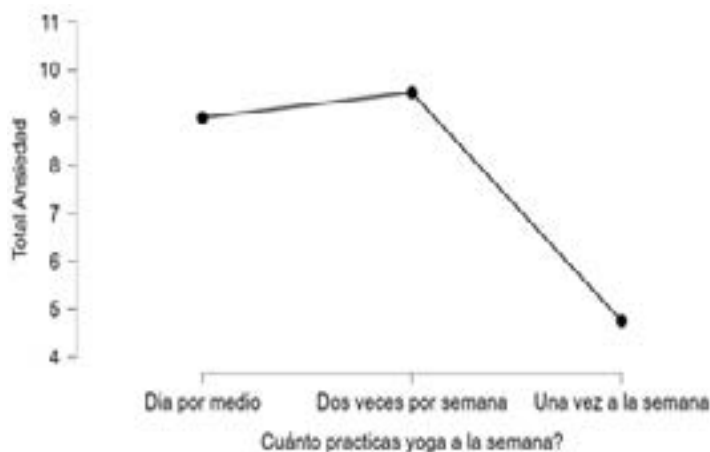
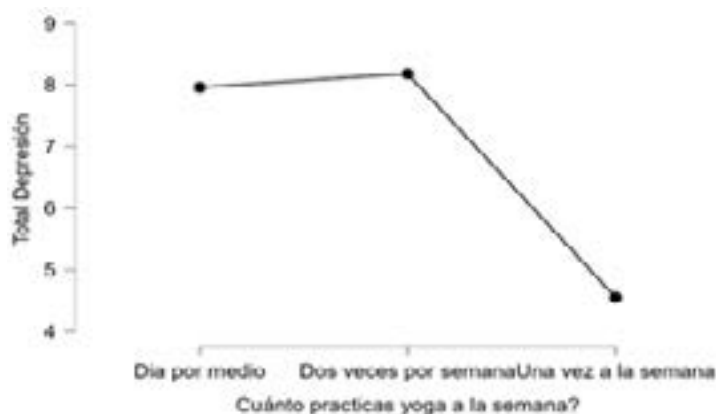


Figura 2.

Frecuencia de práctica y depresión



Realizamos una prueba no paramétrica de Kruskal-Wallis para ver si había diferencia entre el motivo por el cual se iniciaron en la práctica de yoga y los niveles de ansiedad (Figura 3). Encontramos diferencias entre grupos ($H_{(3)}=8.49$; $p=.037$). Para ver si había diferencias significativas entre los grupos (entre los motivos), realizamos una prueba Post-Hoc y encontramos diferencias significativas entre espiritualidad ($M = 4.73$) y salud mental ($M=10.02$) ($t_{(141)} = -2.71$; $p=.037$) y salud mental y simple placer

($M=3.44$) ($t_{(141)} = -3.37$; $p=.005$). Por tanto, se observa que entre las personas con ansiedad, hay más que se iniciaron en la práctica del yoga por salud mental que por espiritualidad o simple placer.

Realizamos otra prueba no paramétrica de Kruskal-Wallis para ver si había diferencia entre el motivo por el cual se iniciaron en la práctica de yoga y las personas con depresión (Figura 4) y no encontramos diferencias significativas.

Figura 3.

Motivo de práctica y ansiedad

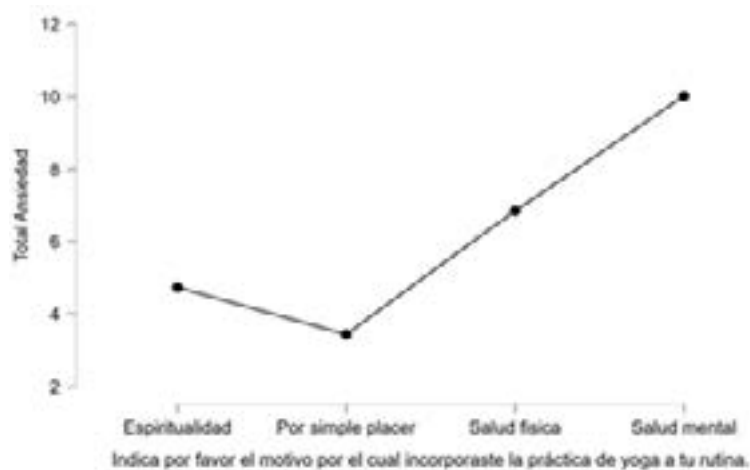
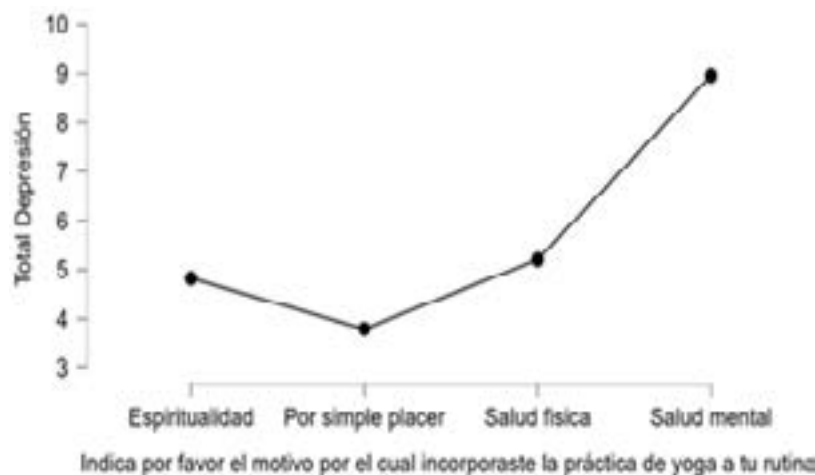


Figura 4.

Motivo de práctica y depresión



Discusión

Mientras que los estudios de Chauhan et al., (2025) evaluaron la eficacia del yoga en la reducción de síntomas de ansiedad y depresión en una intervención de 10 semanas, en este trabajo no se encontró relación significativa entre el tiempo que los participantes llevan en la práctica y una reducción de los síntomas.

Respecto a la frecuencia semanal de la práctica, los resultados de este estudio no coincidieron con aquellos de Castellote-Caballero et al. (2024), que indican que 12 semanas de práctica de yoga (dos veces por semana) disminuyen los niveles de ansiedad de los participantes. En este trabajo se encontró que aquellos que practicaban dos veces por semana y un día por medio tenían niveles más elevados de ansiedad que quienes practicaban una vez a la semana.

Estas diferencias pudieron deberse al diseño de esta investigación que no contó con una medida previa a la intervención, no se controló los niveles de ansiedad y depresión de los participantes, ni los tiempos que llevaban en la práctica de la disciplina. Además, es muy probable que las medidas que se utilizaron para medir tiempo y frecuencia de la práctica del yoga no fueran las más adecuadas.

Acerca de la razón por la que se iniciaron en el yoga, los resultados de este estudio coincidieron con los de las investigaciones de Park y Slattery (2021), las cuales sostienen que las personas incorporan la práctica de yoga en su rutina como herramienta para cuidar de su bienestar emocional.

Conclusiones

Apartir de los resultados obtenidos, fue posible observar dos diferencias significativas. Una, que las personas que practican yoga con mayor frecuencia son aquellas que tienen mayores niveles de ansiedad y depresión. La segunda, que la mayoría de los participantes se iniciaron en el yoga para cuidar de su salud mental. Por tanto, para validar la relación que existe entre el yoga y la salud mental, este estudio subraya la necesidad de realizar futuras investigaciones con nuevas medidas de frecuencia y un enfoque clínico y longitudinal en Santa Cruz de la Sierra. Dado que la muestra actual presentó niveles bajos de sintomatología, se sugiere integrar poblaciones con diagnósticos previos de ansiedad y depresión. Un diseño de medidas repetidas (antes, durante y después) permitiría determinar con mayor precisión el impacto real de la práctica del yoga sobre la salud mental en personas de nuestra ciudad.

Referencias

- Alberca Muñoz, M. L., & Atienza Correas, M. (2022). Efectividad de relajación combinada con yogaterapia en síntomas ansioso-depresivos en pacientes con trastorno mental leve. *Revista Española de Enfermería de Salud Mental*, 16, 23-31. <http://doi.org/1035761/reesme.2022.16.04>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). <https://doi.org/10.1156/appi.books.9780890425596>.
- Bieber, M., Görgülü, E., Schmidt, D., Zabel, K., Etyemez, S., Friedrichs, B., . . . Oertel, V. (2021). Effects of body

- oriented yoga: a RCT study for patients with major depressive disorder. *Springer Nature*, 271, 1217-1229. doi:<https://doi.org/10.1007/s00406-021-01277-5>
- Bisquerra Alzina, R. (2009). *Metodología de la investigación educativa*. La Muralla.
- Castellote-Caballero, Y., Carcelén-Fraile, M. D. C., Aibar-Almazán, A., Rivas-Campo, Y., & González-Martín, A. M. (2024). Yoga as a therapeutic approach to mental health in university students: a randomized controlled trial. *Frontiers in Public Health*, 12, 1406937. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1406937>
- Chauhan, S., Najaf, S.S., Gergely, L., Kinga, K.A., Karsai, I., & Prémusz, V. (2025). Impact of 10 weeks of yoga intervention on mental health and overall well-being among medical students: GSY Study. *Sports*, 13 (4), 1-12. <https://doi.org/10.3390/sports13040114>
- Chawla, V., Brems, C., Freeman, H., Ravindran, A., & Noordsy, D. L. (2023). The future of yoga for mental health care. *International Journal of Yoga*, 16(1), 38-41. https://doi.org/10.4103/ijoy.ijoy_25_23
- Erdoğan Yüce, G., & Muz, G. (2020). Effect of yoga-based physical activity on perceived stress, anxiety, and quality of life in young adults. *Perspectives in psychiatric care*, 56(3), 697–704. <https://doi.org/10.1111/ppc.12484>.
- Gard, T., Noggle, J.J., Park, C. L., Vago, D. R., & Wilson, A. (2014). Potential self-regulatory mechanisms of yoga for psychological health. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8, 770. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00770>
- Falsafi N. (2016). A Randomized Controlled Trial of Mindfulness Versus Yoga: Effects on Depression and/or Anxiety in College Students. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 22(6), 483–497. <https://doi.org/10.1177/1078390316663307>
- Nuzhath, F. J., Patil, N. J., Sheela, S. R., & Manjunath, G. N. (2024). A Randomized Controlled Trial on Pranayama and Yoga Nidra for Anxiety and Depression in Patients With Cervical Cancer Undergoing Standard of Care. *Cureus*, 16(3), e55871. <https://doi.org/10.7759/cureus.5587>
- Organización Mundial de la Salud (29 de agosto de 2025). *Trastorno depresivo (depresión)*. Obtenido de Sitio Web Mundial: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Organización Mundial de la Salud (8 de septiembre de 2025). *Trastornos de Ansiedad*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
- Park, C., & Slattery, J. (2021). Yoga as an integrative therapy for mental health concerns: An overview of current research evidence. *Psychiatry International*, 2(4), 386-401. <https://doi.org/10.3390/psychiatryint2040030>