



# Yoga y salud mental en adolescentes: revisión bibliográfica.

Anabel Rodríguez Simó: enfermera especialista en salud mental. Consorcio hospitalario Provincial de Castellón

## Introducción

La infancia y la adolescencia son etapas vitales para la salud mental del adulto, cuyos cambios hacen que sean vulnerables a padecer trastornos mentales<sup>1</sup>. Las terapias alternativas a la medicina tradicional son útiles para ayudar a la salud mental del individuo. La Organización Mundial de la Salud fomenta su investigación y uso<sup>2</sup>. El yoga destaca por mejorar la capacidad física y mental, ayudando a concentrarse en el cuerpo y en el momento presente y tomar conciencia de nuestros pensamientos<sup>3</sup>.

## Objetivos

Revisar la literatura disponible respecto al yoga y la salud mental en adolescentes.

Fomentar la investigación del yoga en ambientes sanitarios.

## Metodología y desarrollo

Revisión en Pud Med y Dialnet, con los términos Yoga y Mental Disorders del MESH. Se acotó la búsqueda a los últimos 10 años, al idioma inglés y español y a la población de 13-18 años. Se obtuvieron 6 resultados en Dialnet, que fueron descartados tras su lectura por no cumplir los criterios, y 229 resultados en Pud Med quedándose tras su lectura 9. Los criterios de selección fueron: edad de 13 a 18 años, que los resultados de los artículos fueran medidos en conceptos de salud mental y usar el yoga como intervención. A continuación se exponen los resultados según al ámbito del estudio.

## Beneficios del yoga en el ambiente escolar

Mejor nivel cognitivo y bienestar emocional<sup>4</sup>

Aumento de salud mental, de las habilidades sociales, la autoestima y el estado de ánimo<sup>5,6</sup>

Disminución de la ansiedad, el estrés y los síntomas depresivos<sup>5</sup>

Estilo de vida más saludable, mayor autoconcepto<sup>7</sup>

Menores síntomas físicos de ansiedad, como tensión muscular<sup>8,12</sup>

Menor ira y fatiga, mejora de la resiliencia<sup>12</sup>

## Beneficios del yoga en unidades hospitalarias

Disminuye los trastornos de conducta<sup>9</sup>

Disminuye el nivel de angustia y los latidos cardíacos<sup>10,11</sup>

Menor nivel ansiedad en trastornos del autismo y alimentarios, diabetes tipo 2, ideación autolíticas<sup>12</sup>

## Conclusiones

La práctica de yoga es una actividad útil para mejorar el estado mental, existiendo documentación sobre su repercusión positiva en el bienestar emocional, social y físico de la población infantil y adolescente, pudiendo beneficiarse tanto la población con y sin patología mental. Una rutina de yoga es adaptable a cualquier ámbito, incluso unidades hospitalarias de salud mental, teniendo siempre en cuenta la edad y condición física de los participantes. Aún así, es necesario seguir investigando, ya que existen limitaciones metodológicas en los artículos hallados<sup>4</sup>, como inexistencia de grupo control o muestra pequeña.

## Bibliografía

1. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. Estado mundial de la infancia 2021. En mi mente: Promover, proteger y cuidar la salud mental de la infancia. [Internet]. 2022. Disponible en: <https://www.unicef.org/es/informes/estado-mundial-de-la-infancia-2021>
2. Organización Mundial de la Salud. Estrategia de la OMS sobre medicina tradicional. 2014-2023. 2013.
3. Patino Call M, Sanchez J. Anatomía & yoga [Internet]. Editorial Paidotribo; 2018. 288 p. Disponible en: <https://libro.net/es/1z/vitulos/119195>
4. Ferreira-Vorkagic C, Falcas JM, Marchioro M, Simões J, Kazasa E, Telles S. Are There Benefits from Teaching Yoga at Schools? A Systematic Review of Randomized Control Trials of Yoga-Based Interventions. Evidence-Based Complement Altern Med [Internet]. 2015; Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1155/2015/345835>
5. Daryani MV. El yoga y la meditación como terapia para el control del estrés en adolescentes. 2015;1-27. Disponible en: <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/2201/El%20yoga%20y%20la%20meditacion%20como%20terapia%20para%20el%20control%20del%20estr%C3%A9s%20en%20adolescentes.pdf?sequence=1&camp>
6. Kanichhotla D, Subramanian S, Kausik B. Association of yogic breathing with perceived stress and conception of strengths and difficulties in teenagers. Clin Child Psychol Psychiatry [Internet]. 2021 Apr;26(2):406-17. Disponible en: <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1359104521994633>
7. Jentler M, Högl M, Peters A, Schumann D, Murthy V, Bringmann H, et al. Qualitative study of yoga for Young adults in school sports. Complement Ther Med [Internet]. 2020 Dec;55(August):102584. Disponible en: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S096522920318513>
8. Jentler M, Kessler CS, Zillgen H, Högl M, Stöckigt B, Peters A, et al. Yoga in school sport - A non-randomized controlled pilot study in Germany. Complement Ther Med [Internet]. 2020;49(January 2019):102243. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2019.102243>
9. McIlwain SJ, Miller B, Lowhead BA, Barbosa-Leiker C, Anderson A. Piloting yoga and assessing outcomes in a residential behavioural health unit. J Psychiatr Ment Health Nurs [Internet]. 2015 Apr;22(3):199-207. Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jpm.12184>
10. Sams DP, Handley ED, Alpert-Gillis LJ. Mindfulness-based group therapy: Impact on psychiatrically hospitalized adolescents. Clin Child Psychol Psychiatry [Internet]. 2018 Oct;23(4):582-91. Disponible en: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1359104518775144>
11. Re P, McConnell JW, Reidinger G, Schweit R, Handron A. Effects of Yoga on Patients in an Adolescent Mental Health Hospital and the Relationship Between Those Effects and the Patients' Sensory-Processing Patterns. J Child Adolesc Psychiatr Nurs [Internet]. 2014 Nov;27(4):175-82. Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jcap.12090>
12. Weaver LL, Darragh AR. Systematic Review of Yoga Interventions for Anxiety Reduction Among Children and Adolescents. Am J Occup Ther [Internet]. 2015 Nov;69(6):6906180070p1-9. Disponible en: <https://research.aota.org/ajot/article/69/6/6906180070p1/6052/Systematic-Review-of-Yoga-Interventions-for>



Este póster deriva de la investigación de la tesis final de máster "Proyecto de intervención de hatha yoga para la mejora del bienestar emocional en adolescentes con trastorno mental", Universidad Rovili i Virgili, 2022.

IV JORNADA DE ENFERMERÍA DE SALUD MENTAL AEESME/ COMUNIDAD VALENCIANA

