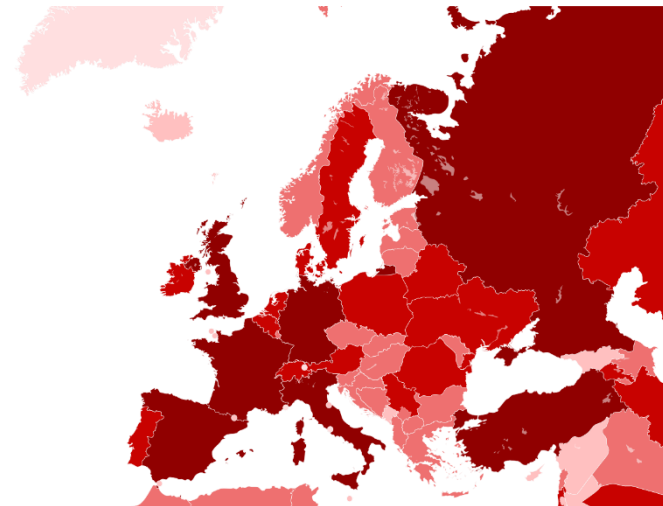


Autogenics en la crisis del COVID-19



Luis de Rivera, Naiara Ozamiz, Maria Dosil y Leonor de Rivera- Monterrey

- * La rápida expansión de la COVID-19 ha traído consecuencias sanitarias, sociales, psicológicas, económicas y educativas en todo el mundo.
- * España ha sido y sigue siendo uno de los países europeos más afectados por esta pandemia.



CONSUMO Y SINTOMATOLOGÍA

- * Las investigaciones realizadas en China, el primer país afectado, sugirieron que el temor a esta pandemia puede conducir a enfermedades mentales como trastornos de estrés, ansiedad, depresión, somatización y comportamientos como el aumento de consumo de alcohol y el tabaco.



ESTRÉS, ANSIEDAD Y DEPRESIÓN

- * Además, la aplicación de medidas estrictas puede afectar a muchos aspectos de la vida de las personas, desencadenando una amplia variedad de problemas psicológicos, como el trastorno de pánico, la ansiedad y la depresión.

ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

- * Un estudio reciente ha demostrado que los síntomas de estrés posttraumático en los residentes de Wuhan tras el brote de COVID-19 eran particularmente elevados en las mujeres menores de 35 años y en las personas que habían informado de que veían las noticias tres veces al día.

Nuestro estudio

- * Se han aplicado recursos psicológicos para aliviar este impacto psicológico incluyendo el entrenamiento a distancia asistido por ordenador en relajación (Wei et al., 2020).
- * En un estudio experimental anterior informamos de la eficacia de las técnicas de relajación, incluido el entrenamiento autógeno, para aliviar la ansiedad relacionada con la COVID-19 en jóvenes universitarios del País Vasco (Ozamiz-Etxebarria et al., 2020b)

Nuestro estudio

- * La presente encuesta ecológica se centra en el impacto de la crisis COVID-19 en practicantes habituales de entrenamiento autógeno (en adelante TA) residentes en España.
- * En concreto, indagamos sobre su estado de salud durante la pandemia, su ansiedad relacionada con el COVID-19 y cómo la práctica del TA les está ayudando a mantener su salud física, psicológica y relacional.

Nuestro estudio

- * Nuestra hipótesis es que encontraríamos una correlación positiva entre los patrones de práctica y la antigüedad en TA con su evaluación de la salud psicológica, física y relacional durante la pandemia, y una correlación negativa de esas variables de TA con la ansiedad relacionada con la COVID-19.

Participantes

- * Los participantes fueron 75 practicantes de TA (58,7% de Madrid; 41,3% de otras regiones de España); 41 eran mujeres (54,7%), y 34 hombres (45,3%).
- * Su edad media era de 50,92 años (con una diferencia de 11,19), con un rango de 22 a 71 años.
- * En cuanto a sus profesiones, 33 (44%) eran profesionales de la salud (médicos 18,7%, psicólogos 17,3%, otros trabajadores sanitarios 8%), 27 (36%) eran otros profesionales, 12 (16%) eran trabajadores de oficina y servicios y 3 (4%) estaban jubilados.

Medidas e instrumentos

- * Se elaboró un cuestionario ad-hoc para recoger información sobre variables sociodemográficas, estado de salud durante la pandemia, características de su práctica de TA y la respuesta a la pandemia como variables de resultado.
- * Los datos sociodemográficos son el sexo, la edad, la ciudad de residencia y la profesión.

- * Las variables de TA son el patrón de práctica de TA, medido por el número de veces por semana que realizaban los ejercicios de entrenamiento autógeno, tanto en épocas habituales como durante la pandemia, y la antigüedad de TA, contada por meses desde que empezaron a practicar el método hasta el presente.


- * Las variables de resultado son el estado de salud de los participantes durante la pandemia, (sanos frente a enfermos con COVID-19, enfermos con alteraciones psicológicas, enfermos con otros trastornos médicos) y su percepción de su ansiedad relacionada con la COVID19 y de la utilidad de la práctica de TA para mantener su salud psicológica, física y relacional, medida mediante una escala Likert de 0 a 10 (0= nada; 10= mucho).



El cuestionario ad-hoc se distribuyó a través de Google Forms en la primera semana de septiembre de 2020.

Resultados

- * Las variables de TA
- * El patrón habitual de práctica de TA (número de ejercicios por semana) para el conjunto de la muestra es de 8,64 .
- * Por género, el patrón de práctica de TA es de 7,27 para las mujeres y de 10,29 para los hombres.
- * El patrón de práctica de TA aumentó durante la pandemia a 10,01 ejercicios por semana para la muestra global.
- * Por género, la práctica de las mujeres aumentó a 8,66 ejercicios por semana y la de los hombres a 11,65 ejercicios por semana. Siendo el aumento significativo.

- 
- * Los resultados muestran que La TA ayuda psicológicamente, físicamente y en la comprensión de los demás, y la ansiedad relacionada con la COVID-19.