



Mindfulness, consciència corporal i rendiment acadèmic en estudiants universitaris

Autors: Bergel Petit E, Ferres Puigdevall S, Esquirol Causa J.

Introducció:

Teràpies basades en Mindfulness (Atenció Plena) són estratègies adaptatives disminuïdores d'angoixa i incrementadores del benestar, rellevants per desenvolupar la Consciència Corporal (BA, Body Awareness); impliquen connexió conscient ment-cos vinculant-se a processos interns d'autoconeixement/autoregulació: percepció de sensacions físiques bàsiques (posició, freqüència cardíaca) i complexes (dolor, relaxació) permetent percebre estímuls profunds conscienciant l'experiència interna del cos.

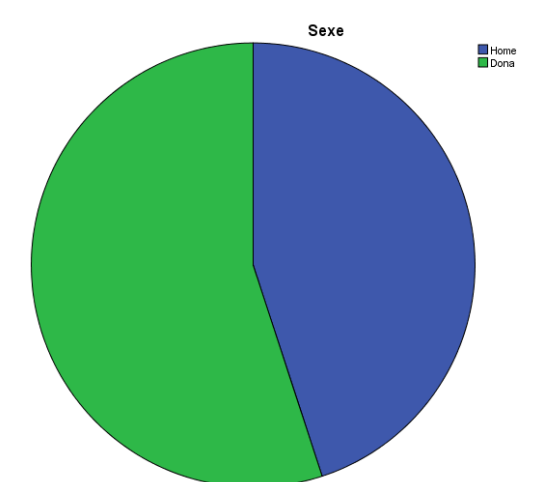
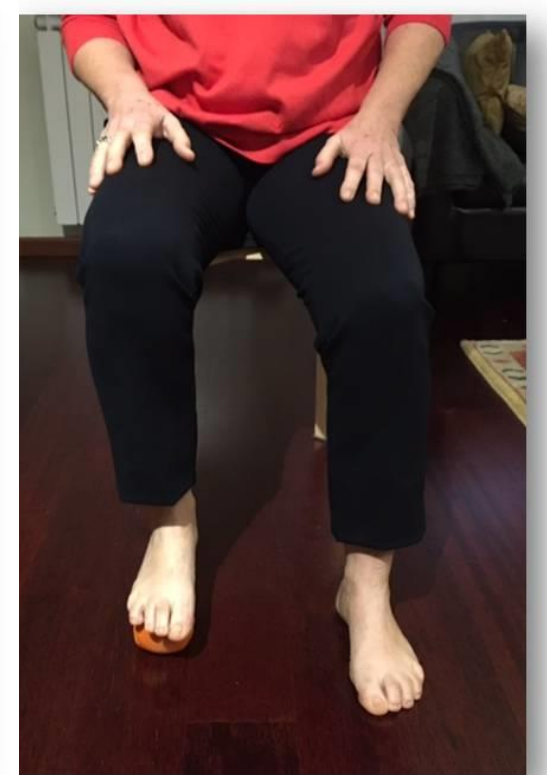
Alteracions del BA s'associen a desordres psicològics (ansietat, pànic) descrivint actituds cognitives enfocades a símptomes físics biomarcadors d'hipocondria, ansietat, somatització i permetent relacionar BA amb rendiment acadèmic.

Objectius:

Analitzar Mindfulness i Consciència Corporal en estudiants i la relació amb rendiment acadèmic.

Material i Mètodes:

Estudiants de Fisioteràpia, 3 grups (A: Feldenkrais-TaiTxi; B: TaiTxi-Feldenkrais). Variables: SBC (Scale of Body Connection, analitza consciència corporal), MAAS (Mindful Attention Awareness Scale, analitza atenció-consciència), mitjana d'expedient acadèmic. Intervenció: 8 setmanes. Estadística: normalitat (Kolmogoroff-Smirnoff), descriptiu univariant/bivariant (Wilcoxon, U Mann-Witney, ANOVA); nivell confiança 95%.



Resultats:

Mostra: n=149 (55% dones, 45% homes; edat=23.15). Tots mostraren augments dèbils però significatius en SBC-Total (p=0.012-0.110) i MASS (p=0.026-0.040), canvis significatius per a aquest últim test, de major magnitud en el grup B (no-significativa).

Grup A (abans-després)

Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
The median of differences between samples	Related-Signed Rank Test	.110	Retain the null hypothesis.
1 Test SBC-Total Initial and Test SBC-Total Final equals 0.	Wilcoxon Signed Rank Test		

Asymptotic significances are displayed. The significance level is .05.

Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
The median of differences between samples	Related-Signed Rank Test	.040	Reject the null hypothesis.
1 Test MAAS Initial and Test MAAS Final equals 0.	Wilcoxon Signed Rank Test		

Asymptotic significances are displayed. The significance level is .05.

Grup B (abans-després)

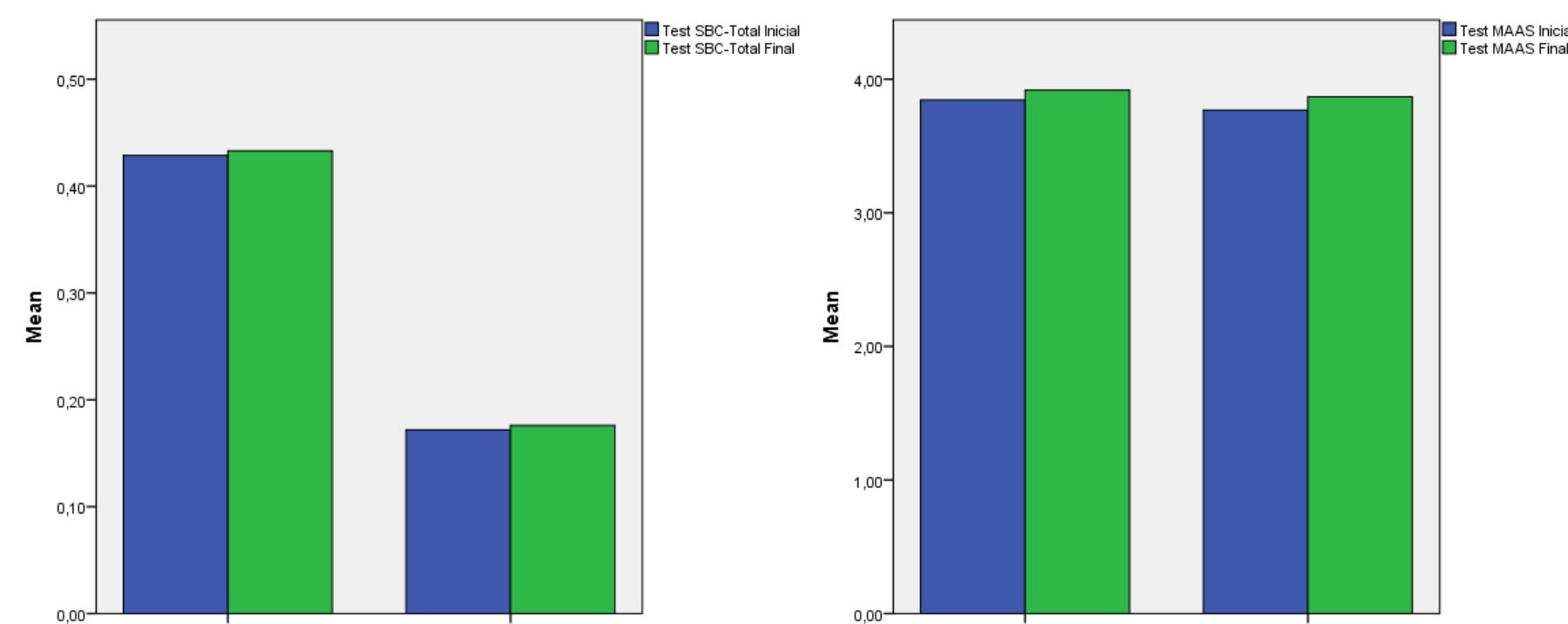
Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
The median of differences between samples	Related-Signed Rank Test	.012	Reject the null hypothesis.
1 Test SBC-Total Initial and Test SBC-Total Final equals 0.	Wilcoxon Signed Rank Test		

Asymptotic significances are displayed. The significance level is .05.

Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
The median of differences between samples	Related-Signed Rank Test	.026	Reject the null hypothesis.
1 Test MAAS Initial and Test MAAS Final equals 0.	Wilcoxon Signed Rank Test		

Asymptotic significances are displayed. The significance level is .05.

Per grups de qualificació acadèmica no hi havia inicialment diferències significatives en el SBC, observant-se tendència a millor resultat en notes més altes. Tots els grups havien millorat després del programa, canvis només significatius en el grup de puntuacions mitjanes (p=0.025-0.005); respecte al MAAS, qualificacions >8 tendeixen no-significativament a disminuir la puntuació, mentre els altres a augmentar-la.



Notes 6-7 (abans-després)

Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
The median of differences between samples	Related-Signed Rank Test	.643	Retain the null hypothesis.
1 Test SBC-Total Initial and Test SBC-Total Final equals 0.	Wilcoxon Signed Rank Test		

Asymptotic significances are displayed. The significance level is .05.

Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
The median of differences between samples	Related-Signed Rank Test	.248	Retain the null hypothesis.
1 Test MAAS Initial and Test MAAS Final equals 0.	Wilcoxon Signed Rank Test		

Asymptotic significances are displayed. The significance level is .05.

Notes 7-8 (abans-després)

Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
The median of differences between samples	Related-Signed Rank Test	.025	Reject the null hypothesis.
1 Test SBC-Total Initial and Test SBC-Total Final equals 0.	Wilcoxon Signed Rank Test		

Asymptotic significances are displayed. The significance level is .05.

Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
The median of differences between samples	Related-Signed Rank Test	.005	Reject the null hypothesis.
1 Test MAAS Initial and Test MAAS Final equals 0.	Wilcoxon Signed Rank Test		

Asymptotic significances are displayed. The significance level is .05.

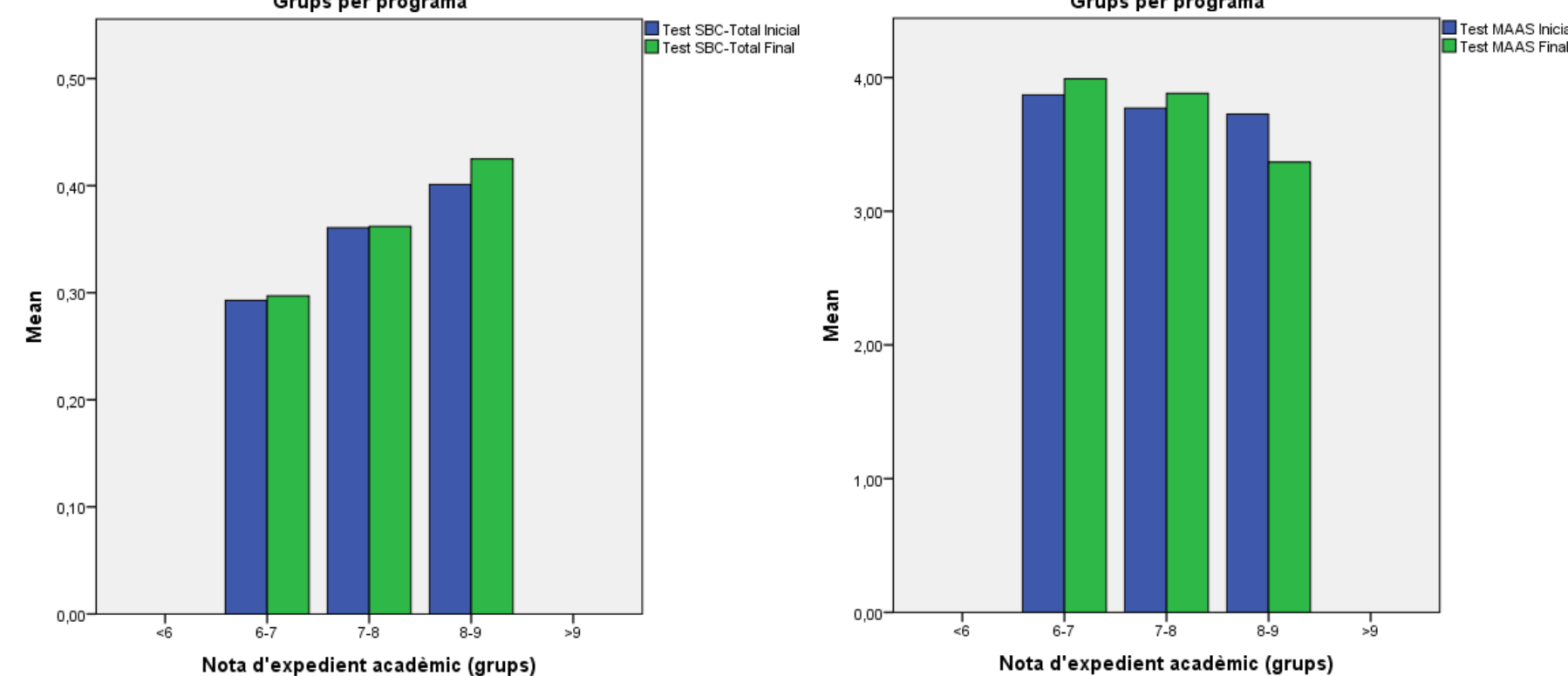
Notes 8-9 (abans-després)

Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
The median of differences between samples	Related-Signed Rank Test	.097	Retain the null hypothesis.
1 Test SBC-Total Initial and Test SBC-Total Final equals 0.	Wilcoxon Signed Rank Test		

Asymptotic significances are displayed. The significance level is .05.

Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
The median of differences between samples	Related-Signed Rank Test	.556	Retain the null hypothesis.
1 Test MAAS Initial and Test MAAS Final equals 0.	Wilcoxon Signed Rank Test		

Asymptotic significances are displayed. The significance level is .05.



Conclusions:

El programa TaiTxi-Feldenkrais millora més efectivament la consciència corporal (SBC) i l'atenció (MAAS). Millors qualificats acadèmicament tenen major consciència corporal i atenció, però els de menor qualificació poden beneficiar-se més dels programes.

Bibliografia:

- Torres-Unda J, Polo V, Dunabeitia I, Bidaurrezaga-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.2017.08.012.
- 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.
- Quezada-Berumen L, González-Ramírez M, Cebolla A, Soler J, García-Campayo J. Conciencia corporal y mindfulness: validación de la versión española de la escalada conexión corporal (SBC). Actas Esp Psiquiatr 2014;42(2):57-67.

