Serenidad y vitalización
mediante la práctica de Yoga de las Montañas

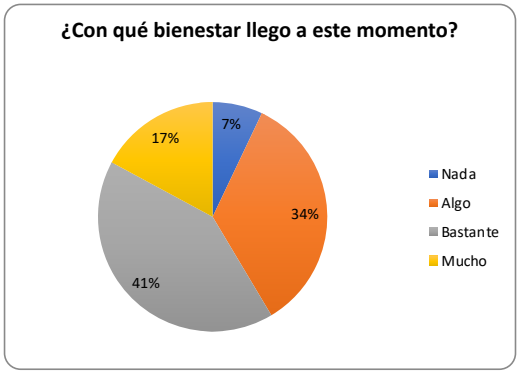
UDD Saludable
Agosto 2019 - Enero 2020

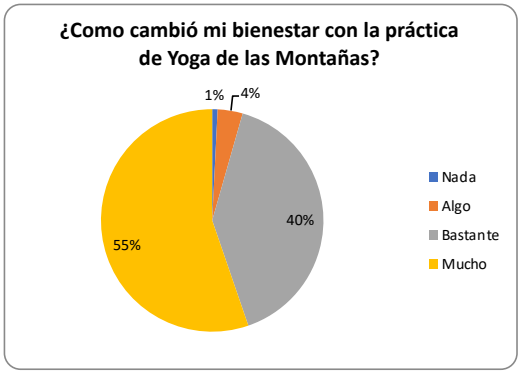
Resumen de resultados

Entre el 14 de agosto y el 29 de enero de 2020, en el Campus San Carlos de la UDD, se realizaron 21 prácticas de meditación mediante el método del yoga de las montañas. En 14 de las prácticas, se aplicaron encuestas de autopercepción de "¿Cómo llego?", al inicio de la práctica, y de ¿Cómo me voy?, al término. Se preguntó once aspectos relacionados con el bienestar, que incluyeron cuan tranquilo(a), tolerante, controlado(a), alegre, concentrado(a), conectado(a) consigo mismo(a), animoso(a), consciente de sí mismo(a) y de lo que lo(la) rodea, positivo(a), energético(a) y vitalizado(a) se sentían antes y después de la meditación.

En relación con **"como se habían sentido durante el último tiempo hasta antes de llegar a este momento"**, un **41% de las respuestas** reveló que quienes participaron, llegaron con **"nada o algo" de bienestar**. **Solo un 17%** de los participantes habían sentido **"mucho" bienestar.**

Sin embargo, como resultado de la práctica de yoga de las montañas, el **95% de las respuestas** indicó que su **bienestar había cambiado "bastante" o "mucho"**. De hecho, el 55% de las respuestas señalaron que había cambiado "mucho".

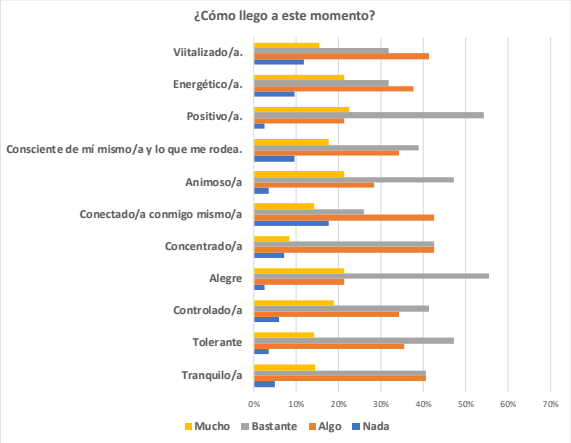


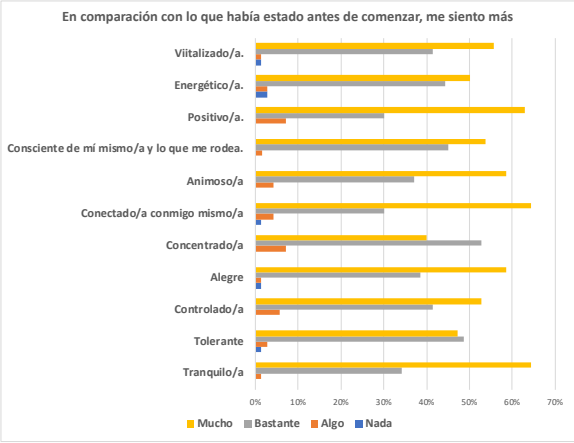


En los aspectos de **menor bienestar inicial**, la mitad o más de los participantes se sentían entre "**nada" y "algo**" **concentrados** (49% de las respuestas), **conectados consigo mismos** (60% de las respuestas), y **vitalizados** (53% de las respuestas).

En los aspectos de **mayor incremento del bienestar** como resultado de la meditación, más del 95% de los participantes se sintieron **"bastante más" o "mucho más" tranquilos** (99% de las respuestas), **tolerantes, alegres** (97% de las respuestas), **animosos** (96% de las respuestas), **conscientes de si mismos y de lo que los rodea** (99% de las respuestas), y vitalizados (97% de las respuestas).

En particular, más de la mitad de los participantes se sintieron **"mucho más" tranquilos** (64% de las respuestas), **controlados, alegres, conectados consigo mismos** (64% de las respuestas), **animosos, conscientes de sí mismos y de lo que los rodea, positivos** (63% de las respuestas), **energéticos y vitalizados**.





Resumen de resultados

La práctica del yoga de las montañas logró incrementos significativos en el bienestar de la personas de la comunidad UDD en el Campus San Carlos que participaron en ella. La autopercepción de quienes respondieron la encuesta muestra que al término de las meditaciones se sintieron especialmente más tranquilos/as, tolerantes, alegres, animosos/as, conscientes de sí mismos/as y de lo que los/as rodea, y vitalizados/as.