

## **MEJORA DE LA SALUD A TRAVÉS YOGA AÉREO TERAPÉUTICO INTERVENCIÓN EN TMS**

### **(Trastorno mental severo)**

Todos conocemos los beneficios que aporta la práctica de la disciplina del Yoga, por este motivo cada día se suman más personas para sentirlos, experimentarlos y aplicarlos en nuestro día a día. Yoga es unión cuerpo y mente, permite llevar la mente al momento presente, junto con los beneficios de mejora de conciencia corporal, mejora de la flexibilidad, mejora del tono muscular, capacidad respiratoria, equilibrio... se trabaja desde una vertiente holística a nivel espiritual, mental emocional y físico.

Sabiendo de dichos beneficios se vio la posibilidad de implementar esta práctica dentro de un proyecto en personas que padecen TMS y están ingresada en unidad de hospitalización de salud mental. La práctica del Yoga ya se realizaba como actividad dentro del programa de rehabilitación psicosocial, pero yendo un poco más allá, se puso en práctica el taller de YOGA AERÉO TERAPÉUTICO conducido por la terapeuta ocupacional que a su vez es instructora de yoga y yoga aéreo. Conociendo el manejo de la persona atendida, las necesidades y objetivos de mejora de salud global, se diseñó y implantó este proyecto para aproximar el yoga en a personas más vulnerables y con mayores necesidades.

El YOGA AERÉO TERAPÉUTICO, utilizamos como herramienta un columpio en suspensión. Es un método de crecimiento personal que a través de la suspensión y la ingravidez nos permite fomentar el desbloqueo, mejora de la tonificación muscular, la creatividad, mejora de la coordinación, memoria, atención, concentración, lateralidad, autoestima, autocontrol, seguridad, mejora de la rigidez, empatía.... Nos permite trabajar un sinfín de objetivos en todas las áreas y sobre todo pasando un rato muy gratificante e innovador.

Viendo todos estos beneficios y teniendo en cuenta las características de las personas que padecen un TMS se vio la idoneidad de poder llevarlo a cabo creando un proyecto que se empezó en el 2020.

Las personas con trastorno mental grave (TMS) presentan estilos de vida poco saludables (obesidad, sedentarismo, hábito tabáquico...), lo que afecta negativamente, en su salud física y en la propia enfermedad. Tanto es así que la esperanza de vida de estos es 10 años inferior a la población general.

Conociendo que la práctica del Yoga de forma regular mejora tanto la salud física como el estado emocional, espiritual y bienestar personal.

Hablar de rehabilitación psicosocial implica un conjunto de actuaciones destinadas a asegurar que una persona con una discapacidad producida por una enfermedad mental grave pueda llevar a cabo las habilidades físicas, emocionales, intelectuales y sociales necesarias para vivir en la comunidad con el menor apoyo posible por parte de los profesionales

La problemática de las personas con trastorno mental grave (TMS) "no se reduce a la sintomatología psicopatológica que muestran, sino que afecta asimismo a otros aspectos, como su funcionamiento psicosocial y su participación en la comunidad"

Varias investigaciones han señalado que el ejercicio físico terapéutico y prácticas más introspectivas, mejoran desequilibrios funcionales como: la apatía, la carencia de iniciativa, la baja autoestima, las alteraciones del sueño y el aislamiento social "en personas con TMS. Así como las dificultades físicas que puedan presentar, para que esto se produzca, la actividad física y emocional debe tener presentes los "intereses de grupos particulares, incluidas las preferencias por los tipos de actividad, así como el apoyo y las barreras percibidas" para la construcción de identidades tanto personales como colectivas.

Esta realidad implica entender la actividad física y emocional como un instrumento de normalización social con el que potenciar la estimulación, recuperación o refuerzo de aspectos de carácter transversal favoreciendo la inclusión social y el uso de recursos comunitarios.

### Objetivos:

<b>Físicos</b>	<b>Psicológicos</b>	<b>Sociales</b>
Mejora la forma física general	Combate la frustración	Trabaja el respeto a las normas
Aumento de la movilidad	Disminución de la apatía	Normaliza y propicia relaciones sociales
Mejora hábitos de higiene	Aumento de la autoestima	Trabaja la puntualidad
Mejora hábitos alimenticios	Aumento del autocontrol	Mejora las habilidades sociales
Mejora de los autocuidados	Favorece el empoderamiento personal	Aumenta el sentimiento de pertenencia a un grupo
Mejora del sueño	Disminución del estrés	Combate el triple estigma: social, familiar y el autoestigma
Propicia una vida más estructurada	Disminución de los pensamientos negativos	Potencia la empatía y la asertividad

## **Resultados esperados**

1. Sentir y vivir en momento presente
2. Mejora de la capacidad respiratoria y así obtener herramientas de gestión emocional a través de la respiración: estrés, ansiedad...
3. Mejora conciencia corporal
4. Mejora de fuerza, resistencia muscular, y mejora flexibilidad (los cuales están afectados por la patología de base en si y por los efectos secundarios de la medicación)
5. Mejora equilibrio, velocidad, capacidad reactiva, coordinación, lateralidad
6. Reducción de la fatiga y mejorar la tolerancia en la actividad física.
7. Potencia tus capacidades mentales.
8. Fortalece las conexiones neuronales fortaleciendo memoria e inteligencia.
9. Desarrolla las capacidades artísticas de la persona.
10. Ayuda a combatir miedos y fobias.
11. Favorecer interacción social y relacional.
12. Favorece capacidad de escucha e introspectiva.
13. Favorecer la inclusión social al realizar la actividad dentro de un recurso comunitario

### **• Indicadores**

- Mediciones: peso, índice cintura/cadera, masa corporal.
- Escalera a nivel muscular; Daniels
- Escalera a nivel equilibrio; Tinetti, Berg
- Test de inteligencia emocional. Daniel Goleman
- Escala de evaluación del MINDFULNESS MAAS
- Escala ONHOS
- Encuestas de satisfacción
- Registros de participación

Escalas que se pasaron antes y a los 3 meses de inicio de las sesiones.

Es una actividad totalmente inclusiva y sin discriminación de género, abierto a cualquier condición física, cultural y de género. Donde se favorecerá la inclusión y adaptabilidad de cada actividad sea cual sea su condición física, social, emocional, mental... y capacidades funcionales.

- **Implementación actividad**

En las unidades de hospitalización de adultos hacemos una sesión semanal 1,30 hora a la que asisten 10 participantes con diferentes necesidades, características, diferentes edades y potencialidades, ya que ES UNA PRÁCTICA NO excluyendo SINO QUE SE ADAPTA A LA INDIVIDUALIDAD DE LA PERSONA (EL YOGA SE ADAPTA A LA PERSONA Y NO LA PERSONA AL YOGA)

- **Valoración hasta el día de hoy**

Hasta el día de hoy la valoración es muy positiva y las valoraciones de los participantes son muy gratificantes. Los resultados de las escalas de valoraciones indican una mejora en la funcionalidad global. Se ven muchas mejoras en la evolución de cada participante en la actividad desde mejora de control de centro, equilibrio, capacidad de reproducir las secuencias, disminución de la rigidez, conectar con la respiración, conectar en el momento presente, mejora tonificación equilibrio , gratificación, autoestima y satisfacción por poder hacer cosas nuevas y llevarlas a cabo, empatía y ayudar a otros compañeros....

Sin embargo basándome con el feedback de ellos en cada sesión con el entusiasmo previo de asistir cada viernes y con la valoración final del compartir en cada sesión, después del SAVASANA (relajación final) ha sido siempre muy buena.

Esperamos puedan disfrutar muchos participantes Y que se puedan beneficiar de esta práctica, tan novedosa, y gozar de todos los beneficios que comporta en todos los niveles: espiritual, emocional, mental, relacional y físico. Así como, acercar la práctica del yoga, para poder tener herramientas de gestión que nos ayuden a buscar y encontrar en nuestro interior e implementarlas en el manejo de nuestro día a día.

Carolina Gaspà Costafreda

Diplomada en Terapia Ocupacional. "Hospital Sant Joan de Déu Terres de Lleida"

Instructora de Yoga, Yoga Aéreo y Pilates "Espai Kassana"