



Facultad de Medicina  
Escuela de Fonoaudiología  
Seminario de Investigación

**Facultad de Medicina**  
**Escuela de Fonoaudiología**

**REVISIÓN SISTEMÁTICA SOBRE LA PRÁCTICA DE YOGA  
APLICADA EN INTERVENCIÓN DE LAS DIFERENTES ÁREAS DE LA  
FONOAUDILOGÍA**

Seminario de Investigación

Profesora Guía

Nury González Gamboa

Profesores Asesores

Ling. Jaqueline Elias Lillo

Mtgo. Daniel Herrera Atton

Estudiantes Tesistas

Catalina Lizana González

Fernanda Marín Pastén

Lucas Silva Larrondo

Camila Torres Figueroa

**SAN FELIPE-CHILE, 2023**

# ÍNDICE

<b>AGRADECIMIENTOS</b>	4
<b>RESÚMEN</b>	5
<b>INTRODUCCIÓN</b>	6
<b>CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b>	8
1.1 Fundamentación del problema de investigación	8
1.2 Pregunta de Investigación	10
1.3 Objetivo General	10
1.4 Objetivos Específicos	10
1.5 Viabilidad	11
<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO</b>	12
2.1 Fonoaudiología	12
2.1.1 Rol y áreas de la fonoaudiología	12
2.1.2 Patologías fonoaudiológicas	14
2.2 Terapias complementarias	16
2.3 Práctica de yoga	18
2.3.1 Qué es y su origen	18
2.3.2 Estilos de yoga	21

2.3.3 Beneficios	23
<b>CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO</b>	<b>27</b>
3.1 Diseño de la investigación	27
3.2 Variables de inclusión y exclusión	27
3.2.1 Cronología de los estudios seleccionados	27
3.2.2 Población objeto de la investigación	28
3.2.3 Idiomas de los estudios seleccionados	28
3.2.4 Tipos de estudios	28
3.2.5 Palabras claves	28
3.3 Métodos de búsqueda	29
3.3.1 Fuentes científicas	29
3.4 Procedimientos de selección de los estudios	29
3.5 Procedimiento	31
3.6 Materiales	31
<b>CAPÍTULO IV: RESULTADOS</b>	<b>33</b>
<b>CAPÍTULO V: DISCUSIÓN</b>	<b>48</b>
<b>CAPÍTULO VI: CONCLUSIÓN</b>	<b>56</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>59</b>

## **AGRADECIMIENTOS**

*Agradecemos a todos quienes fueron parte de este proceso, especialmente, a los docentes Nury González Gamboa, Jacqueline Elias Lillo y Daniel Herrera Atton, quienes fueron pilares fundamentales para llevar a cabo este proceso investigativo y que, además, compartieron sus conocimientos y nos brindaron su ayuda para que esta investigación cumpliera con los plazos y metas acordadas. También, nos agradecemos a nosotros mismos por demostrarnos ser capaces de lograr nuestras metas y objetivos. Para nosotros como estudiantes no fue fácil nuestro ingreso a la universidad, pero pese a ello salimos victoriosos y supimos apoyarnos y darnos contención como equipo de trabajo y, también, como amigos. Por último, nos gustaría agradecer a nuestras familias que de forma indirecta fueron parte de este proceso.*

## **RESUMEN**

La presente investigación tiene como objetivo analizar la información de las publicaciones científicas entre los años 2013 y 2023 respecto a la aplicación de la práctica de yoga en la intervención fonoaudiológica de personas en las diferentes etapas del ciclo vital. Lo anterior se llevó a cabo mediante una revisión sistemática de corte cualitativo. Se analizaron 7 artículos correspondientes a las temáticas de yoga, técnicas aplicadas, fonoaudiología y los beneficios que se obtuvieron al combinar ambas prácticas. Esto se analizó mediante tablas, en donde se describieron los temas principales de esta investigación. En cuanto a los hallazgos, se observó que el Trastorno del Espectro Autista (TEA) fue uno de los trastornos en que se aplica la práctica de yoga con mayor frecuencia en los artículos revisados.

A partir de los resultados, se puede concluir que la práctica de yoga resulta ser beneficiosa para las intervenciones fonoaudiológicas en base a las investigaciones revisadas. Sin embargo, falta más información con respecto a los beneficios en áreas tales como audición, voz, motricidad orofacial y deglución.

Palabras claves: yoga, intervención fonoaudiológica, terapias complementarias.

## INTRODUCCIÓN

En la disciplina de la fonoaudiología, la búsqueda constante de enfoques terapéuticos novedosos es esencial para mejorar la calidad de las intervenciones, así como, también, para optimizar los resultados en el cuidado de personas en diferentes etapas del ciclo vital. La aplicación de la práctica de yoga en la intervención fonoaudiológica ha surgido como un área de interés creciente y promisoria. Este estudio tiene como objetivo aportar significativamente al desarrollo disciplinar al explorar, analizar y comprender la información disponible en publicaciones científicas entre los años 2013 y 2023 sobre la aplicación de la práctica de yoga en la intervención fonoaudiológica a lo largo del ciclo vital.

La relevancia de esta investigación radica en la necesidad de ampliar el conocimiento sobre las prácticas terapéuticas que integran aspectos físicos y mentales, como lo ofrece el yoga. En un contexto donde la fonoaudiología busca enfoques más holísticos y personalizados, la identificación de áreas específicas de aplicación, la descripción detallada de las intervenciones y la comprensión de los beneficios potenciales de la práctica de yoga pueden contribuir al avance de la disciplina.

Este análisis permitirá no solo identificar áreas de aplicación y describir intervenciones específicas, sino también arrojar luz sobre los beneficios que la práctica de yoga puede aportar a las terapias fonoaudiológicas. Al lograr este objetivo, la investigación busca proporcionar una base sólida para futuras prácticas terapéuticas, enriqueciendo la disciplina de la fonoaudiología con perspectivas innovadoras y efectivas.

La metodología de esta investigación se basa en una revisión sistemática cualitativa, donde se analizaron diversas fuentes de información existentes que cumplen con los años de búsqueda y los criterios de inclusión. La estructura del trabajo se divide en varios capítulos. El primero aborda el planteamiento del problema, que incluye la fundamentación, la pregunta de investigación, los objetivos y la viabilidad de la investigación. El segundo presenta el marco teórico, proporcionando definiciones clave para conceptualizar la investigación. Luego, el tercero aborda el marco metodológico que incluye el diseño, los criterios, los métodos, los

procedimientos y los materiales del proyecto. Posteriormente, se exponen los resultados a través de tablas, seguido de un capítulo de discusión que analiza a fondo los resultados. Finalmente, se presentan las conclusiones de la investigación.

## CAPÍTULO I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 1.1 Fundamentación del problema de investigación

De acuerdo con el Ministerio de Salud (2019), la Medicina Complementaria/Alternativa pertenece al Departamento de Políticas Farmacéuticas y Profesiones Médicas de la División de Políticas Públicas Saludables y Promoción. Esta se define como recursos de sanación, donde se integran diferentes teorías y modalidades de prácticas sanitarias, incluyendo creencias, trabajo simultáneo con la mente, cuerpo y espíritu, desviándose de la medicina científica u oficial, pues tiene otro punto de vista más amplio. Dentro de las prácticas complementarias/alternativas, se encuentra la acupuntura, quiropraxia, terapias florales, aromaterapia y quiromasaje, entre otras.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) establece diferencias entre la Medicina Tradicional y Complementaria y, a la vez, propone estrategias para la unión de estas prácticas, llamándolas Medicina Tradicional y Complementaria (MTC). Cabe mencionar que existen países de bajos recursos, en donde reemplazan los procedimientos convencionales por la medicina alternativa, considerando las costumbres de su población. En cambio, en lugares con mayores recursos económicos, las prácticas complementarias se utilizan solamente como un apoyo para la medicina convencional. Utilizándose, así, en contextos muy particulares para mejorar el pronóstico como, por ejemplo, hierbas medicinales (Olortegui et al., 2017).

A nivel mundial, se dice que la población que utiliza la medicina complementaria al menos una vez en la vida, alcanza el 42% en Estados Unidos, un 80% en los países africanos y un 71% en Chile. Entre las terapias más conocidas, se encuentran la acupuntura, homeopatía y terapia floral, entre otras; las cuales van orientadas al bienestar de la persona, considerando la opinión del usuario para la toma de decisiones, lo que hace que estas prácticas sean más eficientes (Contreras et al., 2014). Por ejemplo, se observó que la arteterapia logra cambios positivos en personas con Parkinson, mejorando su estado emocional y social (Barros et al., 2020).

Siguiendo con lo anterior, se puede asociar las prácticas integrativas complementarias en salud a pacientes con disfagia, afásicos post ictus, como también a personas con trastornos neurológicos, miofuncionales y auditivos. Entre estos métodos, se encuentran la acupuntura, musicoterapia y medicina ayurvédica. Este tipo de terapias van dirigidas especialmente a la población adulta y adulta mayor (Noguchi, 2015). Sin embargo, a pesar de que existe evidencia que respalda este tipo de intervención, no se ha llegado a un consenso en el que se plantee la integración de estas prácticas al sistema de salud chileno. En consecuencia, tienen un menor reconocimiento en los centros médicos; aunque las investigaciones mencionan que la población demanda cada vez más, una mayor atención de los problemas emocionales y los dolores físicos, haciendo que sea necesario implementar este tipo de medicina alternativa (Contreras et al., 2014).

En base a lo mencionado sobre el abordaje de los aspectos físicos y emocionales, se puede integrar el yoga a la medicina alternativa, ya que es conocido por ser un conjunto de técnicas milenarias, que tienen su base en la meditación, relajación y respiración. Este tipo de método, proveniente de la cultura hindú, propicia un mayor condicionamiento del control físico y mental de las personas que lo practican de forma sistemática (Escobar et al., 2019).

Giménez (2020) menciona que el yoga es una forma de ejercicio físico no convencional, que posee tres componentes esenciales; elongaciones musculares, ejercicios para el control de la respiración y meditación para una intervención mente-cuerpo. Además, cualquier persona puede practicar yoga, independiente de su edad y la condición física, ayudando en el fortalecimiento de la musculatura, así como también en la activación de todo el sistema corporal. Es por esto que ha ido aumentando la población que decide practicar este método, ya sea para reducir el estrés o para mejorar su condición física.

Asimismo, esta práctica tiene grandes impactos a la hora de reducir la ansiedad, sin embargo, se debe realizar de manera regular y constante en el tiempo, ya que si no es prolongado, no habrá resultados efectivos. También, la mezcla de actividades físicas con el yoga tiene un impacto positivo en cuanto a la reducción de la ansiedad (Ruiz et al., 2016). Además de esto, se podría trabajar en conjunto con otras disciplinas que también se enfocan en el bienestar de las personas, siendo una de ellas la fonoaudiología. Esta especialidad contempla la

rehabilitación de trastornos que afectan a la comunicación humana, desde diferentes áreas como la deglución, voz, audición y lenguaje (Carocca, 2016).

Por ejemplo, desde el área de voz existen patologías asociadas a factores emocionales y físicos. Aquí es donde la práctica de yoga como terapia complementaria podría favorecer la concentración, respiración consciente, entrenamiento vocal y aprendizaje sensorio motor, ya que, en esta área se busca equilibrar los tres subsistemas involucrados en la producción de la voz: fonación, respiración y resonancia; pues estos se relacionan con los aspectos psicoemocionales, pudiendo provocar algunas alteraciones vocales funcionales (Inostroza, 2020).

El propósito de esta investigación es indagar y corroborar la existencia de información con respecto a las prácticas de yoga aplicadas en las intervenciones fonoaudiológicas, debido a que podrían traer beneficios y ofrecer mayores herramientas terapéuticas. Sin embargo, se desconoce esta información en el área de la salud, por lo tanto, se requiere indagar más sobre el tema y la ganancia que puede traer esta práctica en quienes presenten alguna patología. Puesto que, se podría complementar el tratamiento tradicional con una propuesta alternativa en función de una mejor evolución y, de esta manera, lograr mejoras significativas en el bienestar de la persona.

#### 1.2.- Pregunta de investigación:

- ¿Qué información existe sobre la aplicación de la práctica de yoga en intervención fonoaudiológica de personas en las diferentes etapas del ciclo vital?

#### 1.3.- Objetivo General:

- Analizar la información de las publicaciones científicas entre los años 2013 y 2023 respecto a la aplicación de práctica de yoga en la intervención fonoaudiológica de personas en las diferentes etapas del ciclo vital.

#### 1.4.- Objetivos Específicos:

- Identificar las áreas fonoaudiológicas en las cuales se aplica la práctica de yoga.
- Describir la intervención mediante la práctica de yoga en las áreas fonoaudiológicas.
- Identificar los beneficios de la práctica de yoga en las terapias fonoaudiológicas.

#### 1.5.- Viabilidad de la investigación:

Esta investigación es viable, ya que se cuenta con un acceso libre a la base de datos sobre la práctica de yoga aplicada en las intervenciones fonoaudiológicas, buscadores gratuitos y pagados, los que son accesibles gracias a la Dirección de Bibliotecas y Recursos del Aprendizaje (DIBRA) de la Universidad de Valparaíso. Además, de contar con el apoyo de docentes guías, para ayudar con la metodología y la redacción del proyecto. Junto con esto, se dispone de recursos materiales tales como: computador, internet, portal académico, acceso a herramientas como Excel y Microsoft Word.

## **CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO**

En el siguiente capítulo, se revisarán las siguientes temáticas relacionadas con el proyecto de investigación. Primero, se exponen conceptos claves relacionados con la fonoaudiología, incluyendo el rol que tiene el profesional fonoaudiólogo y las distintas funciones que realiza dependiendo del área en donde se desempeñe. Además de esto, se describieron diversas patologías relacionadas en la comunicación según el rango etario. La segunda temática hace referencia a las terapias complementarias y su relación con la práctica de yoga. Por último, se describen los diferentes estilos de yoga y los beneficios que conlleva esta disciplina.

### **2.1 Fonoaudiología**

#### **2.1.1 Rol y áreas de la fonoaudiología**

La fonoaudiología es una disciplina que tiene como objetivo estudiar los trastornos que afectan a la comunicación humana. Esta se encarga de realizar la evaluación, diagnóstico, promoción, prevención y rehabilitación en las diferentes áreas, tales como audición, voz, deglución, motricidad orofacial, lenguaje y habla. En Chile, los profesionales encargados de esta disciplina han logrado desempeñarse mayormente dentro del área de la salud y educación, siendo una pequeña minoría los que eligen el ámbito artístico (Vega et al., 2017).

La labor que realizan en cada una de las áreas son las siguientes (Figuroa et al., 2015):

- Área de audición, el profesional se encarga de evaluar, diagnosticar, habilitar y rehabilitar a los usuarios que presentan afectaciones auditivas y/o vestibulares, además de desempeñarse en la selección y adaptación de audífonos. Asimismo, el fonoaudiólogo realiza un acompañamiento con la finalidad de que la persona logre integrarse a su vida cotidiana.

- Dentro del área de voz, se realizan diagnósticos de diferentes patologías junto con dar un tratamiento y rehabilitación acorde a las necesidades del usuario. Las patologías más comunes que aparecen en personas con problemas en su voz son Nódulos, Pólipos y Edema de Reinke. Asimismo, el profesional también se encarga de entregar orientación a usuarios que quieren lograr una óptima calidad vocal, a través de ejercicios, sin la necesidad de que haya presencia de lesión a nivel de las estructuras fonatorias. Con respecto al ámbito laboral, también aborda el ámbito artístico, a diferencia de otras áreas, ya que el fonoaudiólogo puede desempeñarse en escuelas de teatro y de canto.
- Área de motricidad orofacial, este profesional se encarga de evaluar, rehabilitar y prevenir las alteraciones del sistema estomatognático, lo que involucra la masticación, deglución, respiración y succión. Este se enfoca en mantener en armonía todos estos sistemas para evitar las alteraciones en la respiración y deglución, entre otros.
- Área de lenguaje y habla infante juvenil, en este contexto se debe evaluar, prevenir, medir e identificar los trastornos asociados al lenguaje y habla. Esta es una de las áreas más conocidas, la cual se preocupa de que los niños tengan un buen desarrollo en las habilidades comunicativas lingüísticas, para lograr una mejor interacción social. Para esto, existen programas en las escuelas para poder apoyar e intervenir las dificultades que presenten los niños en el proceso de comunicación. Algunas de las dificultades existentes son debido a trastornos que pueden afectar a una comunicación, tales como; Trastorno Específico del Lenguaje, Trastornos de los Sonidos del Habla, Trastorno del Espectro Autista, Tartamudez, entre otros.
- Dentro del área de lenguaje y habla en adultos, este profesional se encarga de evaluar, diagnosticar, intervenir, rehabilitar y habilitar, a los adultos o personas mayores que presentan dificultades en su comunicación, debido a una afectación cognitiva u otro. Por lo general, se trabaja con personas con Afasia, Apraxia, Demencia, Trastornos de la Comunicación en Personas Mayores y Trastorno Cognitivo-Comunicativo.

Para sintetizar, el fonoaudiólogo está encargado de realizar evaluaciones con la finalidad de detectar alteraciones en la comunicación, determinando así un diagnóstico clave. En base a estos resultados, se ejecutan diversas intervenciones que consideran las características del usuario, por lo que el profesional debe garantizar y asegurar la calidad de los servicios que

entrega a la población. Así como menciona Vega et al., (2017), dichos servicios deben estar relacionados con la equidad, calidad de técnicas, seguridad y eficacia.

### **2.1.2 Patologías fonoaudiológicas**

El fonoaudiólogo aborda personas con patologías que afectan diferentes aspectos de la comunicación y deglución humana en todas las edades, por lo que se describirán algunas patologías según rangos etarios. En primer lugar, se incluye la evaluación y rehabilitación de trastornos en recién nacidos, algunos ejemplos de estas alteraciones serían: ausencia de reflejo de búsqueda o apertura bucal, dificultad en la coordinación de los procesos de succión, deglución y respiración, manejo de la saliva, rechazo alimentario, desorganización sensorial-oral, entre otras (Munyo et al., 2020). También en esta etapa, el profesional realiza el examen inicial de detección auditiva, con el fin de descartar hipoacusia sensorineural congénita en recién nacidos (Sedano et al., 2018).

Por otro lado, en la etapa escolar, al fonoaudiólogo se le considera indispensable para abordar las necesidades o desórdenes comunicativos y del lenguaje de los niños y niñas. Este profesional, trabaja a la par con un equipo multidisciplinario, en los que se incluyen psicopedagogos, educadores diferenciales, psicólogos, entre otros; que también ayudan en la etapa escolar. El principal quehacer fonoaudiológico en esta área es evaluar e intervenir a niños con trastornos específicos del lenguaje. Sin embargo, también, se abordan diversos trastornos que se presentan en esta etapa, siempre que competan a las áreas de habla, lenguaje, audición, voz y deglución (Torres et al., 2015). Por ejemplo, en el área de habla, el fonoaudiólogo realiza intervenciones en niños que presentan trastorno de los sonidos del habla (Rocha et al., 2022). Dentro de la misma área, los niños pueden presentar trastornos de la fluidez y del habla, por lo que, se les debe apoyar e intervenir, para así evitar las repeticiones excesivas, prolongaciones, palabras entrecortadas, bloqueos, circunloquios, e incluso tensión física (Sandoval et al., 2022).

Otra de las alteraciones corresponde al trastorno del espectro autista, el cual es prevalente en la población en general y, además, cada vez aumenta con los años. Los niños que presentan

esta condición se caracterizan por tener dificultades para comunicarse e interactuar socialmente con las personas. A la vez, tienen deficiencias en su desarrollo, mantenimiento y comprensión de patrones restringidos o estructurados mediante el comportamiento, actividades y gustos, además presentan dificultades al relacionarse y adaptarse en ambientes que están fuera de su zona de confort. En cuanto a la rehabilitación del fonoaudiólogo, procura brindar apoyo y acompañamiento terapéutico en la intervención de los problemas de lenguaje y comunicación. Junto con esto, informa y realiza una intervención más integral, tomando en cuenta a la familia y haciéndola participe a la hora de realizar las terapias (Zalaquett et al., 2015).

En este mismo rango etario, en el área de voz, podrían presentarse desórdenes de la voz en los niños, estas alteraciones no siempre son percibidas como un problema por los padres, sino por una persona externa. La intervención fonoaudiológica de la disfonía infantil es mediante la terapia vocal, en donde se considera el entorno social, familiar y emocional del niño. Cabe resaltar que, en algunos casos, se requerirá un abordaje quirúrgico (Centeno et al., 2019).

Por último, en la etapa adulto-adulto mayor, este profesional aborda patologías que afectan el proceso de deglución y alimentación (disfagia), alteraciones auditivas (hipoacusias), desórdenes de la voz (disfonía), deficiencias del lenguaje ocasionadas por enfermedades neurodegenerativas (trastorno cognitivo comunicativo), o por secuelas de un accidente cerebrovascular o trauma craneoencefálico (afasia) (Montoya, 2017). También, dentro de las alteraciones audiológicas, las hipoacusias pueden estar acompañadas de tinnitus, que es la percepción de un sonido sin haber un estímulo auditivo externo, este puede afectar significativamente la calidad de vida de quién lo padezca (Alvarado et al., 2020).

En pocas palabras, se observa que en la fonoaudiología se interviene a personas con diversas patologías a lo largo de todo el curso de la vida, además de involucrar las diversas áreas de desempeño de este profesional, como las que nombra Torres et al., (2015); habla, lenguaje, audición, voz y deglución. Para ello, se implementan diversas terapias dependiendo de los trastornos a tratar, a fin de mejorar la calidad de vida de las personas.

A continuación, se presenta la tabla I que muestra la relación entre los trastornos fonoaudiológicos y diferentes patologías base. Este estudio tuvo por objetivo dar a conocer la incidencia de trastornos fonoaudiológicos en pacientes hospitalizados en la ciudad de Calceta, Ecuador, en el área de medicina interna.

Tabla N°1: trastornos fonoaudiológicos y patologías

Patologías	Trastornos fonoaudiológicos								Total pacientes
	Deglución	%	Voz	%	Habla	%	Lenguaje	%	
TCE	17	14	4	19	4	57	6	60	31
ACV	20	17	3	14	3	43	4	40	30
Traqueostomía	23	19	14	67	0	0	0	0	37
Neumonía	38	32	0	0	0	0	0	0	38
TB	22	18	0	0	0	0	0	0	22
Total	120	100	21	100	7	100	10	100	158

(Delgado & Flores, 2020)

## 2.2 Terapias complementarias

En el ámbito de la salud y el bienestar, el fonoaudiólogo desempeña un papel fundamental al cuidar tanto la integridad física como emocional de las personas. Sin embargo, más allá de esta disciplina, también emergen enfoques integrativos con objetivos similares. Estas prácticas, conocidas como terapias complementarias, se centran en abordar diversos aspectos de la persona, abarcando lo físico, emocional y espiritual, prescindiendo de la necesidad de recurrir a tratamientos medicamentosos (Santos, de Melo Pereira, Barboza, 2020).

En la actualidad, son diversos los nombres que se han ido utilizando en relación a estas prácticas como, por ejemplo, medicina complementaria/alternativa, medicina no convencional, paralela, naturista y de integración. El *National Center For Complementary And Alternative* (NCCAM) define la Medicina Alternativa y Complementaria como técnicas enfocadas en mejorar la salud, además de ser un conjunto de sistemas que no se consideran parte de la medicina alopática convencional (Rodríguez et al., 2015).

Asimismo, realiza una distinción entre la Medicina Complementaria y la Alternativa. Por ejemplo, si una de estas prácticas se emplea junto con la medicina convencional, esta se considera como “complementaria”, es decir, que se combina con el tratamiento médico que se esté llevando a cabo en el momento. En cambio, si una técnica se utiliza en reemplazo de la medicina convencional, esta se considera como “alternativa”, ya que se abandona un tratamiento médico establecido y se emplea en su lugar. Respecto a la medicina alternativa, existen diversos investigadores que no recomiendan utilizar dichas prácticas, debido a que puede poner en riesgo la vida del paciente al momento de optar por abandonar el tratamiento médico. Actualmente, sólo son aceptadas las prácticas complementarias, ya que se han comprobado sus diversos beneficios a la hora de utilizarlas (Rodríguez et al., 2015).

Rodríguez et al., (2015) mencionan que las personas recurren cada vez más a estas terapias, debido a que hay un aumento en la demanda de los servicios de salud y también una creciente insatisfacción con estos. Poco a poco, los usuarios han manifestado la necesidad de una atención integral, en la cual se aborden todas las necesidades esenciales para la vida y no sólo los aspectos médicos y físicos. Es por esto, que las personas han necesitado incluir en sus planes de tratamientos técnicas complementarias, ya que estas reconocen la necesidad de mantener la calidad de vida si la curación no es posible.

Según el MINSAL (2016), se ha ido implementando el reconocimiento y regulación de estas prácticas no convencionales, con el propósito de considerar la posible incorporación de algunas de ellas al sistema de salud chileno. A partir de esto, se ha reconocido la Acupuntura, la Homeopatía y la Naturopatía como profesiones auxiliares de la salud; incluso, actualmente, se está estudiando la pertinencia de incluir las Terapias Florales y la Masoterapia como intervenciones complementarias.

Por último, otra disciplina enfocada en el cuidado de la salud es la práctica de Yoga, el cual es conocido como uno de los métodos más beneficiosos para abordar los problemas físicos y emocionales. A pesar de las ganancias que se obtienen, el MINSAL no lo cataloga como una terapia, ya que no ha sido reconocido como tal dentro del sistema de salud chileno (MINSAL, 2016). No obstante, la Organización Mundial de la Salud sí lo reconoce como una terapia dentro de la Medicina Tradicional Complementaria (ONU, 2013). Pese a estas diferencias que existen

actualmente, es uno de los procedimientos más utilizados para ayudar con el estrés y la ansiedad (Escobar Zurita et al.,2019).

## **2.3 Práctica de yoga**

### **2.3.1 Definición y origen**

“El Yoga es una ciencia pragmática e intemporal, desarrollada a través de milenios que trata del bienestar físico, moral, mental y espiritual del hombre como un todo” (Iyengar, 2010, p.13). De acuerdo con esto, el mismo autor menciona que “la palabra Yoga deriva de la raíz sánscrita “yuj” que significa sujetar, atar, uncir, dirigir y concentrar la atención en algo para su aplicación y uso” (p.15).

Otra definición más precisa es la que menciona Parkes (2016):

“La palabra yoga proviene del término sánscrito *yuj*, que significa raíz o, en este contexto, unir o combinar, en referencia a la unión entre el cuerpo, la mente y el alma. Esta unión se logra mediante la práctica física y espiritual del yoga, que incluye posturas, meditación y *Pranayama*. Si se practica con total devoción, esta conexión entre el cuerpo y mente puede conducir al *Samadhi o Nirvana*” (p.40).

“Esta disciplina se originó en la India, 500 a.C, pero se dice que surgió mucho antes, dividiéndose en cinco periodos: védico, preclásico, clásico, postclásico y moderno” (Parkes, 2016, p.42).

Por lo tanto, según las definiciones se asume que esta disciplina conecta todas las fuerzas de la mente, alma y cuerpo, llegando a un equilibrio y mejorando estos componentes. Quienes siguen este camino del yoga son llamados yogui o yoguin, lo que significa que la persona realiza ejercicios mentales y físicos, llegando a controlar lo más profundo de su ser. Asimismo, esta disciplina tiene sus facetas para llegar a la paz y satisfacción del individuo,

evitando los pensamientos de fracaso, dejando de lado las actitudes egoístas, los colapsos, dolores y tristezas que se puedan sentir, para así lograr un equilibrio firme y armonioso de los factores negativos (Iyengar, 2010, p.15 a 16).

Parkes (2016) menciona que existen ocho ramas del yoga, donde se realizan posturas físicas para reforzar todas las partes del ser, considerando las emociones, la regulación de la respiración, la meditación profunda y la concentración, entre otras. Estas ramas son los pasos para llegar a la coordinación exitosa del cuerpo, espíritu y mente, las cuales son llamadas de la siguiente manera: *Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana, Samadhi*.

El *Yama* se centra en las conductas sociales, como la ética y la moral que se utilizan al interactuar con los demás, prohibiendo los malos comportamientos. Esta se enfoca en mantener buenos actos universalmente, sin dañar a sus pares. El segundo paso es el *Niyama*, este considera las conductas personales, como se autotrata el individuo, centrándose en la autopurificación de la mente, como la rabia, lujuria, avaricia, odio. Esta realiza una depuración de los pensamientos impuros alejando las penas, dolores mentales y angustias. Solo se centra en trabajar en el individuo y sus propios problemas, para mantener una mente más lúcida (Iyengar, 2010, p.36).

*Asana* es la práctica de las posturas del *Hatha yoga*, para mantener sano y armonioso el cuerpo, mente y espíritu. Esta no trata solo de ejercicios musculares, sino que consiste “en regular los procesos involuntarios de la respiración, la circulación, la digestión, el metabolismo, y la eliminación, afectando el funcionamiento de todas las glándulas y órganos, así como el sistema nervioso y nuestra actividad psíquica” (Lifar, 2005, p.39). Por lo tanto, se realizan distintas posturas para lograr lo deseado; en cuanto a lo físico ayuda a la flexibilidad y tonificación de los músculos, en lo mental la persona que lo practica debe estar consciente de las posturas y su respiración, para llegar a un estado profundo dejando de lado los sentimientos negativos. Por último, en lo espiritual ayuda a enfrentar los miedos, desarrollar el amor propio, seguridad en sí mismos y tranquilidad (Lifar, 2005, p.40).

*Pranayama* es el control y conciencia de la respiración, mejorando la conexión del cuerpo. Esta respiración debe ser ejecutada correctamente, quiere decir que el aire debe ingresar

por las narinas de forma lenta, rítmica y profunda, lo cual refuerza el aparato respiratorio, tranquiliza el sistema nervioso y los órganos, y sobre todo la mente, ya que disminuye el estrés o ansiedad. Esto se convierte en el transmisor directo para llegar a la concentración. La respiración es un proceso básico y vital para sobrevivir, cuando se realiza de forma consciente se logrará controlar y regularizar la mente. Al respirar se distinguen tres etapas: la inhalación, retención y exhalación; la exhalación es esencial para mantener el control y el vaciado total de la mente. Asimismo, los sentimientos de las personas se pueden ver reflejados ante esta acción, por eso el yoga se enfoca en que sea de forma consciente para mantener una armonía y aislar los pensamientos negativos conectando con el *Pratyahara* (Iyengar, 2010, p.44).

*Pratyahara* es el control de los sentidos, por lo general las personas no tienen ese dominio, pero el yoga realiza el acompañamiento para poder lograrlo progresivamente. Si bien, es muy complejo poder conseguir el control sobre la mente, cuando se alcanza el objetivo, la persona logra ser libre. Para conseguir esto, se debe aprender a desalojar estos sentimientos y enfocarse solo en ser dueño de su propia mente. El *Pratyahara* es el primer paso del *Raja yoga*, aquí es donde ocurre la combinación del *Hatha yoga*, para generar un bienestar físico y control mental (Lifar, 2005, p.45).

El siguiente paso es *Dharana*, para seguir con este paso se necesita la ejecución de todos los estadios anteriores, pues la mente ya ha sido apaciguada, para que el *Dharana* brinde la concentración máxima. La mente es muy frágil en cuanto a mantener la atención, por lo que un pensamiento bien supervisado por una mente concentrada será el máximo esplendor. Para esto, se debe conocer muy bien cómo actúa y funciona la mente. Todo esto es para que la persona pueda mantener su concentración y pueda controlar los sentimientos perjudiciales, logrando su armonía máxima con su cuerpo, espíritu y mente, generando beneficios en sí mismo (Iyengar, 2010, p.50).

El séptimo paso es *Dhyana*, el cual se centra en la meditación, considerando la energía del “yo” y el universo (Parkes, 2016, p. 40). *Samadhi* es la última rama del yoga, la cual considera la serenidad e iluminación obteniendo una completa plenitud (Parkes, 2016, p.40).

En conclusión, estas ocho ramas del yoga se consideran pilares fundamentales para que se lleve a cabo esta disciplina, ya que todas estas fases están estrechamente conectadas y se deben seguir en orden para obtener lo esperado que es tener un control interno y sereno con la mente, cuerpo y espíritu. Es por ello que existen diferentes estilos de yoga, los cuales incluyen estos pasos para lograr lo esperado.

### **2.3.2 Estilos de yoga**

Dentro de la práctica de yoga se encuentran distintos tipos o estilos. Pese a que todos buscan el equilibrio de la mente, alma y cuerpo, cada uno de ellos tiene un enfoque distinto, el cual puede basarse en el control de la respiración, adoptar buenas posturas, meditar, etc.

A continuación, Villegas et al., (2018) describen los tipos de yoga más conocidos o que comúnmente se practican:

- *Bhakti yoga* es el yoga de la devoción, el cual se manifiesta a través de cantos, bailes, rituales y plegarias hacia Dios para alcanzar la unión de este con el alma de un individuo.
- *Karma yoga* o yoga de acción, se enfoca en la actitud que tiene el individuo y sus acciones.
- *Raja yoga* o yoga real, se centra en el control de la mente, sentidos o emociones, por medio de la meditación y relajación, para alcanzar la liberación y purificación de la mente.
- *Jnana yoga* es el camino al conocimiento, está ligado al aprendizaje y sabiduría de la persona, es lo más elevado del intelecto e intuición, por lo que se realizan reflexiones, meditaciones, conectando el alma de sí mismo y la realidad.

Otro de los estilos es el *Hatha yoga*, el cual busca que la persona adopte distintas posturas o también llamadas asanas, las cuales le permitirán estar cómodamente para así poder llegar a un punto máximo de relajación y meditación. “Dentro de esta práctica se mencionan cuatro componentes esenciales: respiración completa, posturas o asanas, la relajación física y mental y, por último, la meditación” (Lifar, 2005, p.29).

Actualmente, existen tipos de yoga que han derivado del *Hatha yoga*, dentro de estas se pueden encontrar; *Mindfulness*, *Krishnamacharya*, *Ashtanga Vinyasa yoga*, *Iyengar yoga*, *Kundalini yoga*, *Power yoga*, *Kriya yoga*, *Yoga artístico*, *Tantra yoga*, *Aero yoga*, *White Lotus yoga*, entre otros.

Lifar (2005) menciona algunas derivaciones del *Hatha yoga*, dentro de las más conocidas y practicadas en la actualidad se encuentran:

- *Mindfulness*, la cual consiste en meditar, y ser conscientes de nuestro presente.
- *Ashtanga Vinyasa yoga*, en este tipo de yoga las personas realizan distintas posturas o asanas las cuales van sincronizadas entre sí, y, también, se deben adecuar a una forma en particular de respiración.
- *Iyengar yoga*, tipo de yoga centrado en las posturas que adopta la persona y en mantener una respiración consciente durante su ejecución.

Junto con esto, también existe el yoga infantil. Según Kaur (2015) está centrado en tres pilares, los cuales son; el yoga que es la base para poder llevar a cabo esta práctica, los niños quienes son los protagonistas y el adulto quien guía a los menores para que esta experiencia sea enriquecedora.

A diferencia del yoga en adultos, esta práctica se adapta a los niños siendo más didáctica, por lo que las sesiones se realizan a través del juego, canciones, poemas, cuentos y actividades, en las cuales puedan imaginarse que son animales o criaturas mágicas. El objetivo es que los niños puedan crecer de forma sana, felices y conscientes.

Kaur (2015) menciona diferentes momentos para llevar a cabo la sesión de yoga infantil (p.51 a 64):

- *Atmósfera*, en donde se adapta el ambiente y se alistan los materiales necesarios para llevar a cabo esta sesión sin interrupciones.
- *Adi Mantra*, donde se ubican las manos en el pecho para entonar tres veces una oración o mantra.

- Cuento y juego, se realizan en niños más pequeños y el juego es para mayores de 7 años, en ambos se incorporan diferentes posturas, las cuales deben incluir control de respiración, elongación y fortalecimiento físico.
- Relajación, como su nombre lo dice, busca que los y las pequeñas vuelvan a estar en un estado de calma, este momento va vinculado con el anterior
- Meditación, busca que los menores estén en un estado de tranquilidad y concentración.
- Canto final, para concluir con la sesión el grupo entonará un canto y posteriormente un mantra.
- Cierre de la atmósfera, a través de una campana, los pequeños se despiden del maestro haciendo una reverencia con las manos para luego retirarse del lugar.

Como se mencionó anteriormente, la práctica de yoga infantil se basa principalmente en relatar un cuento, en donde los y las niñas irán adoptando distintas posturas, dependiendo del relato de su guía, esto se utiliza principalmente en menores de 7 años. Para quienes sobrepasan esta edad, la sesión se centrará en el juego grupal, donde el maestro pedirá que logren diversos desafíos, pero sin pensar en que es una competencia, aunque es común que durante esta edad sientan la necesidad de competir y ganar. El yoga solo se enfoca en que ellos puedan disfrutar y que logren autosuperarse. También, ponen en práctica los distintos tipos de asanas y movimientos corporales, ya que tienen mucha energía y necesitan mayor activación (Kaur, 2015, p.64 a 126).

Para finalizar, se puede decir que existen muchos tipos o derivaciones del yoga, algunos que se practican hace muchos años y otros más actuales. Si bien, todos buscan el equilibrio entre la mente y el cuerpo, cada una tiene su propio enfoque; beneficiando a todos quienes lo practican.

### **2.3.3 Beneficios**

Según Giménez (2020), el ejercicio físico como tal es beneficioso para la salud física y mental, evitando patologías y manteniendo a la persona más activa. Sin embargo, el yoga suele

ser aún más completo, siendo un ejercicio físico no convencional, donde se realizan actividades de elongación muscular, ejercicios de coordinación respiratoria y meditación para conectar el cuerpo y mente. Esta disciplina se enfoca mucho en lo último, pues se basa en que, “una mente sana podrá habitar en un cuerpo sano y logrará poner en equilibrio el cuerpo y la mente, que es lo que pretende lograr el ejercicio mediante el yoga y la meditación.” Además de esto, se consideran otros aspectos como la relajación y armonía, llegando al perfeccionismo del ser espiritual y un estado de paz y calma.

Por lo que, puede ser practicado por cualquier persona a lo largo de todo el ciclo vital, de hecho, se menciona que es recomendado para mujeres embarazadas y en el momento del parto, ya que favorece la musculatura, flexibilidad y su estado emocional. Otros beneficiados pueden ser los lactantes y escolares pequeños, ya que al practicar posturas simples pueden lograr un desarrollo motor armónico y ayuda a la activación corporal. Además, el yoga ayuda a reducir el estrés, a la toma de decisiones, al bienestar físico y a la aceptación de los cambios durante la vida, como por ejemplo, llegar a la vejez o a la menopausia (Giménez, 2020).

Asimismo, esta práctica puede generar beneficios en el vínculo entre madre e hijo, procurando principalmente que la madre esté bien emocionalmente y a gusto con esta nueva etapa, al enfrentar el cambio de rol y la reestructuración de su vida al tener mayor responsabilidad con un hijo. En general, durante este proceso las madres pueden pasar por muchos sentimientos negativos como la frustración, angustia, entre otros, requiriendo una aceptación de este nuevo proceso. A veces, hay madres que pierden el interés por el bebé y esto genera efectos negativos en el niño, tales como un retraso en su desarrollo, malnutrición, mayor probabilidad de padecer enfermedades, por lo que su estado emocional podría verse afectado (Carletto, 2019, p.105 a 108).

La aceptación del proceso por parte de la madre es esencial. El yoga y la meditación pueden ayudar a abordar los aspectos negativos, promoviendo la aceptación de su hijo. Esto beneficia la salud mental de la madre, permitiéndole brindar cariño y seguridad al bebé, lo que a su vez fomenta su desarrollo emocional. Además, reduce la ansiedad materna, aporta claridad

mental y facilita una conexión emocional y un apego saludable con el niño (Carletto, 2019, p.107).

A la vez, la práctica de yoga en la niñez puede promover los buenos hábitos y mantenerlos hasta la adultez, como la vida saludable, buena postura y respiración adecuada. Una de las cosas más importantes es que desarrollan la habilidad de autorregularse, adoptando un mayor manejo de sí mismos, mejorando su autoconocimiento y autoestima. Esto trae beneficios en relación con sus emociones y sentimientos, creando un mayor control al enfrentarse a situaciones de estrés. Desarrollan la capacidad de tolerancia ante la frustración, tanto en el ámbito académico como en su realidad infantil, ya sea afrontando nuevos desafíos o manejando dificultades al realizar una tarea. A la vez, esta práctica mejora la atención y concentración de los niños, sus habilidades comunicativas y cognitivas, aumenta su creatividad y tienen mayor aptitud al desenvolverse a la hora de interactuar. (Kaur, 2015, p.47).

Suau (2018) profundizó más sobre el beneficio que conlleva esta disciplina, realizando un estudio con alumnos de secundaria que sentían mucho estrés y agobio en su día a día. Luego de un mes de practicar yoga semanalmente, se evidenciaron resultados positivos, ya que los alumnos se sentían menos estresados y más tranquilos, mejorando su bienestar tanto mental como psicológico. Asimismo, se menciona que gracias a esta disciplina presentaron mayor capacidad de afrontar los problemas y tomar decisiones, generando más autoconocimiento, alegría y motivación. Esto no solo lo percibieron los estudiantes, sino que también los profesores, siendo muy evidentes los cambios positivos en los alumnos, como la mejora de la postura, estabilidad emocional, autocontrol y armonía con los demás. En síntesis, se puede decir que los cambios realmente son significativos y visibles tanto a nivel mental como físico.

Por otro lado, se realizó un estudio sobre los beneficios de la práctica yoga en personas mayores, describiendo los factores positivos al momento de realizar esta actividad, donde se evidenció la reducción de los niveles de ansiedad, mayor eficiencia en el funcionamiento cognitivo y las funciones ejecutivas, manteniendo un cuerpo y mente más activos. A la vez, hay un mayor control emocional, sobre todo una mejor aceptación de las experiencias en los tiempos de pandemia en comparación con las personas que no practicaban yoga. La principal razón de

realizar esta disciplina es lograr un mayor bienestar y evitar el aislamiento social, el aumento de ansiedad y problemas emocionales en las personas mayores (Gimenez, 2021).

Por lo tanto, la práctica de yoga sin duda es una buena actividad, ya que, se preocupa del estado físico y mental, generando un autoconocimiento, aceptación y la formación de un lazo positivo con el cuerpo, aumentando la autoestima y el desbloqueo de energías negativas, lo que beneficia interior y exteriormente a cada persona.

## **CAPÍTULO III MARCO METODOLÓGICO**

En el presente capítulo, se presentará el procedimiento llevado a cabo para el desarrollo de esta investigación. En primer lugar, se mencionará el diseño de investigación. En segundo lugar, se presentarán los antecedentes respecto a los criterios de inclusión y de exclusión. Finalmente, se expondrá el método de búsqueda, procedimiento de selección de estudio y los materiales.

### **3.1 Diseño de la investigación**

La presente investigación es una revisión sistemática cualitativa, esta se puede definir como “resúmenes claros y estructurados de la información disponible orientada a responder una pregunta clínica específica. Dado que están constituidas por múltiples artículos y fuentes de información, representan el más alto nivel de evidencia dentro de la jerarquía de la evidencia” (Moreno et al., 2018). Esta investigación se llevó a cabo mediante una búsqueda de diversas fuentes de información como bases de datos, revistas científicas, entre otras, con el fin de indagar y explicar la información existente acerca de las prácticas de yoga aplicadas en las intervenciones fonoaudiológicas.

### **3.2 Variables de inclusión y exclusión**

#### **3.2.1 Cronología de los estudios seleccionados**

Las publicaciones utilizadas para realizar esta investigación se encuentran entre los años 2013 y 2023, dado que durante estos años comienza a aparecer información sobre la práctica de

yoga aplicada en las intervenciones fonoaudiológicas en la literatura científica. De esta manera, se pudo incrementar la posibilidad de encontrar información sobre esta.

### **3.2.2 Población objeto de la investigación**

La población objeto que se incluyó en esta investigación, abarco a personas de todo el ciclo vital, sin importar el género y sexo. Por otro lado, se excluyen de la población objeto a los recién nacidos.

### **3.2.3 Idiomas de los estudios seleccionados**

Se seleccionaron publicaciones en idiomas español, inglés y portugués, para aumentar las posibilidades de búsqueda de información relacionada con el tema.

### **3.2.4 Tipos de estudios**

Las publicaciones que se analizaron incluyeron enfoques cuantitativos de alcance exploratorio, descriptivo, correlacional y explicativo; y enfoques cualitativos en todas sus tipologías y de alcance exploratorio o descriptivo, así como también investigaciones de diseños experimentales o no experimentales (Hernández et al., 2014). Se excluyeron en esta investigación, revisiones sistemáticas y estudios de casos.

### **3.2.5 Palabras claves**

Las palabras claves para la búsqueda de investigación fueron:

- Para español: yoga, intervención fonoaudiológica, terapias complementarias.
- Para inglés: yoga, complementary therapies, speech therapy intervention.
- Para portugués: ioga, terapias complementares, intervenção fonoaudiológica

### 3.3 Métodos de búsqueda

#### 3.3.1 Fuentes científicas

Las fuentes científicas utilizadas en la revisión sistemática fueron: Pubmed, ScienceDirect y EBSCO, siendo estas bases de datos accedidas a través de la dirección de Bibliotecas y Recursos del Aprendizaje (DIBRA) de la Universidad de Valparaíso.

#### 3.4 Procedimientos de selección de los estudios

**Tabla 1:** Flujograma de búsqueda

Base de datos	Pubmed	EBSCO	Science direct	Total	<i>Fundamentos de la eliminación del artículo</i>
Artículos filtrados por Palabra clave	9	6	579	594	↓

<b>Artículos filtrados por Título</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>48</b>	<b>57</b>	De los <b>594</b> artículos identificados mediante las palabras claves, solo se seleccionaron <b>57</b> . Se eliminaron <b>537</b> estudios debido a que sus títulos no concordaban con el alcance de la investigación y por la repetición del artículo en otra base de datos.
<b>Artículos filtrados por lectura de Resumen</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>14</b>	<b>21</b>	De los <b>57</b> artículos seleccionados mediante el filtro de título, <b>21</b> fueron escogidos luego de la lectura del resumen. Los <b>36</b> artículos eliminados fueron debido a que no estaban relacionados con los objetivos de la investigación.
<b>Artículos Filtrados por criterios de inclusión</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	De los <b>21</b> artículos seleccionados mediante el filtro de lectura de resumen, <b>7</b> fueron escogidos luego de una revisión. Los <b>14</b> artículos eliminados fue debido a que no cumplían con los criterios de inclusión relacionados al año e idioma de publicación y por ser revisiones sistemáticas y estudio de casos.

<b>Artículos seleccionados para revisión y análisis.</b>	<b>7</b>
--	----------

### **3.5 Procedimiento**

La presente investigación se centró en la práctica de yoga aplicada en las intervenciones fonoaudiológicas, teniendo un objetivo general y tres objetivos específicos. El proceso de búsqueda se inició a través de Google Académico para el planteamiento del problema, luego se determinaron los criterios de inclusión y exclusión para ejecutar la búsqueda exhaustiva de esta revisión sistemática. Posterior a esto, se asistió a una capacitación realizada por personas encargadas de la Biblioteca de la Universidad de Valparaíso, Campus San Felipe, siendo realizada presencialmente en la sala de computación de la Universidad, donde se entregó información relevante para utilizar la plataforma de DIBRA, contando con accesos a la base de datos y libros. Posterior a la capacitación, se procedió a utilizar información por medio de los motores de búsqueda de bases de datos científicos, los cuales fueron: Pubmed, ScienceDirect y EBSCO.

Luego, se procedió a realizar el esqueleto del marco teórico, y una vez aprobado este por nuestra docente guía, se realizó su desarrollo. Posteriormente, se hizo el marco metodológico, donde se llevó a cabo el flujograma para recabar información de las bases de datos, las cuales fueron seleccionadas, agrupadas y organizadas de acuerdo con las palabras claves, título, lectura de resumen y los criterios de inclusión, obteniendo un total de 7 artículos. En base a esto, se ejecutó el análisis de datos cualitativos mediante matrices de contenido con el fin de establecer

los resultados, para dar cumplimiento de los objetivos de la investigación. Para lo anterior, dichos resultados fueron organizados mediante tablas de contenidos, indicando características generales, metodológicas y, además, se presentaron 3 tablas asociadas a los objetivos específicos. Posteriormente, se llevó a cabo la discusión de los resultados encontrados y las conclusiones del estudio.

### **3.6 Materiales**

Los materiales utilizados en la investigación fueron los siguientes:

- Computadores personales: Asus, Notebook HP, Lenovo.
- Internet.
- Google Drive.
- Word Online.
- Software Microsoft Word 360.
- Celulares.
- Materiales de oficina (lápiz, post-it, destacadores).

## CAPÍTULO IV RESULTADOS

En el siguiente capítulo, se expondrán los resultados a través de tablas que resumen la información de 7 artículos bibliográficos. La información se encuentra organizada en base a 5 tablas, las cuales presentarán los resultados de la siguiente manera: Características generales, Características Metodológicas y tres relacionadas con los objetivos específicos.

En la tabla N° 1, se presentarán las características generales de los artículos seleccionados, donde se detalla el objetivo y el resumen de las investigaciones.

Tabla I					
Características Generales					
Título	Autor	País	Idioma	Objetivo	Resumen
<i>Exploring the Benefits of Unilateral Nostril Breathing Practice Post-Stroke: Attention,</i>	Marshall, Basilakos, Williams, & Love-Myers, 2014	Estados Unidos	Inglés	Explorar si la respiración unilateral por las fosas nasales ( <i>Unilateral Nostril Breathing</i> - UNB) influyó en varias medidas de atención,	Este estudio preliminar exploró si la UNB influyó en las medidas de atención, lenguaje, habilidades espaciales, ansiedad y depresión en personas que sufrieron un accidente cerebrovascular, con y sin diagnóstico de afasia.

<i>Language, Spatial Abilities, Depression, and Anxiety.</i>				lenguaje, habilidades espaciales, depresión y ansiedad en personas que sufrieron un accidente cerebrovascular (ACV), con y sin afasia.	
<i>Effect of yoga and working memory training on cognitive communicative abilities among middle aged adults.</i>	Namratha, George, Bajaj, Mridula, Bhat, 2017	India	Inglés	Investigar los efectos de relacionar yoga y entrenamiento de la memoria de trabajo entre adultos sanos de mediana edad.	En el presente estudio se investigaron los efectos de relacionar el yoga y entrenamiento de memoria de trabajo en adultos sanos de mediana edad. El estudio destaca que el yoga no solo es un enfoque alternativo, sino también mejora las habilidades comunicativas cognitivas.
<i>Effectiveness of yoga training program on the severity of autism</i>	Sotoodeh, Panahibakhs h, kreiroddin, Mirdozandeh , Ganizadeh. 2017.	Irán	Inglés	Examinar el efecto del programa de entrenamiento de yoga sobre la gravedad del autismo en niños con alto funcionamiento.	Este estudio examina el efecto del programa de entrenamiento de yoga ( <i>Yoga Training Program-YTP</i> ) sobre la gravedad del autismo en niños con autismo de alto funcionamiento ( <i>High-functioning autism- HFA</i> ). Los participantes en el grupo de yoga recibieron un YTP de 8 semanas (24 sesiones).
<i>Miniature Crane Prototype: A Novel Approach for Recognizing Yoga Postures to treat Autistic children</i>	Subramanian , Mohan, Duggirala & Tangirala, 2023	India	Inglés	Proponer una solución para ayudar a los niños autistas a superar las dificultades que enfrentan en su entorno local y adaptarse a la sociedad para su bienestar.	El artículo presenta un prototipo de grúa en miniatura diseñada para ayudar a niños autistas a aprender yoga mediante un modelo de aprendizaje profundo. La grúa interactúa con los niños, captura imágenes de su comportamiento y ofrece instrucciones a través de una pantalla. Incorpora un modelo de detección de las posturas de yoga que realizan los niños, para guiarlos en su correcta ejecución, motivándolos en su aprendizaje.
<i>Perceptions of Post-</i>	Miller, Chambers,	Estados unidos	Inglés	Investigar las experiencias vividas	Este artículo investiga sobre las experiencias vividas post-

<i>Rehabilitation Adapted-Yoga: Qualitative Data from Two Stakeholder Groups</i>	Hanna, Bolles, 2022			de pacientes post-rehabilitación y médicos de referencia en una clase de yoga adaptada basada en la comunidad.	rehabilitación por pacientes con lesión cerebral adquirida que asistieron a una clase de yoga adaptada a esa comunidad como parte del alta de rehabilitación y terapia. Estas clases trabajaban la respiración, posturas y relajación guiada.
<i>Effect of yoga on the social responsiveness and problem behaviors of children with ASD in special schools: A randomized controlled trial</i>	Shanker, Pradhan, 2022	India	inglés	El objetivo del estudio fue resaltar el efecto del yoga sobre la capacidad de respuesta social y los comportamientos problemáticos de los niños con TEA en escuelas especiales. 43 niños con TEA de cuatro escuelas especiales participaron en el estudio.	En este estudio se utilizó la práctica de yoga en niños con TEA, estudiando la efectividad de esta práctica para disminuir la falta de capacidad a respuestas sociales y también las conductas problemáticas en la escuela.
<i>Assessment of Techniques for Teaching School Children with Autism</i>	Adalarasu, Jagannathb, James, 2020	India	Inglés	Los objetivos de este trabajo fueron evaluar el nivel de autismo entre niños en edad escolar utilizando el cuestionario de la Escala de calificación de autismo de Gilliam (GARS-2) y evaluar los efectos de varios métodos de enseñanza en el comportamiento social de niños en edad escolar con autismo.	Los investigadores enfrentan un desafío en el diagnóstico del autismo en la era moderna. La prevalencia del autismo varía entre países, como en Estados Unidos (1 de cada 88 niños) y Corea del Sur (1 de cada 38), mientras que en India, la mayoría de los casos no se diagnostican debido a la falta de pruebas. Actualmente, no se disponen de datos sobre la prevalencia en India. Se utilizan varios métodos de enseñanza para mejorar el comportamiento y la comunicación en niños con autismo.

Dentro de los artículos seleccionados, se pudo observar que predomina el ámbito de la intervención en el autismo, se encontró un total de cuatro investigaciones con objetivos muy similares, en las cuales se da a conocer los beneficios y efectos de la práctica de yoga en niños con TEA. Por otra parte, los artículos restantes se centran en aspectos específicos, tales como:

personas que sufrieron accidente cerebrovascular, otro enfocado en el entrenamiento de la memoria de trabajo en personas adultas sanas y, por último, otro en personas con lesión cerebral adquirida.

A continuación, la Tabla II menciona las características metodológicas que dan cuenta del tipo de estudio, la población o muestra y los resultados que se encontraron en cada investigación.

Tabla II

Características Metodológicas

Título	Objetivo	Metodología	Población/ muestra	Resultados
<i>Exploring the Benefits of Unilateral Nostril Breathing Practice Post-Stroke: Attention, Language, Spatial Abilities, Depression, and Anxiety.</i>	Este estudio preliminar exploró si la UNB influyó en varias medidas de atención, lenguaje, habilidades espaciales, depresión y ansiedad en personas que sufrieron ACV, con y sin afasia.	Estudio cuantitativo y experimental.	Se incluyeron 11 participantes con daño cerebral, de edades comprendidas entre 31 y 74 años. 6 de estos individuos experimentaron daño en el hemisferio izquierdo con diagnóstico de afasia y los 5 restantes tuvieron un ACV en el hemisferio izquierdo pero no tenían afasia concomitante.	La UNB disminuyó significativamente los niveles de ansiedad en ambos grupos. Además, aumentó el rendimiento en las medidas de lenguaje en los pacientes con afasia.
<i>Effect of yoga and working memory training on cognitive communicative abilities among middle aged adults.</i>	Investigar los efectos de combinar yoga y entrenamiento de la memoria de trabajo entre adultos sanos de mediana edad.	Estudio cuantitativo.	Se incluyeron adultos sanos dentro de un rango de 40 a 65 años, con al menos una titulación universitaria. Basados en estos criterios, la muestra seleccionada fue de un total de 45 participantes y se asignaron al azar 3 grupos con 15 participantes en cada uno.	Los resultados del estudio revelaron un rendimiento mejorado en los participantes que recibieron tanto yoga como entrenamiento de memoria de trabajo (grupo 1), en comparación con aquellos que recibieron solo entrenamiento de memoria de trabajo.
<i>Effectiveness of yoga training program on the severity of autism</i>	Examinar el efecto del programa de entrenamiento de yoga sobre la gravedad del autismo en niños	Estudio cuantitativo, es analítico.	Los participantes fueron 29 niños entre los 7 y los 15 años de edad. La muestra corresponde a niños con autismo de una de las escuelas	Para ATEC Total en el pre-test no hubo diferencias significativas entre los grupos [F (1,28) = 0.061, p = 0.816)], pero sí hubo una diferencia significativa entre los grupos en el post-test según la prueba

	con autismo de alta función.		específicas para niños con autismo en Teherán, Irán.	ANCOVA [ $F(2, 26) = 35,17$ , $p = 0,001$ , $\eta^2 = 0,575$ , potencia observada = 1,00] el grupo experimental tuvo una disminución del 7,54 % y el grupo de control tuvo un aumento del 0,79 % después de las sesiones de entrenamiento.
<i>Miniature Crane Prototype: A Novel Approach for Recognizing Yoga Postures to treat Autistic children</i>	Proponer una solución para ayudar a los niños autistas a superar las dificultades que enfrentan en su entorno local y adaptarse a la sociedad para su bienestar.	Estudio cuantitativo y experimental.	Niños con autismo No se presenta el tamaño de muestra.	Los resultados de este modelo es que detectan con mayor precisión las <i>Asanas</i> realizadas por los participantes. Esto ayuda en los patrones repetitivos de los niños autistas y así aprender nuevas cosas de manera eficiente y rápida, a través de la práctica de yoga.
<i>Perceptions of Post-Rehabilitation Adapted-Yoga: Qualitative Data from Two Stakeholder Groups</i>	Investigar las experiencias vividas de pacientes post-rehabilitación y médicos de referencia en una clase de yoga adaptada basada en la comunidad.	Estudio cualitativo.	Los participantes fueron 19 pacientes con lesión cerebral adquirida post-rehabilitación que asistieron a una clase de yoga adaptado en la comunidad como parte del alta de rehabilitación y 14 terapeutas de rehabilitación clínica que derivaron a los pacientes a la clase.	Los grupos focales de médicos ( $n = 14$ ) identificaron 3 temas principales en sus experiencias informadas relacionadas con la clase de yoga adaptado: 1) Valor de la oportunidad de derivar pacientes a yoga adaptado; 2) Duda del paciente en probar la clase de yoga adaptado; y 3) Comentarios de los pacientes sobre el yoga adaptado. Los participantes post-yoga ( $n=19$ ) informaron experiencias que respaldaban 4 temas principales: 1) Beneficio personal al participar en yoga adaptado; 2) Las partes difíciles/desafiantes del yoga; 3) Planes para continuar con el ejercicio ahora que finaliza la clase de yoga adaptado; y 4) Valor del programa de yoga adaptado para la comunidad. Las entrevistas de seguimiento ( $n=14$ ) revelaron 3 temas: 1) Plan de acondicionamiento

				físico a largo plazo y ejercicio desde que finalizó la clase de yoga adaptado; 2) El yoga adaptado sigue impactando mi vida; y 3) Valor del programa de yoga adaptado.
<i>Effect of yoga on the social responsiveness and problem behaviors of children with ASD in special schools: A randomized controlled trial</i>	El objetivo del estudio fue resaltar el efecto del yoga en la escuela sobre la capacidad de respuesta social y los comportamientos problemáticos de los niños con TEA en escuelas especiales. Cuarenta y tres niños con TEA de cuatro escuelas especiales participaron en el estudio.	Estudio cuantitativo y clínico aleatorizado.	Los participantes fueron 43 niños con TEA de cuatro escuelas especiales.	Se observaron cambios significativos después de la intervención en las puntuaciones medias del aspecto de comunicación social en los aspectos de capacidad de respuesta social ( $p = 0,021$ ), irritabilidad ( $p = 0,041$ ) y retraimiento social ( $p = 0,047$ ) de las conductas problemáticas.
<i>Assessment of Techniques for Teaching School Children with Autism</i>	El objetivo de este trabajo fue evaluar el nivel de autismo entre los escolares utilizando el cuestionario Guillian Autism Rating Scale (GARS-2) y evaluar los efectos de varios métodos de enseñanza sobre el comportamiento social de los escolares con autismo.	Estudio cuantitativo, estudio experimental.	Los participantes fueron 90 niños con TEA entre 3 y 16 años de tres escuelas seleccionadas de la parte sur de la India.	Los resultados de este estudio corresponden a tres escuelas diferentes donde se dividieron de la siguiente forma: S1- equitación y terapia de yoga, S2- método de enseñanza en pizarra, S3- tarjetas de referencia. Para la comunicación hubo una puntuación bruta de ( $p < 0,045$ ) y puntuación estándar $p < 0,05$ ) la que fue notablemente baja para los niños autistas en la escuela S3 en comparación con las escuelas S1 y S2. No hay diferencias significativas entre puntuación bruta y estándar de conducta estereotipada para los niños en la escuela S1 y S2. En

				<p>cuanto a la interacción social, los niños de la escuela S3 tienen una puntuación significativamente baja (<math>p &lt; 0,05</math>) en comparación con las escuelas S1 y S2, pero la puntuación bruta de la interacción es alta para los niños autistas de la escuela S2 en comparación a las otras escuelas y la puntuación estándar de S1 es alta en comparación a las demás escuelas.</p> <p>Las escuelas que presentan mejores resultados fueron la equitación y la terapia de yoga, lo que demuestra una mejora en la motivación sensorial, social y simpatía sensorial.</p> <p>En cuanto a las tarjetas de referencia y método de enseñanza en pizarra, las tarjetas proporcionan comportamiento bien estereotipado en comparación con el método de enseñanza, ya que tienen una mayor comprensión debido a las señales visuales y la interacción social es alta con el método de enseñanza en pizarra.</p>
--	--	--	--	--

Dentro de los artículos seleccionados, se puede determinar que la gran mayoría de los estudios son de tipo cuantitativo a excepción de uno de ellos, el cual es cualitativo. Respecto a la población o muestra, el número de participantes oscila entre 11 y 90 individuos, abarcando un rango de edades que va desde niños de 3 años hasta personas mayores de 90 años. En relación a la similitud entre las investigaciones, en cuatro de los siete artículos participan niños autistas, en cuanto a los tres restantes son personas con accidente cerebrovascular, personas adultas sanas y personas con lesión cerebral adquirida.

La tabla III presenta información en base al primer objetivo de esta investigación, en donde se identifican las áreas fonoaudiológicas en las cuales se aplica la práctica de yoga. Ésta hará mención de las áreas, patologías y la población de estudio.

Tabla III			
Áreas fonoaudiológicas			
Título	Áreas	Patologías	Población
<i>Exploring the Benefits of Unilateral Nostril Breathing Practice Post-Stroke: Attention, Language, Spatial Abilities, Depression, and Anxiety.</i>	Lenguaje y habla en adultos	ACV con y sin diagnóstico de Afasia.	Se incluyeron 11 participantes con daño cerebral, de edades comprendidas entre 31 y 74 años. Seis de estos individuos experimentaron daño en el hemisferio izquierdo con diagnóstico de afasia y los cinco restantes tuvieron un ACV en el hemisferio izquierdo pero no tenían afasia concomitante
<i>Effect of yoga and working memory training on cognitive communicative abilities among middle aged adults.</i>	Lenguaje y habla en adultos	Personas sin patologías.	Se incluyeron adultos sanos dentro de un rango de 40 a 65 años, con al menos una titulación universitaria. Basados en estos criterios, la muestra seleccionada fue de un total de 45 participantes y se asignaron al azar 3 grupos con 15 participantes en cada uno.
<i>Effectiveness of yoga training program on the severity of autism</i>	Lenguaje, habla y comunicación.	Trastorno del espectro autista.	Los participantes fueron 29 niños entre los 7 a 15 años de edad. La muestra son niños con autismo en una de las escuelas específicas para niños con autismo en Teherán, Irán.

<i>Miniature Crane Prototype: A Novel Approach for Recognizing Yoga Postures to treat Autistic children</i>	Comunicación.	Trastorno del espectro autista.	Niños autistas, no se presenta el tamaño de muestra.
<i>Perceptions of Post-Rehabilitation Adapted-Yoga: Qualitative Data from Two Stakeholder Groups</i>	Las características de este artículo no permiten relacionarlo con una de las áreas fonoaudiológicas específicas.	Lesión cerebral adquirida.	Los participantes fueron 19 pacientes con lesión cerebral adquirida que asistieron a una clase de yoga adaptado en la comunidad como parte del alta de rehabilitación y 14 terapeutas de rehabilitación clínica que derivaron a los pacientes a la clase.
<i>Effect of yoga on the social responsiveness and problem behaviors of children with ASD in special schools: A randomized controlled trial</i>	Lenguaje, habla y comunicación infanto-juvenil..	Trastorno del espectro autista.	En el estudio participaron cuatro escuelas especiales que tenían 43 niños con TEA en su población estudiantil.
<i>Assessment of Techniques for Teaching School Children with Autism</i>	Lenguaje y habla.	Trastorno del espectro autista.	Participaron 90 niños con TEA entre 3 y 16 años de tres escuelas seleccionadas de la parte sur de la India.

Dentro de los artículos revisados, seis de ellos se centraron en el ámbito de lenguaje, comunicación y habla, con la excepción de uno en el cual no se especifica claramente el área de la investigación. Además, en cuatro artículos había una relación común en cuanto a la patología, ya que los participantes de estos estudios presentaban TEA. En contraste, en los tres artículos restantes se abordaron diferentes patologías: el primero se centró en personas que habían sufrido ACV, algunos con afasia y otros sin ella; el segundo estudio investigó a personas sanas sin ninguna patología y, el último, se enfocó en individuos con lesiones cerebrales adquiridas.

Otra distinción notable en los estudios fue que, aunque seis de ellos compartieron similitudes en el área fonoaudiológica, cuatro de estos se centraron en la población infantil, a diferencia de los dos restantes que abordaron a una población más adulta.

En cuanto a la siguiente tabla, hace referencia al segundo objetivo, el cual describe la intervención mediante la práctica de yoga en las áreas fonoaudiológicas.

Tabla IV		
Técnicas del yoga		
Título	Muestra	Intervención/técnica
<i>Exploring the Benefits of Unilateral Nostril Breathing Practice Post-Stroke: Attention, Language, Spatial Abilities, Depression, and Anxiety.</i>	En el estudio participaron 11 adultos, de edades comprendidas entre 31 y 74 años, con daño cerebral. 6 de estos individuos experimentaron daño en el hemisferio izquierdo con diagnóstico de afasia y los 5 restantes tuvieron un ACV en el hemisferio izquierdo, pero no tenían afasia concomitante.	Se utilizó la UNB considerada como una técnica de <i>Pranayama</i> que requiere que una persona obstruya una fosa nasal mientras inhala y exhala a través de la otra.
<i>Effect of yoga and working memory training on cognitive communicative abilities among middle aged adults.</i>	En el estudio participaron 45 adultos sanos de un rango de 40 a 65 años, estos se repartieron al azar en 3 equipos con 15 participantes por grupo.	Se utilizaron 3 técnicas de <i>Pranayamas</i> y <i>Mudras</i> . Las cuales fueron: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Pranayama de Nadi Shodhana</i> o respiración alternativa de las fosas nasales.</li> <li>- <i>Pranayama de Brahmari</i></li> <li>- Entonación de OM</li> </ul>
<i>Effectiveness of yoga training program on the severity of autism</i>	La muestra son niños con autismo en una de las escuelas específicas para niños con autismo en	Se realizó un (YTP) para niños con TEA. Este programa es proporcionado para niños con autismo. Este manual consta de una guía paso a paso para padres y cuidadores. El protocolo de

	Teherán, Irán.	intervención consta de 24 sesiones (30 min) por 8 semanas. Las poses seleccionadas presentadas para obtener más información y uso práctico futuro. Tres entrenadores expertos que estaban certificados para trabajar con niños con TEA llevaron a cabo una formación de yoga. Cada entrenador demostró las posturas para cada niño y, luego, se les pidió realizarlas. Además, el entrenador especial mostró las posturas a los participantes a través de un ordenador para animarles a realizar las posturas. El grupo de control no realizó ninguna sesión de entrenamiento, solo realizó actividades diarias normales.
<i>Miniature Crane Prototype: A Novel Approach for Recognizing Yoga Postures to treat Autistic children</i>	Niños con autismo No se presenta el tamaño de muestra.	Se adoptaron distintas posturas o también llamadas <i>Asanas</i> .
<i>Perceptions of Post-Rehabilitation Adapted-Yoga: Qualitative Data from Two Stakeholder Groups</i>	Los participantes fueron pacientes post-rehabilitación (19) con lesión cerebral adquirida que asistieron a una clase de yoga adaptado en la comunidad como parte del alta de rehabilitación y terapeutas de rehabilitación clínica (14) que derivaron a los pacientes a la clase.	Durante las clases de yoga se realizaron técnicas como la respiración, posturas y relajación guiada.
<i>Effect of yoga on the social responsiveness and problem behaviors of children with ASD in special schools: A randomized controlled trial</i>	En el estudio participaron cuatro escuelas especiales que tenían 43 niños con TEA en su población estudiantil.	En las sesiones de yoga se realizaron técnicas de <i>Pranayama (Bhramari)</i> y <i>Asanas (Shavasana)</i> .

<i>Assessment of Techniques for Teaching School Children with Autism</i>	90 niños con TEA entre 3 y 16 años de tres escuelas	No especifica qué tipo de yoga es, solo que realizan esa intervención para equilibrar la vida sana socialmente integradas o independientes.
--	---	---

En cuanto a los artículos revisados, se puede concluir que dos de ellos utilizan la técnica de *Pranayama*, coincidiendo también en que la población a la cual se les aplicó esta técnica son adultos. Por otro lado, dos artículos tienen como enfoque la realización de distintos *Asanas* en niños con TEA. Por último, en dos artículos se utilizaron ambas prácticas, trabajando con personas que presentaron lesión cerebral, en donde se utilizó la práctica de yoga como parte de la rehabilitación, a diferencia del otro artículo que también incluye las *Asanas* y *Pranayama*, en donde la población de estudio son niños con TEA. El último artículo incluido en esta investigación menciona que a la población estudiada se les aplicó el yoga, pero no se especifica qué tipo de técnica.

En la siguiente tabla se busca identificar los beneficios que conlleva la práctica en las terapias fonoaudiológicas, por lo que se describe la patología, la técnica utilizada y sus resultados.

Tabla V				
Beneficios de la práctica de yoga				
Título	Área	Patología	Técnica de yoga que se utilizó	Resultados
<i>Exploring the Benefits of Unilateral Nostril Breathing Practice Post-Stroke: Attention, Language, Spatial Abilities, Depression, and Anxiety.</i>	Lenguaje y habla en adultos	ACV con y sin diagnóstico de Afasia.	UNB considerada como una técnica de <i>Pranayama</i>	La UNB disminuyó significativamente los niveles de ansiedad en ambos grupos, El rendimiento en las medidas de lenguaje aumentó para los individuos con afasias.

<p><i>Effect of yoga and working memory training on cognitive communicative abilities among middle aged adults.</i></p>	<p>Lenguaje y habla en adultos</p>	<p>Sin patología</p>	<p>Técnicas de <i>Pranayamas</i> y <i>Mudras</i>:  -<i>Pranayama de Nadi Sodhana</i> o respiración alternativa de las fosas nasales.  -<i>Pranayama de Brahmari</i>.  -Entonación de OM</p>	<p>Los participantes que recibieron tanto yoga como entrenamiento de memoria de trabajo en el presente estudio percibieron mayores beneficios del entrenamiento en comparación con los participantes que recibieron solo entrenamiento de memoria de trabajo.</p>
<p>Effectiveness of yoga training program on the severity of autism</p>	<p>Lenguaje y habla</p>	<p>Niños con autismo</p>	<p>La técnica utilizada fueron las <i>Asanas</i></p>	<p>Para ATEC Total en el pre-test no hubo diferencias significativas entre los grupos [F (1,28) = 0.061, p = 0.816], pero sí hubo una diferencia significativa entre los grupos en el post-test según la prueba ANCOVA [ F (2, 26) = 35,17, p = 0,001, <math>\eta^2 = 0,575</math>, potencia observada = 1,00] el grupo experimental tuvo una disminución del 7,54 % y el grupo de control tuvo un aumento del 0,79 % después de las sesiones de entrenamiento.</p>
<p><i>Miniature Crane Prototype: A Novel Approach for Recognizing Yoga Postures to treat Autistic children</i></p>	<p>Comunicación e interacción social.</p>	<p>Trastorno del espectro autista.</p>	<p>La técnica utilizada son las <i>Asanas</i>.</p>	<p>Los resultados de este estudio demostraron que existe una elección por parte de los niños hacia el prototipo de grúa que se les entregó.</p>
<p><i>Perceptions of Post-Rehabilitation Adapted-Yoga:</i></p>	<p>Las características de este</p>	<p>Lesión cerebral adquirida.</p>	<p>Las técnicas usadas son la respiración, posturas y relajación</p>	<p>Los grupos focales de médicos (n = 14) identificaron 3 temas</p>

<p><i>Qualitative Data from Stakeholder Groups</i></p>	<p>artículo no permiten relacionarlo con una de las áreas fonaudiológicas específicas.</p>		<p>guiada</p>	<p>principales en sus experiencias informadas relacionadas con la clase de yoga adaptado: 1) Valor de la oportunidad de derivar pacientes a yoga adaptado; 2) Duda del paciente en probar la clase de yoga adaptado; y 3) Comentarios de los pacientes sobre el yoga adaptado. Los participantes post-yoga (n=19) informaron experiencias que respaldaban 4 temas principales: 1) Beneficio personal al participar en yoga adaptado; 2) Las partes difíciles/desafiantes del yoga; 3) Planes para continuar con el ejercicio ahora que finaliza la clase de yoga adaptado; y 4) Valor del programa de yoga adaptado para la comunidad. Las entrevistas de seguimiento (n=14) revelaron 3 temas: 1) Plan de acondicionamiento físico a largo plazo y ejercicio desde que finalizó la clase de yoga adaptado; 2) El yoga adaptado sigue impactando mi vida; y 3) Valor del programa de yoga adaptado.</p>
<p><i>Effect of yoga on the social responsiveness and problem behaviors</i></p>	<p>Lenguaje, habla y comunicación infantil-</p>	<p>Niños con TEA</p>	<p>En las sesiones de yoga se realizaron técnicas de <i>Pranayama</i></p>	<p>En este estudio, se compararon dos grupos de participantes: uno que practicó yoga y otro que</p>

<p><i>of children with ASD in special schools: A randomized controlled trial</i></p>	<p>juvenil. Habilidades sociales y sensoriales.</p>		<p>(<i>Bhramari</i>) y <i>Asanas (Shavasana)</i>.</p>	<p>no, en relación con el Trastorno del Espectro Autista (TEA). No hubo diferencias significativas en edad y género entre los grupos ni en las evaluaciones iniciales del TEA. Sin embargo, después de la intervención, el grupo de yoga mostró mejoras significativas en la comunicación social y la irritabilidad en comparación con el grupo que no practicó yoga.</p>
<p><i>Assessment of Techniques for Teaching School Children with Autism</i></p>	<p>Lenguaje y habla, interacción social</p>	<p>Niños con autismo</p>	<p>Las técnicas utilizadas fueron equinoterapia y la terapia de yoga, estas dos fueron usadas en conjunto.</p>	<p>Los resultados de este estudio revelaron que las puntuaciones brutas y estándar de conductas estereotipadas eran notablemente bajas (<math>p &lt; 0,05</math>) en los niños de la escuela S1 cuando se comparaban con las otras dos escuelas (S2 y S3). De manera similar, la puntuación bruta y estándar de comunicación y la subpuntuación de interacción social fue notablemente baja (<math>p &lt; 0,05</math>) para los niños de S3 cuando se cotejó con los niños de las otras dos escuelas. Por lo tanto, la equitación, terapia de yoga. Métodos de enseñanza basados en tarjetas de referencia mejoran el comportamiento estereotipado, ayudan a la concentración y la</p>

				estabilidad emocional de los niños.
--	--	--	--	-------------------------------------

En cuanto a los resultados de los artículos, se observó bienestar personal de los adultos con ACV y niños con TEA, además, se evidenció disminución de la ansiedad y mejora la estabilidad emocional tras las sesiones de yoga. También, hubo un gran impacto en las funciones cognitivas, tales como la memoria de trabajo y la concentración. En los artículos que involucran el autismo, se evidenció un cambio positivo en el comportamiento de los niños y mejor comunicación social.

## CAPÍTULO V DISCUSIÓN

En el siguiente capítulo, se analizarán los resultados obtenidos relacionándolos con la teoría estudiada. En primer lugar, se abordarán las áreas fonoaudiológicas en las cuales se aplicó la técnica de yoga; luego, se describirá la intervención o técnica empleada durante esta práctica. Por último, se hará referencia a los beneficios obtenidos a través de la técnica de yoga en relación con la fonoaudiología.

En primera instancia, se revisó un total de 594 artículos, los cuales fueron filtrados para determinar si cumplían con los criterios de inclusión; es decir, idioma (español, inglés y portugués), año (2013 a 2023) y tipo de estudio (cuantitativo y cualitativo), por lo que se excluyeron las revisiones sistemáticas. Como resultado de este proceso de selección, se identificaron, finalmente, 7 artículos que relacionan la práctica de yoga con la fonoaudiología. De estas investigaciones, 4 están enfocadas en una población de niños autistas, mientras que las restantes se refieren a personas sanas, personas con lesiones cerebrales adquiridas y personas que sufrieron un ACV con o sin afasia.

En base a los resultados de las investigaciones, las áreas fonoaudiológicas donde se describe la práctica de yoga son habla, lenguaje y comunicación; mayoritariamente, en una población infantil diagnosticada con Trastorno del Espectro Autista. Como se describió en el marco teórico, esta condición se distingue por las dificultades que experimenta la persona al interactuar y establecer relaciones sociales con otros individuos, así como por su desafío para adaptarse en entornos no familiares (Zalaquett et al., 2015). Según el artículo “*Effect of yoga on the social responsiveness and problem behaviors of children with ASD in special schools: A randomized controlled trial*” (Shanker y Pradhan, 2022), sostiene que esta condición experimentó una significativa mejoría en su comportamiento, interacción social y habilidades de comunicación a través de la práctica de yoga.

Por el contrario, en el artículo “*Effectiveness of yoga training program on the severity of autism*” (Sotoodeh, et al., 2017), se menciona que la intervención del yoga no trajo grandes cambios en la comunicación, pero sí mejoras en su comportamiento e integración sensorial, a

diferencia de Shanker y Pradhan (2022), que no mencionan tales beneficios. En cuanto a la investigación “*Assessment of Techniques for Teaching School Children with Autism*”(Adalarasu, 2020), se implementaron diferentes estrategias dentro de la población estudiada, como la equitación, el yoga, tarjetas de referencias y método de enseñanza en pizarra. Sin embargo, dado que la práctica de yoga y la equitación se llevaron a cabo de manera conjunta, resulta complicado discernir si los beneficios se deben exclusivamente a los ejercicios de yoga o si están influenciados por las otras técnicas utilizadas en la investigación. Y, por último, en el artículo “*Miniature Crane Prototype: A Novel Approach for Recognizing Yoga Postures to treat Autistic children*” (Subramanian et al., 2023), se describió la creación de una herramienta que integra la práctica de yoga con la intención de ser implementada en forma posterior en la población de niños con autismo y, así, observar si trae beneficios en el habla, lenguaje, comunicación y en otras habilidades. Esta herramienta propone un sistema, en el cual integra 6 posturas de yoga y a 6 personas. Además, se propuso un modelo híbrido usando redes neuronales y memoria de corto plazo, por lo que se espera que esta implementación conduzca a una mejor comprensión y al fortalecimiento de sus habilidades de interacción social. Sin embargo, no es posible corroborar estos presuntos beneficios, ya que los creadores de esta herramienta no respaldaron sus afirmaciones con estudios.

Continuando con el área de lenguaje, habla y comunicación, es importante destacar que la práctica de yoga también se ha empleado en la población adulta. En este contexto, es común encontrar individuos que padecen alteraciones como Afasia, Apraxia, Demencia, Trastorno Cognitivo - Comunicativo, entre otros (Figuroa et al., 2015). En “*Exploring the Benefits of Unilateral Nostril Breathing Practice Post-Stroke: Attention, Language, Spatial Abilities, Depression, and Anxiety*” (Marshall et al., 2014) se trabajó con individuos de edades comprendidas entre 31 y 74 años, afectados por daño en el hemisferio derecho con y sin diagnóstico de Afasia. Dentro de este grupo, se observó una notable mejora en sus habilidades lingüísticas. No obstante, es importante destacar que, si el tamaño de la muestra hubiera sido más amplio, los resultados habrían adquirido una relevancia significativamente mayor, dado que el número de participantes se limitó a tan solo 11 personas.

En cuanto a otro de los artículos, *“Effect of yoga and working memory training on cognitive communicative abilities among middle aged adults”* (Namratha et., al, 2017), donde se abordaron las mismas áreas nombradas anteriormente, se investigó el efecto del yoga en combinación con el entrenamiento de la memoria de trabajo en adultos sanos de mediana edad. En esta investigación, se observaron tres grupos, uno de ellos recibía solo entrenamiento cognitivo y el otro, entrenamiento cognitivo más la práctica de yoga, mientras que el tercero era un grupo de control. Si bien, los dos grupos que recibían entrenamiento obtenían grandes beneficios en sus habilidades cognitivas, el agregar la práctica de yoga en estas intervenciones, generaba mayores avances y beneficios en cuanto a las habilidades comunicativas cognitivas. Para ver la eficacia de las terapias, se realizó un cuestionario post intervención donde se examinó la autopercepción de las personas que fueron parte de las sesiones. Este cuestionario fue validado por 10 logopedas con experiencia y sus resultados fueron positivos; ya que los participantes percibieron sus beneficios y, según el estudio, corrobora que hay mejora en las habilidades gracias a la práctica de yoga más el entrenamiento de la memoria.

Por otro lado, el artículo *“Perceptions of Post-Rehabilitation Adapted-Yoga: Qualitative Data from Two Stakeholder Groups”* (Miller et., al, 2022) no permite relacionar la práctica de yoga con un área fonoaudiológica específica. Este estudio se realizó en personas con una lesión cerebral adquirida sin una edad determinada, en etapa de post rehabilitación; asistieron a clases de yoga adaptado durante 12 semanas. Junto con ello, se llevó a cabo una entrevista semiestructurada, para ver los beneficios. Sin embargo, este artículo no entrega mucha información de cómo se ejecutó la investigación, sólo entregó los apartados de dicha entrevista, como por ejemplo los beneficios personales, las partes difíciles del yoga, entre otros, pero no se entregaron los resultados específicos de la aplicación del yoga en la población.

Cabe mencionar que dentro del área de habla y en el mismo tipo de población, también se presentan trastornos de la fluidez, especialmente tartamudez, la cual se caracteriza por la realización de repeticiones excesivas, prolongaciones, bloqueos, circunloquios o incluso tensión física (Sandoval et al., 2022). En este contexto, en uno de los artículos que fue excluido por no cumplir con los criterios de inclusión, *“A Preliminary Study Investigating the Effects of a Modified Yoga Breathing Program With Four Individuals Who Stutter”* (Gatzonis, Fabus,

2023), se menciona que la tartamudez impacta en la calidad de vida y limita a las personas al comunicarse, ya que les genera vergüenza y ansiedad, además, tensión al momento de hablar. Con respecto a lo anterior, el yoga permite una coordinación de la respiración y la musculatura a través de posturas combinadas con la respiración diafragmática. En cuanto a la relación de esta práctica con la tartamudez, el artículo hace referencia a que es útil para disminuir la autopercepción negativa del habla, ya que este trastorno influye significativamente en la calidad de vida de las personas. Para observar esto, se utilizó un instrumento de gravedad de la tartamudez, el cual clasifica el habla antes y después de la práctica de yoga. De acuerdo con los resultados, se evidenció que post-yoga se apreciaban notables mejoras en el habla, los grupos que presentaban alteraciones de grado muy severo pasaban a leve y los del grupo del grado leve pasaban a muy suaves. A pesar de lo anterior, es necesario contar con más estudios en que se apliquen diversas estrategias o enfoques de tratamiento, considerando algunos estilos de yoga para beneficiar a esta población.

Si bien, no se encontró información que cumpliera con los criterios de inclusión para la revisión respecto al área de audiolgía, sí existen investigaciones que describen el abordaje de ciertas patologías del área a través de la práctica yóguica. Por ejemplo, Chatterjee et al., (2021) mencionan grandes beneficios en cuanto a la terapia de tinnitus basada en el *Mindfulness*, esto en el contexto de pandemia. En esta, se obtuvieron resultados positivos en cuanto a la disminución de la incomodidad asociada al tinnitus, evidenciándose una mejora significativa en la calidad de vida.

Asimismo, en una investigación realizada por los autores Roland et al., (2015) sobre el malestar asociado al tinnitus crónico, se obtuvieron resultados significativos al aplicar la técnica de yoga *Mindfulness*, observándose una marcada disminución en la severidad de los síntomas del acúfeno. Además de estos beneficios, cabe destacar que esta opción de tratamiento no es invasiva y económicamente accesible. Ambas investigaciones comparten el objetivo de mejorar de manera significativa la calidad de vida de las personas afectadas por el tinnitus.

Cabe destacar que, en las revisiones no se logró encontrar evidencia sobre la aplicación del yoga en áreas distintas a lenguaje, comunicación y habla. Específicamente, no se halló información referente a las áreas de motricidad orofacial, voz, deglución y audición, la falta de

información en dichas áreas puede deberse a la disponibilidad limitada de estudios y datos concretos en esos campos. por lo que demuestra que estas áreas son menos exploradas en comparación con otras dentro del ámbito de la fonoaudiología.

En cambio, en las áreas en donde sí se encontraron investigaciones son más conocidas, por lo que hay un mayor número de profesionales que se centran en realizar dichos estudios. Esto se puede corroborar con lo hallado sobre TEA, el cual presenta una mayor prevalencia en la población y se manifiesta con dificultades en el desarrollo comunicativo y social, afectando su interacción, lenguaje inferencial, contacto visual, flexibilidad cognitiva, voz, entre otras. Dado que, al ser una condición que abarca una gran sintomatología en su desarrollo social y comunicacional, resulta esencial contar con intervenciones diversificadas, convirtiéndose en uno de los campos de estudio más investigados. Al igual que personas que sufrieron un ACV, hubo una investigación que se relacionaba con esta patología y esto se atribuye a que hay un alto riesgo de que las personas sufran de este ataque y queden con secuelas, que requiera de atenciones terapéuticas, ya que impacta mayoritariamente en las habilidades comunicativas. En este contexto, el fonoaudiólogo interviene en las áreas de lenguaje, comprensión, expresión, habla, voz, habilidades cognitivas, entre otras, con el fin de facilitar la reintegración de estas personas en la sociedad.

Con respecto a la aplicación de la práctica de yoga en el abordaje de las áreas fonoaudiológicas, se evidenció que la mayoría de las técnicas mencionadas en los artículos encontrados fueron las *Asanas* y *Pranayamas*. En relación con esto, dos de los artículos se enfocan exclusivamente en *Pranayamas*, otros dos se centran en la práctica de *Asanas*, mientras que dos combinan tanto la respiración como las posturas. Por otro lado, uno de los artículos no especifica el tipo de yoga ni la técnica empleada. En cuanto a la eficacia de estas dos técnicas podría atribuirse a que son más concretas al momento de aplicarlas, por lo que, al ser implementadas en las intervenciones fonoaudiológicas pueden tener un mayor impacto sobre las dificultades que provocan las patologías de ACV y TEA. En cambio, las otras técnicas, tales como; *Yama*, *Niyama*, *Pratyahara*, *Dharana*, *Dhyana* y *Samadhi*, no fueron abordadas en ninguna de las investigaciones encontradas. Esto podría atribuirse a su nivel de complejidad en la aplicación dentro de contextos terapéuticos, ya que estas son menos concretas y se enfocan

más en aspectos espirituales, por lo que requieren de un mayor control mental, espiritual y corporal. Esta complejidad implica que la inversión de tiempo necesaria para ver reflejados los beneficios sea mayor, lo que dificulta su implementación en la población tanto infantil como adulta.

Continuando con las ramas utilizadas en los artículos, las *Asanas* son conocidas como posturas del *Hatha yoga*, las cuales mantienen sanos cuerpo, mente y espíritu, ya que ayudan a la regulación de procesos involuntarios como la respiración, circulación, digestión, etc. Por lo tanto, el realizar las diferentes posturas ayuda a la flexibilidad física y tonificación de ciertos músculos. Además de lo mencionado, en un aspecto mental permite la conciencia de la posición y la respiración, evitando factores negativos (Lifar, 2005). Así mismo, para complementar esta técnica, se encuentran los *Pranayamas*, los cuales se describen como el control y conciencia de la respiración, lo que a su vez mejora la conexión del cuerpo. El *Pranayama* debe ser controlado, por lo que tiene etapas de inhalación, retención y exhalación para generar satisfacción y lograr disminuir el estrés o la ansiedad y centrarse en el cuerpo (Iyengar, 2010).

En el artículo de Shanker y Pradhan, (2022), se menciona que se realizaron las técnicas de *Pranayamas* y *Asanas*, en una población infantil con TEA, siguiendo sesiones con un enfoque y orden estructurado. En el inicio de cada sesión, los participantes comenzaban cantando, seguido de esto continuaban con prácticas preparatorias dinámicas y de relajación. Estas prácticas tenían una doble función, que era mejorar la articulación y, además, preparar el cuerpo para las posturas de yoga, en donde se incluían *Asanas* de pie, sentado, boca abajo y supino. Luego, se complementaba la sesión con ejercicios de *Pranayamas* que se realizaban en sincronía con movimientos físicos, lo que ayudaba en la reducción del estrés y promovía la relajación, tanto mental como corporal. Finalmente, para concluir la sesión, se retomaba el canto.

Además de las técnicas, se hallaron diversos beneficios que conlleva realizar esta práctica en las intervenciones fonoaudiológicas, puede disminuir factores negativos como la ansiedad, inestabilidad emocional y mejorar las habilidades cognitivas. Como describe Giménez (2020), el yoga tiene ejercicios muy completos, debido a que realiza una conexión de cuerpo y mente, pues si hay una mente sana, esta podrá habitar en cuerpo sano y será posible equilibrar

los sentimientos negativos. Asimismo, Kaur (2015) menciona que el yoga promueve hábitos saludables y destaca que uno de los aspectos más importantes es que se genera un desarrollo de las habilidades de autorregulación, por ende, hay mayor manejo de sí mismo, obteniendo un mayor autoconocimiento. Paralelo a esto, se mejoran las habilidades comunicativas y cognitivas, por lo que las personas se desenvuelven de mejor manera a la hora de interactuar.

Sin duda, de acuerdo con la investigación realizada por Shanker y Pradhan (2022), efectivamente, el yoga ha demostrado traer diversos beneficios en los niños autistas. Entre éstos se destacan la mejora en la comunicación no verbal, que incluye aspectos como el contacto visual y la expresividad facial. Estos aspectos registraron notables mejoras en los niños durante las interacciones con los profesores y compañeros de yoga. Asimismo, esta práctica ha contribuido a la mejora de la concentración y de las habilidades de imitación, gracias a los movimientos repetitivos que se ejecutan durante la sesión. Por último, hay que destacar que las sesiones grupales ayudaron en la capacidad de seguir instrucciones, toma de turnos e interacción social. En este sentido, Shanker y Pradhan (2022) subrayan que el yoga puede desempeñar un papel valioso en el abordaje de las dificultades y desafíos que enfrentan los niños con TEA, en línea con la afirmación de Zalaquett et al., (2015), quienes resaltaron que los mayores desafíos en esta población se relacionan con la interacción social y la comunicación.

Los autores Sotoodeh et al., (2017) mencionan que en las sesiones de yoga utilizaron las *Asanas* en niños con TEA. Primero, realizaron un calentamiento y fortalecimiento para finalizar con posturas calmantes. En cuanto a los beneficios esta práctica, se determinó a través de una lista de verificación de evaluación del tratamiento del autismo (ATEC) para medir los resultados. En cuanto al lenguaje y habla, no hubo resultados significativos, sin embargo, sí obtuvieron resultados positivos en las habilidades sociales y habilidades conductuales de los niños con TEA. Además, se describió que esta práctica ayudó a reducir la tensión, estrés y ansiedad, y benefició la concentración, la percepción visual, control emocional, comunicación y comportamientos sociales. Esta actividad se destacó por su importancia en el desarrollo psicosocial, ya que los niños experimentaron una mayor conexión y fortalecimiento de su identidad, lo que contribuyó a mejorar sus habilidades de relación y a crear redes más amplias con sus compañeros. Del mismo modo, se benefició la conciencia cognitiva y sensorial, ya que

esta práctica aumentaba la autoconciencia teniendo una mayor concentración al momento de realizar ciertas posturas.

Asimismo, Subramanian et al., (2023) utilizó las *Asanas* para realizar intervención en niños con TEA, describió que -en general- el yoga ayuda mucho a vencer las inseguridades, mejorar la comunicación, ya que aumenta la confianza al interactuar; favorece la superación del comportamiento repetitivo y un buen desarrollo. Esta práctica en general es un buen apoyo para que los niños se desenvuelvan de mejor manera en su entorno y a la vez aumenten sus habilidades comunicativas. Sin embargo, este estudio no llegó a poner a prueba el instrumento en una población fija, por lo que no se puede corroborar si efectivamente el yoga produce todo lo mencionado anteriormente a través del prototipo.

En cuanto a la población adulta con ACV, se puede decir que los resultados de la UNB fueron favorables para reducir la ansiedad, lo que generó un impacto positivo en el lenguaje y bienestar psicosocial, pero no se encontraron cambios en la atención (Marshall, Basilakos, Williams, & Love-Myers, 2014). En conjunto con lo anterior, Namratha et al., (2017) describieron los beneficios, pero en una población adulta sin patología, al trabajar de manera conjunta el yoga y el entrenamiento de la memoria de trabajo, con lo que obtuvo resultados favorables en las habilidades cognitivas comunicativas. No obstante, como este estudio combinó ambos métodos, resulta difícil diferenciar si los beneficios observados son específicamente atribuibles al yoga, o a la otra técnica implementada. Pese a lo anterior, se evidenció que ambas técnicas son beneficiosas, teniendo un impacto significativo en la vida de las personas que fueron partícipes de la investigación.

## CAPÍTULO VI CONCLUSIÓN

En el siguiente capítulo se expondrán las conclusiones de la investigación, también se hará referencia a los objetivos planteados y, por último, se mencionarán las limitaciones y los posibles aportes fonoaudiológicos.

La investigación tuvo como objetivo analizar la información de las publicaciones científicas entre los años 2013 y 2023 respecto a la aplicación de práctica yoga en la intervención fonoaudiológica de personas en las diferentes etapas del ciclo vital. Con respecto a esto, se realizó una revisión sistemática con el fin de corroborar la existencia de estudios sobre la aplicación de la práctica de yoga en la intervención fonoaudiológica y, así, crear una base que sirva como referencia para futuras investigaciones.

Este estudio tuvo como resultado 7 documentos que cumplían con los criterios de inclusión, en los que se describieron las áreas fonoaudiológicas en las que se aplicó la práctica de yoga, las intervenciones yóguicas y los beneficios que conllevaba realizar dicho método. La mayoría de los artículos encontrados corresponden a las áreas de lenguaje y habla, esto es debido a que hay mayores dificultades en la comunicación de las personas y el yoga podría reducir ciertos síntomas característicos de las patologías o condiciones como ACV y TEA, pues estas personas presentan dificultades lingüísticas comunicativas o cognitivas. Este fenómeno es particularmente relevante en individuos que han experimentado un ACV, dado que enfrentan el desafío de la afasia, una condición que impacta negativamente tanto en la comprensión como en la expresión del lenguaje. En consecuencia, resulta crucial explorar la posibilidad de incorporar la práctica del yoga como una intervención terapéutica y complementaria a la tradicional. La implementación de esta disciplina podría contribuir significativamente a mitigar los síntomas que obstaculizan la habla, con el objetivo último de mejorar la calidad de vida de quienes padecen esta condición.

Con relación a las intervenciones o técnicas yóguicas empleadas dentro de las áreas fonoaudiológicas, se debe mencionar que las más utilizadas son las *Asanas* y *Pranayamas*. En cuanto a los beneficios de la práctica, a modo general se observaron mejoras en el rendimiento,

lenguaje, interacción social y funciones ejecutivas, tales como memoria de trabajo y concentración.

No obstante, se necesita llevar a cabo mayores investigaciones exhaustivas sobre el tema ya que, por un lado, algunas investigaciones se vieron limitadas por el número reducido de participantes, lo que impide realizar una generalización de los resultados obtenidos. Por otro lado, se analizaron dos artículos de los autores Adalarasu et al., (2020) y Namratha et al., (2017), los cuales combinaron el yoga con otros métodos, por ende, se dificulta discernir si efectivamente el yoga por sí solo contribuyó a mejoras en la comunicación. Pese a aquello, se considera que el yoga combinado es una buena estrategia, ya que está respaldado por los resultados positivos observados. Por último, otros estudios describen que no hubo resultados significativos, específicamente, en el habla y lenguaje, aunque se observaron beneficios en otros aspectos o habilidades.

A partir del análisis realizado, el aprendizaje que se obtuvo es que el yoga puede ser un aporte en la terapia fonoaudiológica, dado que ofrece una gama de beneficios emocionales, corporales y espirituales. Por ende, este se puede llegar a utilizar en personas que presenten patologías o condiciones que afectan su comunicación, especialmente, considerando la carga emocional asociada a la situación. Con frecuencia, las personas que lidian con enfermedades o alguna condición diferente enfrentan desafíos adicionales en su bienestar mental. En este sentido, la inclusión del yoga en las terapias fonoaudiológicas podría abordar tanto los aspectos físicos como emocionales, ofreciendo un enfoque integral para mejorar la comunicación en individuos con estas condiciones.

Con respecto a las limitaciones del estudio, se destaca la acotada información que existe respecto a la investigación, además de haber excluido las revisiones sistemáticas, ya que aquellos artículos contenían información relevante sobre la práctica de yoga aplicada en otras áreas fonoaudiológicas como, por ejemplo, audición. Sin embargo, es importante señalar que la información en estas áreas menos estudiadas es considerablemente escasa en comparación con el lenguaje y habla. Por lo tanto, es de gran relevancia llevar a cabo investigaciones experimentales que evalúen el impacto del yoga como una práctica complementaria a las

terapias convencionales, por ejemplo, en individuos que padecen tinnitus, dado que el malestar está estrechamente relacionado con el bienestar de la persona y el yoga aporta una serie de beneficios que inciden positivamente en la calidad de vida y el estado emocional (Ribas et al., 2014).

Por otro lado, hubo áreas en dónde no se encontró información relacionada con la práctica de yoga y la intervención fonoaudiológica, tales como voz y deglución. Una de las propuestas es realizar investigaciones en el área de la voz, específicamente en una población con disfonía psicógena, debido a que hay una carga emocional que dificulta a la persona comunicarse. Una de sus características es la baja intensidad al momento de fonar, por lo que el yoga podría servir para relajarse y disminuir los factores estresantes o negativos que pueden afectar su voz y así crear en conjunto con las terapias fonoaudiológicas algo más holístico al momento de realizar las intervenciones, beneficiando su salud y calidad vida.

En base a lo antes mencionado, se puede concluir que el objetivo general de este estudio fue logrado, puesto que se consiguió analizar la información encontrada, lo cual se asienta como precedente para considerar la práctica yóguica como un método complementario en las intervenciones fonoaudiológicas. Como proyección se considera seguir con la línea investigativa, caracterizando a otras poblaciones y las áreas fonoaudiológicas menos estudiadas.

Finalmente, señalar que este estudio puede ser un gran aporte para futuras generaciones e investigaciones que tengan como objetivo desarrollar terapias alternativas centradas en las áreas fonoaudiológicas observadas en esta investigación.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adalarasu, K., Jagannath, M., James, O. (April, 2020). Assessment of Techniques for Teaching School Children with Autism. *IRBM*, 41 (2) , 88- 93. <https://doi.org/10.1016/j.irbm.2019.10.003>.
- Barros M., Rios, M., Ferreira, L. (2020). Práticas Integrativas Complementares na reabilitação da doença de Parkinson: Relato de experiência de Arteterapia na Fonoaudiologia. *Revista Kairós-Gerontologia*, 23(3), 31-51. <https://doi.org/10.23925/2176-901X.2020v23i3p31-51>.
- Carletto, G. (Diciembre, 2019). El vínculo afectivo en la formación psíquica del bebé, y el uso del yoga como dispositivo clínico las gestantes en la patología del desvalimiento. *Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 23(2), 94-110. <https://www.redalyc.org/journal/3396/339666659005/339666659005.pdf>
- Carocca Troncoso, A. (2016). *Definición y validación del perfil de egreso de la carrera de Fonoaudiología UdeC*. [Tesis para optar al grado de magíster en educación médica para las ciencias de la salud]. <http://152.74.17.92/handle/11594/2056>.
- Centeno, D., Penna, M. (Marzo, 2019). Caracterización de los pacientes con disfonía evaluados en la Unidad de Voz Pediátrica del Hospital Dr. Luis Calvo Mackenna. *Revista de otorrinolaringología y cirugía de cabeza y cuello*, 79(1), 18-24. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48162019000100018>
- Chatterjee, N., Chattopadhyay, D., Chatterjee, I. (Enero, 2021). Management of Tinnitus In Covid-19 Outbreak- A Comparative Study Between Mindfulness Based Tinnitus Stress Reduction And Tinnitus Retraining Therapy. *The international tinnitus journal*, 25(1), 29–33. 10.5935/0946-5448.2021007
- Contreras, D., Alamos, M., Chang, M., Bedregal, P. (Agosto, 2015). Opiniones sobre terapias complementarias por parte de los estudiantes de medicina de la Pontificia Universidad Católica de Chile. Año 2014. *Revista médica de Chile*, 143(8), 1020-1027. <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872015000800009>

Escobar, E., Serrano, K., Villavicencio, L., Gallegos, P. (Junio, 2019). Utilización de yoga como terapia alternativa en el tratamiento del estrés, mitos y realidades. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 48(4). [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0138-65572019000400014](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-65572019000400014)

*Estrategia de la OMS sobre medicina tradicional* (2013). Organización Mundial de la Salud. [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/95008/9789243506098\\_spa.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/95008/9789243506098_spa.pdf)

Gatzonis, S., Fabus, R. (2015). A Preliminary Study Investigating the Effects of a Modified Yoga Breathing Program With Four Individuals Who Stutter. *Contemporary Issues in Communication Science and Disorders*, 42, 246–259 [https://pubs.asha.org/doi/pdf/10.1044/cicsd\\_43\\_F\\_246#:~:text=Several%20participants%20reported%20an%20increased,behaviors%20of%20adults%20who%20stutter.](https://pubs.asha.org/doi/pdf/10.1044/cicsd_43_F_246#:~:text=Several%20participants%20reported%20an%20increased,behaviors%20of%20adults%20who%20stutter.)

Giménez, G., Olguin, G., Almirón, M. (Agosto, 2020). Yoga: beneficios para la salud. Una revisión de la literatura. *Anales de la Facultad de Ciencias Médicas (Asunción)*, 53(2), 137-144. <https://doi.org/10.18004/anales/2020.053.02.137>

Gimenez, M. C., Terraza, A. V. M., & Piccioni, R. (2021). Autopercepción de las funciones cognitivas, ansiedad y yoga en adultos. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento (RACC)*, 14(1), 200-201. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/12443/1/autopercpci%3%b3n-funciones-cognitivas.pdf>

Inostroza, G., Zúñiga, E. (2020). Intervención fonoaudiológica en artistas: hacia una mirada completa de la intervención vocal. *Revista de Investigación e Innovación en Ciencias de la Salud*, 2(2), 83-92. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2665-20562020000200083](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2665-20562020000200083).

Iyengar, B.K.S. (2010). *La luz del Yoga* (1 ed.). Kairós.

- Jara, A., Barra, J., Pavez, A., Torres, M., Anzalone, J. (2020). Tratamientos con enfoque audiológico para el Tinnitus: una revisión sistemática. [Tesis de pregrado, Universidad de Talca]. <http://dspace.otalca.cl/handle/1950/12879>.
- Kaur, P.K. (2015). Yoga con niños. Cuarto propio.
- Lifar, D. (2005). Hatha Yoga: El camino a la salud (1 ed.). Kier.
- Medicinas Complementarias. (Enero, 2019). MINSAL. <https://www.minsal.cl/medicinas-complementarias>.
- Marshall, R., Basilakos, A., Williams, T., Love- Myers, K (October, 2013). Exploring the Benefits of Unilateral Nostril Breathing Practice Post-Stroke: Attention, Language, Spatial Abilities, Depression, and Anxiety. *Journal of alternative and complementary medicine*, 20(3), 185-94). 10.1089/acm.2013.0019.
- Miller, K., Chambers, E., Hanna, C., Bolles, E. (2022). Perceptions of Post-Rehabilitation Adapted-Yoga: Qualitative Data from Two Stakeholder Groups. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 103(12), 132-133. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2022.08.786>
- Montoya Moreno, N. C. (2017). Roles, funciones y escenarios en los que se desempeña el fonoaudiólogo en su quehacer profesional con la población adulta mayor. [Tesis, Universidad Iberoamericana]. <https://repositorio.iberu.edu.co/server/api/core/bitstreams/1872ef7d-a274-4046-8c24-bd16531f5bdb/content>
- Moreno, B., Muñoz, M., Cuellar, J., Domancic, S., Villanueva, J. (Diciembre, 2018). Revisiones Sistemáticas: definición y nociones básicas. *Revista Clínica de Periodoncia, Implantología y Rehabilitación Oral*, 11(3), 184-186. <http://dx.doi.org/10.4067/S0719-01072018000300184>
- Munyo, A., Palermo, S., Castellanos, L., Heguerte, V. (Junio, 2020). Trastornos de la deglución en recién nacidos, lactantes y niños. Abordaje fonoaudiológico. *Archivos de Pediatría*

*del Uruguay*, 91(3), 161-165. [http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?pid=S1688-12492020000300161&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?pid=S1688-12492020000300161&script=sci_arttext)

Namratha, H., George, V., Bajaj, G., Mridula, J., Bhat, J. (Agosto, 2017). Effect of yoga and working memory training on cognitive communicative abilities among middle aged adults. *Complementary therapies in clinical practice*, 28, 92–100. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2017.05.007>

Noguchi, M. (Septiembre, 2015). Meditação, saúde coletiva e fonoaudiologia: Um diálogo em construção. *Distúrbios da Comunicação*, 27(3). <https://revistas.pucsp.br/dic/article/view/22186>

Olortegui, R., Galvez, J., Paredes, D., Villafan, M. (Junio, 2017). Medicina tradicional, alternativa o complementaria: una perspectiva de adherencia terapéutica intercultural. *Medwave*, 17(5), e6976. [10.5867/medwave.2017.05.6976](https://doi.org/10.5867/medwave.2017.05.6976)

Parkes, S. (2016). *Anatomía del Yoga* (1 ed.). Librero.

Rocha, J., Jesus, F., Peixoto, V., Marinho, S., Lousada, M. (2022). Ejercicios motores orofaciales no verbales: uso y conocimiento de los fonoaudiólogos que trabajan con personas con trastornos de los sonidos del habla. *Revista Chilena de Fonoaudiología*, 21(1), 1-19. <https://boletinjidh.uchile.cl/index.php/RCDF/article/view/64331/71344>

Roland, L., Lenze, E., Hardin, F., Kallogjeri, D., Nicklaus, J., Wineland, A., Fendell, G., Peelle, J., Piccirillo, J. (Febrero, 2015). Effects of mindfulness based stress reduction therapy on subjective bother and neural connectivity in chronic tinnitus. *Otolaryngology--head and neck surgery : official journal of American Academy of Otolaryngology-Head and Neck Surgery*, vol. 152(5), 919–926. <https://doi.org/10.1177/0194599815571556>

Ruiz Sánchez, B. I., Lucha López, A. C. Estudio descriptivo: influencia de la práctica de yoga en la ansiedad. [Tesis maestría, Universidad Zaragoza]. <https://zaguan.unizar.es/record/78482>

- Sandoval, Y., García, V., Sanhueza, M. (Junio, 2022). Percepción de personas con tartamudez en cuanto a sus experiencias de tratamiento basado en el modelo multidimensional CALMS. *Revista Chilena de Fonoaudiología*, 21, 1-9. <https://boletinjidh.uchile.cl/index.php/RCDF/article/view/63727/70558>
- Sedano, C., San Martín, A., Rahal, M. (Marzo, 2018). Realidad nacional de los programas de detección auditiva temprana con miras a la cobertura universal. *Revista de otorrinolaringología y cirugía de cabeza y cuello*, 78(1), 9-14. <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75262018000100009>
- Shanker, S., Pradhan, B. (2023). Effect of yoga on the social responsiveness and problem behaviors of children with ASD in special schools: A randomized controlled trial. *EXPLORE*, 19 (4), 594- 599. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2022.12.004>
- Sotoodeh, M., Arabameri, E., Panahibakhsh, M., Kheiroddin, F., Mirdoozandeh, H., Ghanizadeh, A. (Agosto, 2017). Effectiveness of yoga training program on the severity of autism. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 12, 47-53. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2017.05.001>
- Suau Font, M. (2018). Beneficios de la práctica del yoga en Educación Secundaria: Proyecto Hippocampus. [Tesis maestría, Universidad De Salamanca]. [https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/182308/TFM\\_Suau\\_Font\\_Maria.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/182308/TFM_Suau_Font_Maria.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Subramanian, R. R., Mohan, H., Duggirala, D., & Tangirala, S. (2023). Miniature Crane Prototype: A novel approach for recognizing yoga postures to treat autistic children. *Procedia Computer Science*, 218, 1805-1814. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2023.01.158>
- Torres, A., Vega, Y., Manuel Del Campo, R. (2015). Autorreflexión sobre el desempeño profesional del fonoaudiólogo (a) en el sector educativo: una aproximación a la construcción del rol. *Revista chilena de fonoaudiología*, 14, 103-117. <https://boletincorteidh.uchile.cl/index.php/RCDF/article/view/37738/39383>

- Vega, Y., Torres, A., del Campo, M. (Agosto, 2017). Análisis del Rol del Fonoaudiólogo (a) en el Sector Salud en Chile. *Ciencia & trabajo*, 19(59), <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-24492017000200076>
- Vélez, J., Posligua, S. (Noviembre, 2020). Trastornos fonoaudiológicos en pacientes hospitalizados. *RECIMUNDO: Revista Científica de la Investigación y el Conocimiento*, 4(4), 138-147. [https://doi.org/10.26820/recimundo/4.\(4\).noviembre.2020.138-147](https://doi.org/10.26820/recimundo/4.(4).noviembre.2020.138-147)
- Villegas, L., & Pujol, Ó. (2018). Diccionario del yoga: historia, práctica, filosofía y mantras. (1°ed) Herdel. [https://books.google.es/books?hl=es&lr=lang\\_es&id=xgWIDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT14&dq=jnana+yoga+&ots=wPwLVDT6K5&sig=BSn5b9CqdHVAAnWe00V50mK2xmOo#v=onepage&q&f=true](https://books.google.es/books?hl=es&lr=lang_es&id=xgWIDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT14&dq=jnana+yoga+&ots=wPwLVDT6K5&sig=BSn5b9CqdHVAAnWe00V50mK2xmOo#v=onepage&q&f=true)
- Zalaquett, D., Schönstedt, M., Angeli, M., Herrera, C., Moyano, A. (2015). Fundamentos de la intervención temprana en niños con trastornos del espectro autista. *Revista chilena de pediatría*, 86(2), 126-131. <http://dx.doi.org/10.1016/j.rchipe.2015.04.025>