

YOGA E INCLUSIÓN SOCIAL; ABORDAJE DESDE LA TERAPIA OCUPACIONAL

YOGA AND SOCIAL INCLUSION; APPROACH FROM OCCUPATIONAL THERAPY



Dúnia Flores-Mollà*

Terapeuta Ocupacional. Profesora asociada. Departamento de Ciencias sociales y Salud Comunitaria de la Universitat de Vic-Universitat de Catalunya (UVic-UCC). Máster en Intervención Social. Postgrado en Arteterapia. Posgrado en Salud Mental. España.

Correo electrónico de contacto to.sm@hotmail.com

* persona autora para la correspondencia



Irene Munuera-Quirant

Terapeuta Ocupacional Consorcio PSMAR. Postgrado en Psicogeriatría. Máster Rehabilitación Psicosocial en Salud Mental Comunitaria. España.

Introducción: explorar la contribución del yoga comunitario como actividad significativa y con propósito terapéutico como medio facilitador de la inclusión social en residentes en la Fundació Acol·lida i Esperança. **Método:** durante el 2021-2022, la Asociación Nueva Frontera ofreció a coste cero 38 sesiones de práctica de yoga de una hora y cuarto de duración durante 9 meses. Se utilizó metodología mixta para la evaluación. Se administraron pre post proyecto la Escala de Habilidades Sociales de Goldman y la Escala de Autoestima de Rosenberg, encuestas en línea durante y tras la finalización del proyecto y entrevistas semi estructuradas ad continuum. **Discusión:** participar en actividades significativas y con propósito permite la adquisición y entrenamiento de destrezas para la participación comunitaria. El vínculo terapéutico facilita la participación. Apoyando los efectos beneficiosos de la prescripción social, la práctica del yoga puede contribuir a una mejora de las habilidades sociales

Introduction: To explore the contribution of community yoga as a significant activity with a therapeutic purpose as a facilitator of social inclusion in residents of the Fundació Acol·lida i Esperança. **Methods:** During 2021-2022, Nova Frontera Association offered 38 one-and-a-quarter hour yoga practice sessions at zero cost for 9 months. Mixed methodology was used for the evaluation. The Goldman Social Skills Scale and the Rosenberg Self-Esteem Scale, online surveys during and after the end of the project and ad continuum semi-structured interviews were administered pre-post project. **Discussion:** Participating in meaningful and purposeful activities allows the acquisition and training of skills for community participation. The therapeutic bond facilitates participation. Supporting the beneficial effects of social prescription, yoga practice may contribute to improved social skills.

DeCS Terapia ocupacional; Promoción de la Salud; Yoga; Inclusión Social MeSH Occupational therapy; Health Promotion; Yoga; Social Inclusion

Texto recibido: 29/08/2022

Texto aceptado: 27/10/2022

Texto publicado: 31/05/2023

Derechos de persona autora



INTRODUCCIÓN

La participación comunitaria implica establecer interacciones sociales ⁽¹⁾ que requieren de habilidades personales y sociales. Las habilidades sociales se desarrollan en la infancia, en un entorno sociocultural y a través del vínculo con la familia y el entorno ⁽²⁾. Son aquellas necesarias para el contacto interpersonal y socioemocional, entre las que se destaca la autoestima, la gestión emocional o la capacidad de autocontrol ⁽³⁾.

Las personas usuarias de centros residenciales para personas con el virus de la inmunodeficiencia humana, se encuentran en situación de desestabilización de la enfermedad, a menudo sin recursos socioeconómicos y con problemas judiciales ⁽⁴⁾. La situación de dependencia institucional asociada impacta en el desarrollo de sus habilidades sociales generando posibles dificultades inter e intra relacionales. Este colectivo se encuentra en una compleja realidad donde la participación en actividades comunitarias suele verse restringida por motivos psicosociales o económicos.

Uno de los principales temas competenciales de la terapia ocupacional es la participación en las actividades de la comunidad. Desde el paradigma de esta Ciencia de la Salud, se considera que la participación en las distintas actividades puede estar facilitada o restringida por entornos físicos, sociales o legislativos, así como por el tipo de complejidad de la actividad ⁽¹⁾.

La prescripción socio ocupacional se conoce como una de las herramientas de abordaje. Ésta compromete la recomendación o indicación de participar en diferentes actividades comunitarias de carácter cultural, educativo, lúdico o ambiental por parte de profesionales de la salud. Empíricamente se ha demostrado que la realización

de estas actividades reduce los niveles de depresión y ansiedad y aumenta los niveles de autoeficacia y confianza ⁽⁵⁾.

Hipótesis

La práctica de yoga comunitario como actividad significativa y con propósito puede contribuir en la mejora de las habilidades sociales para la inclusión social como método de abordaje de la terapia ocupacional.

Objetivos

General

Explorar la contribución de un proyecto participativo a través de la práctica de yoga comunitario durante nueve meses para la mejora de las habilidades sociales como medio facilitador de la inclusión social en residentes en la Fundació Acollida i Esperança mediante la Associació Nova Frontera durante el curso 2021-2022.

Específicos

- Favorecer el desarrollo de la autoestima.
- Inferir en la mejora la gestión de las emociones y el estrés.
- Explorar alternativas de ocio en la comunidad.

MÉTODO

Tipo de estudio y diseño

Estudio con metodología mixta explicativo secuencial.

Población

Usuarios de los recursos residenciales de la Fundació Acollida i Esperança.

La muestra obtenida fueron ocho personas; dos mujeres y seis hombres de edades comprendidas entre 40 y 55 años.

Criterios de inclusión/exclusión

Criterios de inclusión:

- personas usuarias de los centros residenciales de la Fundació Acollida i Esperança.
- actitud de disposición e interés para practicar yoga.

Criterios de exclusión:

- menores de 18 años.
- Consumo de tóxicos activo.
- presencia de trastorno conductuales exacerbados que limitan o inhiban la práctica o ejerzan de elemento distorsionador grupal.
- limitaciones auditivas moderadas-severas.

Método de selección de participantes

Ofrecimos participar en las clases de yoga a las personas usuarias, explicando la finalidad del proyecto. Posteriormente, procedimos a sondear verbalmente, de forma grupal, el interés y disponibilidad para confirmar la participación. Las personas interesadas realizaron una clase exploratoria. En caso de aceptación y compromiso, se incorporaban en el proyecto.

Recogida de datos

Se realizó una pre post evaluación a través del test de autoestima de Rosenberg y de habilidades sociales de Goldstein como muestra de datos cuantitativos. Cualitativamente, se elaboraron encuestas de seguimiento a través del Google forms. Finalmente, se estableció una entrevista grupal de cierre.

Análisis de datos

Estadística descriptiva y análisis del contenido de la entrevista.

Período del estudio



Temporalidad de once meses de duración, de septiembre del 2021 a julio del 2022.

Procedimientos

Búsqueda de personas voluntarias para ayudar en la organización del proyecto, administrar encuestas y ejercer de promotores para la participación.

Reuniones informativas para sondear el interés previo del grupo.

La inscripción de las personas interesadas, informando la normativa individualmente y administrando las evaluaciones iniciales correspondientes. Seguidamente, se implementaron las clases de yoga.

A los tres meses realizamos la encuesta de seguimiento en línea para valorar las percepciones sobre su participación, metodología de las sesiones y vínculo con la profesora. Finalmente, se procedió a realizar los re test y valoración final mediante entrevista grupal.

Consideraciones éticas

Informamos de la naturaleza del proyecto tanto a la Fundació Acollida i Esperança como a la Associació Nova Frontera y a los participantes. Recogimos los datos personales y firmaron el consentimiento del uso de la información.

RESULTADOS

Cuantitativamente, obtuvimos resultados poco sensibles dadas las dificultades de participación de los integrantes del grupo en los pre y post test de Rosenberg, tan solo tres personas. En la tabla 1 se muestran los resultados en la que se observa que dos mantuvieron puntuaciones y una de ellas mostró un decremento de siete puntos.

Con relación al test de habilidades sociales de Goldstein, en la tabla 2 se recogen los resultados globales en relación al número de personas que aumentaron, disminuyeron o mantuvieron la puntuación al finalizar el proyecto. Se advirtió un incremento en las primeras habilidades sociales, una disminución en las habilidades relacionadas con los sentimientos, un aumento en las alternativas a la agresión, así como en las habilidades para hacer frente al estrés y las asociadas con la planificación.

Tabla 1 Resultados específicos Test de autoestima de Rosenberg

Participante	Puntuación inicial	Puntuación final
1	33	35
2	28	28
3	33	35

Elaboración propia.

Tabla 2 Resultados globales Test de habilidades sociales de Goldstein

	Primeras habilidades sociales	Habilidades sociales avanzadas	Habilidades relacionadas con sentimientos	Habilidades alternativas a la agresión	Habilidades para hacer frente al estrés	Habilidades de planificación
Decremento	1	1	2	2	0	1
Incremento	2	1	0	2	2	2
Mantenimiento	0	1	1	0	1	0

Elaboración propia.

Las habilidades sociales avanzadas no describieron cambios destacables manteniendo así sus puntuaciones.

De la información obtenida mediante el cuestionario de seguimiento con una muestra participativa de cuatro personas, se recogió la dificultad percibida en el ritmo de las clases impartidas dadas las limitaciones cognitivas y la deshabituación a la práctica. De la misma manera, expresaron su satisfacción y agrado por las sesiones realizadas enfatizando la necesidad de guía de éstas, así como su utilidad para externalizar los recursos adquiridos en su desarrollo diario.

En cuanto la obtención de datos obtenidos mediante las encuestas de seguimiento en línea, los motivos registrados que apoyaban la no continuidad de participación en las prácticas de yoga fueron: desmotivación,



auto percepción de malestar en base a la condición de salud, incompatibilidad con otras actividades y restricción en la participación por los efectos adversos de los psicofármacos.

Finalmente, con relación a la entrevista grupal de cierre en la que participaron tres integrantes, destacaron el sentimiento de pertenencia al grupo, la importancia en el establecimiento de vínculo con la persona que impartía las sesiones y reseñaron la importancia de los beneficios asociados a la percepción de su estado de salud a nivel respiratorio, motriz y mental. Para concluir, mostraron su interés para poder dar continuidad de participación a la actividad de yoga de forma externalizada y significaron muestras de curiosidad sobre otras técnicas complementarias tales como Reiki.

DISCUSIÓN

La autoestima es una actitud que se relaciona con el autoconcepto y que facilita la participación social⁶, en las encuestas realizadas, dos de los participantes mantuvieron los niveles de autoestima, pero uno de ellos disminuyó considerablemente. Aunque los datos no son significativos, hay que tener en cuenta que uno de los motivos puede ser debido a que las personas refuerzan la imagen positiva de ellos mismos a partir de los éxitos y fracasos⁽⁶⁾ y las personas residentes pueden encontrarse en la situación de tener que dejar la actividad por diferentes motivos como los que nombraron en las encuestas, efectos de psicofármacos o desmotivación, otro motivo no registrado podría ser el abandono forzado del centro. Estas causas pueden conllevar a la idea de fracaso y al descenso de la autoestima⁽⁶⁾.

Otro dato que observamos al analizar el test de habilidades sociales es el aumento en la puntuación en la mejora de la gestión de las emociones y el estrés y las alternativas a la agresión hecho que se relaciona también con el tipo de actividad, ya que existen diversos estudios que corroboran la relación de la gestión del estrés con la práctica de yoga⁽⁷⁻¹⁰⁾.

En los datos obtenidos en las entrevistas de cierre, los participantes expresaron la importancia de pertenecer a un grupo y los beneficios que les aportaba, aunque no especificaron si el hecho de ser una actividad en la comunidad marcaba diferencia en este sentimiento de bienestar.

Limitaciones del estudio

Durante la implementación del proyecto, observamos un abandono de participación por motivos ajenos a los centros, alterando el número de la muestra y que entorpecieron la obtención de datos concluyentes.

Las modificaciones asociadas a los recursos humanos (profesora de yoga y voluntarios), impactaron en la metodología, dinámica y generación de vínculos.

Líneas futuras de investigación

Detectamos la necesidad de invertir en equipos y herramientas de trabajo de carácter tecnológico, dadas las incidencias surgidas en la participación telemática.

Aplicabilidad práctica

El estudio realizado puede servir de precedente para obtener resultados más reveladores y significar el impacto sobre las diferentes habilidades abordadas.

Se trata de un proyecto viable y adaptable a diferentes colectivos, contextos y circunstancias socio económicas.

CONCLUSIONES

Los resultados indican que participar en la actividad de yoga como actividad comunitaria puede favorecer la autoestima y mejorar la gestión de las emociones y el estrés de las personas que viven en centros residenciales. La participación en actividades comunitarias es una estrategia viable para los programas de intervención.

La participación regular en actividades comunitarias significativas y guiadas y el apoyo del entorno social, facilita el desarrollo de destrezas funcionales, sociales y psicológicas. Asimismo, proporcionan un refuerzo volitivo que predispone al mantenimiento de un estilo de vida proactivo, equilibrado y saludable



contribuyendo a la promoción de salud y bienestar.

Es por ello por lo que recomendamos que los recursos sociales que cuentan entre sus objetivos la integración social puedan tener en cuenta la participación en actividades comunitarias a través de programas específicos desde el enfoque de la terapia ocupacional, para facilitar la adquisición de habilidades sociales que permitan una mayor autonomía en la participación social.

AGRADECIMIENTOS

En este proyecto no existe ningún tipo de conflicto de intereses ni financiación. Se agradece la participación de las personas y entidades que han participado en el proyecto de intervención.

DECLARACIÓN DE LA AUTORÍA

DFM diseñó el proyecto, participó en la recogida de datos y su interpretación, escribió y revisó el manuscrito. IMQ, participó en la redacción, la interpretación de datos y la revisión del manuscrito.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Occupational therapy practice framework: Domain and process. Fourth edition. Am J OccupTher. 2020. 74 (suppl.2), 7412310010. <https://doi.org/10.5014/ajot.2020.74S2001>
2. Castro ARR. Habilidades sociales: Instrumentos de evaluación. Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional. 2021[citado 5 de agosto de 2022];6:337–57. <https://doi.org/10.23857/pc.v6i4.2565>
3. Goldstein A. Escala de evaluación de habilidades sociales. 1978. [citado 26 de julio de 2022] Disponible en: https://www.academia.edu/37172809/ESCALA_DE_EVALUACION_DE_HABILIDADESSOCIALES_BIBLIOTECA_DE_PSICOMETRIA
4. Bones pràctiques: recursos residencials per a persones afectades per VIH/sida amb dificultats per a la inclusió social [Internet]. Sidastudi.org. [citado 5 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://www.sidastudi.org/resources/inmagic-img/DD12400.pdf>
5. Morton L, Ferguson M, Baty F. Improving wellbeing and self -efficacy by social prescription. Public Health. 2015[citado 1 agosto 2022];129(3):286–9. Disponible en:<https://www.infona.pl/resource/bwmeta1.element.elsevier-8331914c-9f38-35cd-8cf6-7c9d407be082>
6. Santa-Bárbara ES. Relación entre la autoestima personal, la autoestima colectiva y la participación en la comunidad. An de Psicol. 1999 [citado 8 de noviembre 2022] 15(2), 251-260. Disponible en <https://revistas.um.es/analesps/article/view/30141>
7. Sarudiansky, M, Saizar, M. El yoga como terapia complementaria en pacientes con estrés en Buenos Aires (Argentina). Mitológicas. 2007 [citado 8 de noviembre 2022]22, 69-83. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/146/14602206.pdf>
8. Baptista, MR, Dantas, EHM. Yoga para control del estrés. 2003 [citado 8 de noviembre 2022] Disponible en: https://www.academia.edu/download/37754052/2080-1_Yoga_Rev1_2002_Espanhol.pdf
9. Parshad, O. Role of yoga in stress management. West Indian Med J. 2004 [citado 8 de noviembre 2022] 53(3), 191-194. Disponible en: <https://europepmc.org/article/med/15352751>
10. Menezes CB, Dalpiaz NR, Kiesow LG, Sperb W., Hertzberg J, Oliveira AA. Yoga and emotion regulation: A review of primary psychological outcomes and their physiological correlates. Psychology & Neuroscience. 2015 [citado 8 de noviembre 2022] 8(1), 82. Disponible en: <https://psycnet.apa.org/journals/pne/8/1/82/>

Derechos de persona autora

