



Mindfulness i Consciència Corporal com un complement a la fisioteràpia i al fisioterapeuta: estudi d'intervenció de 5 mesos

Autor/es: Sònia Ferrés Puigdevall, Esther Bergel Petit, Jordi Esquirol Causa

Introducció

Les teràpies basades en Atenció Plena (Mindfulness) i consciència corporal (BA, Body Awareness) són estratègies adaptatives de disminució d'angoixa i increment del benestar, implicant connexions conscients ment-cos vinculades a l'autoconeixement i autoregulació: percepció de sensacions físiques bàsiques (posició, freqüència cardíaca) i complexes (dolor, relaxació), percebent estímuls profunds i conscienciant experiències internes.

Objectius

Analitzar Mindfulness i Consciència Corporal i la seva influència personal i professional en fisioterapeutes en actiu.

Metodologia

Estudi no controlat d'intervenció (5 mesos) en fisioterapeutes en actiu, alumnes participants en el curs de postgrau de Mindfulness i consciència corporal. Variables: SBC (Scale of Body Connection, analitza la consciència corporal; subescales SBC-BA, Body Awareness, i SBC-D, body Dissociation); MAAS (Mindful Attention Awareness Scale, analitza l'atenció-consciència present). Estadística: quantitativa descriptiva univariant i bivariant (distribució t, nivell confiança 95%); qualitativa: entrevistes i rapport escrit.

Tabla 2. Escala de mindfulness y atención plena (MAAS)

A continuación, tienes una recopilación de afirmaciones sobre tu experiencia diaria. Utilizando la escala de 1-6, por favor indica con qué frecuencia o con qué poca frecuencia tienes habitualmente cada experiencia. Por favor contesta de acuerdo a lo que realmente refleja tu experiencia, más que lo que tú piensas que debería ser tu experiencia

	1	2	3	4	5	6
	Casi siempre	Muy frecuente	Bastante a menudo	Algo poco frecuente	Muy poco frecuente	Casi nunca
Afirmación						
Podría sentir una emoción y no ser consciente de ella hasta más tarde						
Rompo o derramo cosas por descuido, por no poner atención, o por estar pensando en otra cosa						
Encuentro difícil estar centrado en lo que está pasando en el presente						
Tiendo a caminar rápido para llegar a donde voy, sin prestar atención a lo que experimento durante el camino						
Tiendo a no darme cuenta de sensaciones de tensión física o incomodidad, hasta que realmente captan mi atención						
Me olvido del nombre de una persona tan pronto me lo dicen por primera vez						
Parece como si "funcionara en automático" sin demasiada consciencia de lo que estoy haciendo						
Hago las actividades con prisas, sin estar realmente atento a ellas						
Me concentro tanto en la meta que deseo alcanzar que pierdo contacto con lo que estoy haciendo ahora para alcanzarla						
Hago trabajos o tareas automáticamente, sin darme cuenta de lo que estoy haciendo						
Me encuentro a mí mismo escuchando a alguien por una oreja y haciendo otra cosa al mismo tiempo						
Confundo o ando "en piloto automático" y luego me pregunto por qué o cómo fui allí						
Me encuentro absorto acerca del futuro o el pasado						
Me descubro haciendo cosas sin prestar atención						
Poco sin ser consciente de que estoy comiendo						

Questionario original: Brown KW, Ryan RM. The benefits of being present: The role of mindfulness in psychological well-being. J Personality Social Psychology. 2003;84(4):822-48. Validado en España por: Soler J, Tejedor R, Feliu A, Pascual J, Cebolla A, Soriano J, et al. Propiedades psicométricas de la versión española de la escala Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). Acta Esp Psiquiatr. 2012;40(1):25-35.

Tabla 3. Escala de Consciència Corporal (SBC)

A continuación, tienes una recopilación de afirmaciones sobre tu experiencia diaria. Utilizando la escala de 1-5, por favor indica con qué frecuencia o con qué poca frecuencia tienes habitualmente cada experiencia. Por favor contesta de acuerdo a lo que realmente refleja tu experiencia, más que lo que tú piensas que debería ser tu experiencia

	1	2	3	4	5
	Casi siempre	Muy frecuente	Bastante a menudo	Algo poco frecuente	Muy poco frecuente
Afirmación					
Podría sentir una emoción y no ser consciente de ella hasta más tarde					
Rompo o derramo cosas por descuido, por no poner atención, o por estar pensando en otra cosa					
Encuentro difícil estar centrado en lo que está pasando en el presente					
Tiendo a caminar rápido para llegar a donde voy, sin prestar atención a lo que experimento durante el camino					
Tiendo a no darme cuenta de sensaciones de tensión física o incomodidad, hasta que realmente captan mi atención					
Me olvido del nombre de una persona tan pronto me lo dicen por primera vez					
Parece como si "funcionara en automático" sin demasiada consciencia de lo que estoy haciendo					
Hago las actividades con prisas, sin estar realmente atento a ellas					
Me concentro tanto en la meta que deseo alcanzar que pierdo contacto con lo que estoy haciendo ahora para alcanzarla					
Hago trabajos o tareas automáticamente, sin darme cuenta de lo que estoy haciendo					
Me encuentro a mí mismo escuchando a alguien por una oreja y haciendo otra cosa al mismo tiempo					
Confundo o ando "en piloto automático" y luego me pregunto por qué o cómo fui allí					
Me encuentro absorto acerca del futuro o el pasado					
Me descubro haciendo cosas sin prestar atención					
Poco sin ser consciente de que estoy comiendo					



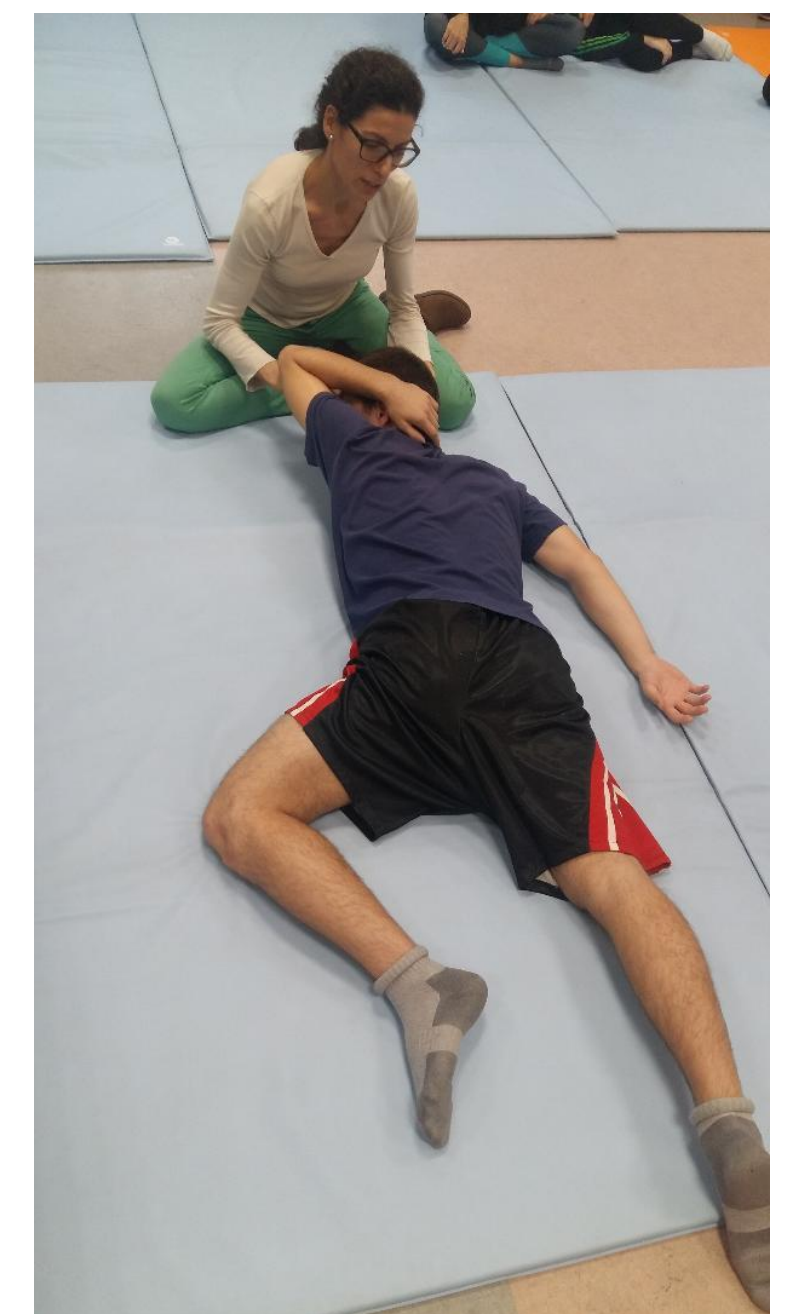
Meditació



Treball propioceptiu amb pilotes



Litió grupal d'autoconsciència a través del moviment de Feldenkrais



Integració funcional de Feldenkrais

Resultats

Mostra: n=15 (93.3%dones, 6.7%homes; edat=43.67, desv.est.:9.78). Test SBC mostra tendència a augmentar la puntuació de Conscienciació corporal (SBC-BA, +0.448 punts, p=0,03) i reduir la Dissociació (SBC-D, -0.316, no significativa), mentre el test SBC-Total augmenta lleu però significativament (SBC-T, +0,025, p=0,002). En el Test MAAS les persones que menys milloren són les que tenen un resultat més alt a l'inici punts (r=0,721, p=0.012).

Prova de mostres relacionades

	Mitjana	Desviació típ.	Error típ. de la mitjana	Diferències relacionades		Sig. (bilateral)
				95% Interval de confiança per la diferència		
				Inferior	Superior	
Test SBC-BA Inicial – Final	,44818	,38097	,11487	-,70412	-,19224	,003
Test SBC-D Inicial – Final	-,31636	,60841	,18344	-,09237	,72510	,115
Test SBC-Total Inicial – Final	,02545	,02018	,00608	-,03901	-,01190	,002
Test MAAS Inicial – Final	,05364	,57065	,17206	-,43701	,32973	,762

Correlacions de mostres relacionades

	Correlació	Sig.
Test SBC-BA Inicial i Test SBC-BA Final	,573	,065
Test SBC-D Inicial i Test SBC-D Final	,348	,294
Test SBC-Total Inicial i Test SBC-Total Final	,480	,135
Test MAAS Inicial i Test MAAS Final	,721	,012

Discussió

Tot i la mida reduïda de la mostra, s'observen millores significatives en l'atenció-consciència i tendències positives en conscienciació corporal i reducció de la dissociació. Qualitativament, els participants refereixen sensacions positives i que al llarg de la intervenció havien interioritzat les activitats i les havien aplicat a la seva pràctica assistencial.

Conclusions

Les activitats de Conscienciació Corporal i Mindfulness influeixen sobre el benestar dels fisioterapeutes podent modificar positivament l'activitat assistencial.

Bibliografia

- Quezada Berumen L, González Ramírez MT, Cebolla A, Soler J, Garcia Campayo J. Body awareness and mindfulness : validation of the Spanish version of the Scale of Body Connection. Actas Esp Psiquiatr . 2014 Mar Apr;42(2):57-67.
- Inchausti F, Prieto G, Delgado AR. Análisis Rasch de la versión española de la escala Mindful Attention Awareness Scale en una muestra clínica. Rev Psiquiatr Salud Ment 2014;7:32-41.
- Price CJ, Thompson EA. Measuring dimensions of body connection : body awareness and bodily dissociation . J Altern Complement Med . 2007 Nov;13(9):945-53.
- Torres Unda J, Polo V, Dunabeitia I, Bidaurrazaga Letona I, García Gil M, Rodríguez Larrad A, Irazusta J. The Feldenkrais Method improves functioning and body balance in people with intellectual disability in supported employment: A randomized clinical trial. Res Dev Disabil. 2017 Nov;70:104-112. doi: 10.1016/j.ridd.
- Soler J, Tejedor R, Feliu A, Pascual JC, Cebolla A, Soriano J, et al. Propiedades psicométricas de la versión española de la escala Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). Actas Esp Psiquiatr 2012;40(1):18-25.
- McAndrew P. The feldenkrais method® as an essential adjunct to physical therapy Gentle, Evidence-Based Neuromuscular Re-education for Balance Improvement, Coordination Training, and Musculoskeletal Pain Relief. Durham.

