





Laura Hermida-Barros, PsyD<sup>1</sup>   
Pilar Santamarina-Perez, PhD<sup>1\*</sup>   
Alicia Beltran<sup>2</sup>  
Yeray Pastor<sup>1</sup>  
Elias Guillen<sup>1</sup>   
Astrid Morer, MD, PhD<sup>1,3,4</sup> 

1. Departamento de Psiquiatría y Psicología del Niño y del Adolescente, 2017SGR88, Instituto de Neurociencias, Hospital Clínic, Barcelona, España.  
2. Profesora y educadora de yoga. Fundación Casa del Tíbet, Barcelona, España.  
3. Centro de Investigación Biomédica en Red de Salud Mental, CIBERSAM, España.  
4. Institut d'Investigacions Biomèdiques August Pi i Sunyer (IDIBAPS), Barcelona, España.

\* AUTOR DE CORRESPONDENCIA

Pilar Santamarina-Perez  
Correo: [psantama@clinic.cat](mailto:psantama@clinic.cat)

*Los beneficios del yoga en un entorno comunitario para adolescentes que asisten a un hospital de día de salud mental*

*The Benefits of Yoga in a Community Setting for Adolescents Attending a Mental Health Day Hospital*

## RESUMEN

Los adolescentes con trastorno mental grave suelen tener importantes dificultades en la toma de conciencia de sus sensaciones corporales, emociones y pensamientos, lo que se asocia con escasas habilidades de regulación emocional. **Objetivo:** Este estudio tiene como objetivo analizar los efectos del yoga en las habilidades de conciencia corporal en adolescentes con trastorno mental grave que asisten a un hospital de día. **Material y métodos:** La muestra estuvo formada por ocho adolescentes de 12 a 16 años. Los pacientes acudieron a la Casa del Tíbet de Barcelona semanalmente para recibir sesiones de yoga durante un máximo de 14 sesiones. El *Mindful Attention Awareness Scale-Adolescents* (MAAS-A) y el *Child and Adolescent Mindfulness Measure* (CAMM) fueron rellenadas antes y después del programa. **Resultados:** Al final de la intervención la conciencia corporal mejoró, especialmente en el CAMM. **Conclusiones:** Los resultados sugieren que el yoga puede mejorar las habilidades de conciencia plena en adolescentes con trastornos mentales que por su gravedad e interferencia asisten a un hospital de día.

**Palabras clave:** salud mental, adolescentes, hospital de día, conciencia plena (mindfulness).

## ABSTRACT

Adolescents with severe mental disorders often have significant difficulties in achieving awareness of their body sensations, emotions and thoughts, which is associated with poor skills in emotional regulation. **Objective:** This study aims to analyze the effects of yoga on mindfulness skills in adolescents with severe mental health conditions who are attending a day hospital. **Material and methods:** The sample comprised eight adolescents from 12 to 16 years of age. The patients went to the Tibet House of Barcelona to receive yoga sessions for 14 weeks. The Mindful Attention Awareness Scale-Adolescents (MAAS-A) and the Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM) were used before and after the program. **Results:** At the end of the intervention, adolescents scored higher on mindfulness measures. **Conclusions:** Yoga may improve mindfulness skills in adolescents with mental disorders who due to their severity and functional interference are treated in a day hospital.

**Keywords:** aggression; child; emergency service; adolescents.

## INTRODUCCIÓN

El yoga tiene como objetivo mejorar la interacción entre la mente y el cuerpo, y así incrementar la toma de conciencia de las sensaciones procedentes del cuerpo. Su práctica se ha extendido rápidamente por todo el mundo. Hay evidencia sobre los efectos del yoga en condiciones médicas y psiquiátricas. Los principales hallazgos muestran una mejora en el bienestar emocional y en la atención y velocidad de procesamiento, mejor calidad del sueño, menor estrés laboral, mayor tolerancia a situaciones que generan malestar emocional y reducción del dolor (1). Los beneficios del yoga también se han demostrado en población adolescente, concretamente en el ámbito escolar. Los resultados sugieren que el yoga ayudaría a inducir un mayor estado de relajación, focalizar la atención y mejorar la creatividad en adolescentes (2). Los adolescentes con trastorno mental grave, esto es, aquellas patologías que por su gravedad e intensidad comprometen de manera significativa la evolución, el desarrollo personal y el aprendizaje de los adolescentes que lo padecen, suelen presentar dificultades en la toma de conciencia de sus sensaciones físicas, emociones y pensamientos. A la vez, una proporción importante de ellos carecen de estrategias de regulación emocional y tolerancia al malestar (3), que puede llevarles a conductas de riesgo y, por tanto, un empeoramiento sintomatológico. Los programas terapéuticos con el objetivo de mejorar las habilidades de conciencia corporal pueden ayudar a regular las emociones y mejorar la tolerancia al malestar. Este estudio piloto tiene como objetivo analizar los efectos del yoga en las habilidades de conciencia corporal en adolescentes con condiciones de salud mental graves que asisten a un hospital de día.

## MATERIAL Y MÉTODOS

La muestra estuvo formada por ocho adolescentes de edades comprendidas entre 12 y 16 años. Los participantes estaban diagnosticados de: trastorno depresivo, trastorno ansioso, trastorno psicótico, trastorno conductual o trastorno bipolar. Debido a la gravedad del trastorno y su interferencia funcional, los pacientes estaban asistiendo al hospital de día tres veces a la semana. El programa de yoga consistió en 14 sesiones semanales de noviembre de

2021 a marzo de 2022. Cada sesión duró 50 minutos y tuvo lugar fuera del ambiente hospitalario, concretamente en la Casa del Tíbet de Barcelona. La Casa del Tíbet es una fundación cultural y sin ánimo de lucro cuya finalidad es contribuir al conocimiento de la cultura tibetana y preservar sus tradiciones ancestrales. Las sesiones fueron realizadas por una profesora entrenada en yoga. Con el objetivo de mejorar las habilidades de conciencia corporal a continuación se detallan la estructura de las sesiones:

- La primera parte consistió en ejercicios de **respiración consciente** y **automasaje**, para fomentar la atención hacia el cuerpo y la sensibilidad/tacto.
- La segunda parte fue la práctica en sí, siempre se repetía utilizando entre 5 y 8 **movimientos (siempre en el mismo orden) que conectan con diferentes partes del cuerpo y su exploración somática** y una pauta de respiración guiada en cada gesto y conectado con la atención de éste. A su vez mientras expresaban el gesto del movimiento, se les introducía valores éticos y pedagógicos para fomentar su conocimiento y exploración somática hacia su cuerpo y estabilidad motivacional durante este esfuerzo.
- La parte final, consistió en cinco **movimientos de relajación** más sencillos, donde el participante percibía calma mental y dejaba ir todo esfuerzo, finalizando con una ligera **meditación guiada**.

Para evaluar los cambios en conciencia corporal se utilizaron dos cuestionarios validados en español: la escala de conciencia plena para adolescentes (*Mindful Attention Awareness Scale-Adolescents*, MAAS-A) (4) y la Medida de conciencia plena para niños y adolescentes (*Child and Adolescent Mindfulness Measure*, CAMM) (5). Los pacientes los rellenaron antes y después del programa.

El estudio fue aprobado por el Comité de Ética del Hospital Clínic de Barcelona (HCB/2021/0203). Todos los participantes y tutores legales firmaron el consentimiento informado correspondiente y confirmaron su participación en el mismo.

## RESULTADOS

El número de sesiones media completadas por los participantes fue de 6,25 (DT: 2,6) de un total de 14 (44,64% porcentaje de asistencia). Las puntuaciones a los cuestionarios al inicio del estudio

fueron: CAMM (M=13,12, DT=7,25) y MAAS-A (M=33,25; DT=12,32). Los pacientes puntuaron significativamente más alto en el CAMM (M=22,12; DT=8,06) al finalizar las sesiones comparado con el inicio [t(7)=-4,02, p=0.005]. No hubo diferencias significativas en el MAAS-A [t(7)=-1,465; p=0,186], aunque sí que presenta una mejoría en las puntuaciones tras la realización de las sesiones (M=42,88; DT=14,84).

## DISCUSIÓN

Los adolescentes que acuden al hospital de día presentan puntuaciones bajas en los cuestionarios de conciencia plena (CAMM y MAAS-A). Estas puntuaciones fueron más bajas que las obtenidas por adolescentes controles sanos en estudios previos (CAMM: M=22,73; DT=7,33; MAAS-A: M=65,90; DT=10,6) (4,5). Esto indica que presentan dificultades importantes en la toma de conciencia de sus pensamientos, sentimientos y emociones corporales. Después de practicar yoga, los participantes obtuvieron puntuaciones más altas en ambos cuestionarios en comparación con el inicio, aunque solo el CAMM fue significativo. Los datos sugieren que el yoga puede mejorar las habilidades de conciencia plena (*mindfulness*) en adolescentes con problemas de salud mental que requieren de un tratamiento de hospital de día. Un mayor nivel de conciencia plena se asocia con mayores habilidades de regulación emocional y tolerancia a la angustia (6,7), lo cual es crucial en estos pacientes.

A pesar de los resultados prometedores, cabe destacar algunas limitaciones. El tamaño de la muestra fue pequeño, ya que el estudio fue diseñado como piloto para justificar la inclusión del yoga como tratamiento complementario del hospital de día. A pesar de la muestra limitada, los datos indican mejoría en la capacidad para tomar conciencia corporal. Por otro lado, los pacientes que acudieron al hospital de día recibieron otras actividades terapéuticas que también podrían incidir en la mejoría encontrada. Sin embargo, esta fue la única actividad destinada a mejorar la conciencia sobre las sensaciones corporales. Por último, también hay que destacar que el número de sesiones asistidas fue bajo, lo que indica las dificultades de esa

población para comprometerse con una actividad, a pesar de ello, los resultados fueron positivos.

Estos hallazgos sugieren que el yoga realizado en un entorno comunitario puede mejorar las habilidades de conciencia corporal y desempeñar un papel importante como un componente del programa terapéutico en un hospital de día de salud mental para adolescentes. Además, este estudio piloto reduce la brecha existente entre los recursos de la comunidad y los servicios públicos de salud mental. Debido a la escasa cantidad de investigación en este campo, se necesitan estudios futuros que utilicen una metodología más rigurosa para confirmar estos resultados.

## AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a todos los participantes de este estudio sin los cuales no habría sido posible. También estamos agradecidos a la Fundación Casa del Tíbet y a todos los profesionales del hospital de día.

## SUBVENCIÓN

Este estudio no recibió ninguna subvención.

## CONTRIBUCIONES

LH y PS han reclutado la muestra, realizado la base de datos y elaboración del manuscrito. AB ha sido la profesora de yoga y ha participado en la elaboración del manuscrito. YP y EG han elaborado el proyecto y la ejecución del mismo. AM ha supervisado la realización del proyecto y participado en la elaboración del manuscrito.

## CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran que no hay conflicto de intereses.

## REFERENCIAS

1. Field T. Yoga research review. Vol. 24, *Complementary Therapies in Clinical Practice*. Churchill Livingstone; 2016. p. 145-61.  
<https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2016.06.005>

2. Simkin DR, Black NB. Meditation and mindfulness in clinical practice. Vol. 23, *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*. W.B. Saunders; 2014. p. 487-534.  
<https://doi.org/10.1016/j.chc.2014.03.002>
3. Compas BE, Jaser SS, Bettis AH, Watson KH, Gruhn MA, Dunbar JP, et al. Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychol Bull*. 2017 Sep 1;143(9):939-91.  
<https://doi.org/10.1037/bul0000110>
4. Calvete E. Propiedades psicométricas de la versión española de la “escala de atención y conciencia plena para adolescentes” (mindful attention awareness scale-adolescents) (MAAS-A). Vol. 22, *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*. 2014.
5. Viñas F, Malo S, González M, Navarro D, Casas F. Assessing Mindfulness on a Sample of Catalan-Speaking Spanish Adolescents: Validation of the Catalan Version of the Child and Adolescent Mindfulness Measure. *Span J Psychol*. 2015;18: E46.  
<https://doi.org/10.1017/sjp.2015.48>
6. Guendelman S, Medeiros S, Rampes H. Mindfulness and emotion regulation: Insights from neurobiological, psychological, and clinical studies. Vol. 8, *Frontiers in Psychology*. Frontiers Research Foundation; 2017.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00220>
7. Kraemer KM, Luberto CM, O’Bryan EM, Mysinger E, Cotton S. Mind–Body Skills Training to Improve Distress Tolerance in Medical Students: A Pilot Study. *Teach Learn Med*. 2016 Apr 2;28(2): 219-28.  
<https://doi.org/10.1080/10401334.2016.1146605>