

- Contesta a las siguientes preguntas marcando: 0 (nada), 1 (un poco), 2 (bastante), 3 (mucho):

0 1 2 3

- A-¿Sientes algún dolor o incomodidad?
- B-¿Estas nervioso?
- C-¿Tienes hambre?
- D-¿Tienes sed?
- E-¿Te sientes cansado?
- F-¿Te sientes enfadado o de mal humor?
- G-¿Te sientes triste?

- Resultados test nivel de estrés (test realizado a 10 sujetos previa y posteriormente a una terapia con el objetivo de rebajar el nivel de este mismo):

<u>1.A</u>	<u>1.B</u>	<u>2.A</u>	<u>2.B</u>	<u>3.A</u>	<u>3.B</u>	<u>4.A</u>	<u>4.B</u>
A) 1	A) 0	A) 1	A) 0	A) 2	A) 1	A) 2	A) 1
B) 0	B) 0	B) 2	B) 0	B) 0	B) 0	B) 3	B) 0
C) 3	C) 3	C) 1	C) 2	C) 2	C) 3	C) 1	C) 2
D) 1	D) 1	D) 2	D) 2	D) 0	D) 1	D) 3	D) 2
E) 2	E) 1	E) 1	E) 1	E) 1	E) 0	E) 2	E) 1
F) 0	F) 0	F) 0	F) 0	F) 2	F) 0	F) 1	F) 0
G) 0	G) 1	G) 0					

<u>5.A</u>	<u>5.B</u>	<u>6.A</u>	<u>6.B</u>	<u>7.A</u>	<u>7.B</u>	<u>8.A</u>	<u>8.B</u>
A) 1	A) 1	A) 2	A) 0	A) 3	A) 2	A) 2	A) 0
B) 2	B) 1	B) 2	B) 0	B) 2	B) 1	B) 2	B) 0
C) 1	C) 2	C) 3	C) 2	C) 0	C) 0	C) 0	C) 1
D) 1	D) 1	D) 1	D) 0	D) 0	D) 0	D) 2	D) 1
E) 1	E) 1	E) 2	E) 0	E) 3	E) 1	E) 2	E) 1
F) 0	F) 0	F) 1	F) 0	F) 0	F) 0	F) 1	F) 0
G) 0							

*Como podemos observar el sujeto 9 no realizó el test.

INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

Tras analizar los resultados, se ha podido comprobar que:

- Un **70%** de los sujetos ha **reducido** su **nivel de dolor**.
- Un **80%** de los sujetos ha **reducido** su **nivel de nerviosismo**.
- Un **50%** de los sujetos ha **aumentado** su **nivel de hambre**.
- Un **60%** de los sujetos **no ha percibido ningún cambio** respecto a su **nivel de sed**.
- Un **70%** de los sujetos ha **reducido** su **nivel de cansancio**.
- Un **50%** de los sujetos ha **reducido** su **nivel de enfado o mal humor** (considerando que el porcentaje restante no sentía ninguno desde el principio).
- Un **20%** de los sujetos ha **reducido** su **nivel de tristeza** (considerando que el porcentaje restante había respondido a esta cuestión con el grado 0 en el test previo).

IMPRESIONES DE LOS VOLUNTARIOS SOBRE LA TERAPIA:

“Antes de realizar el ejercicio, no era consciente de lo importante que puede llegar a ser el poder controlar tu propia respiración. Es un ejercicio muy importante y a la vez difícil de hacer, pues se necesita una paz total, que no hayan elementos que distorsionen el ambiente, y lo más importante: la plena concentración de cada uno. Durante el ejercicio mis pulsaciones eran más pausadas que en un inicio, y más tarde se han vuelto a acelerar cuando volvía a tocar hacer la punción. Ha sido ahí cuando la capacidad personal de autocontrol entraba en juego y he conseguido calmarme de nuevo.”

Blanca Marín Sánchez, 17

“Esta terapia me ha sido muy útil ya que he aprendido a relajarme yo misma. He empezado a notar esa relajación justo cuando mis pulsaciones han comenzado a bajar, y también en el momento en que he abierto los ojos. La verdad es que sí funciona, ya que he notado un cambio importante entre mi nerviosismo inicial ya ahora, que incluso ¡he bostezado! Me ha gustado mucho esta experiencia, porque la verdad es que me parece muy útil el ser capaz de auto relajarme en momentos de mucho estrés.”

Gemma Biada Vallés, 16

“Esta experiencia me ha gustado en bastantes puntos: en primer lugar, la corrección y educación de mi postura, pues no es la más adecuada. En segundo lugar, he aprendido todo lo que puede llegar a influir nuestra manera de respirar en nuestro estado emocional, e incluso, como puede llegar a influir en los demás. Lo que realmente me ha captado la atención, ha sido como las personas pueden llegar a notar tu estado emocional por tu postura corporal o tu ritmo respiratorio, lo cual puede ser crucial al hacer un examen o una entrevista de trabajo.”

Juan Miguel Framis Creixell,
17

“He llegado sin saber que esperarme. Me sentía un poco escéptica respecto a la terapia, y me imaginaba algo parecido a una clase de yoga. En cuanto ha empezado la explicación me ha llamado la atención y me ha parecido bastante interesante, y al empezar la “clase” he entrado del todo y me he concentrado. Durante el tiempo de respiración especial me ha costado un poco relajarme ya que me dolía mucho la espalda, pero al finalizar me sentía mucho más relajada y he sentido que el dolor había menguado ligeramente.”

Patricia Mascaró Baselga, 17

“Mi diferencia a cuando he entrado a ahora es que creo más en lo que puede hacer una buena respiración, una buena postura para tener un mayor control sobre tu mente y saber llevar mejor las situaciones difíciles. He visto una diferencia en cuanto al principio y ahora, mucho más relajado, mucho más lleno (de aire). Me siento relajado y más enérgico.”

David Arús García, 16

“Antes de la primera punción de sangre estaba tranquilo, como suelo estar normalmente. Al empezar con los ejercicios de relajación me he puesto muy nervioso, ya que me resulta extraño poder sentir mi propio pulso. Esto ha cambiado cuando hemos empezado a respirar con mayor profundidad. Ese, ha sido el momento en el que he pasado de estar muy nervioso a estar en la cumbre de la relajación.

Algo que me ha sorprendido bastante, es que a la mayoría, nos ha salido más sangre del dedo en la segunda punción que en la primera. ¿Está eso relacionado con la terapia o es tal vez una coincidencia? Quién sabe.

Creo que la postura de 90º y una buena respiración son esenciales para estar calmado.”

Eduardo Ruiz Martínez, 17

1 A	6,209594154	1 B	6,863607597
2 A	6,732162285	2 B	6,346604538
3 A	6,09480772	3 B	6,740358162
4 A	6,95343256	4 B	7,053001118
5 A	6,719973755	5 B	6,39396534
6 A	6,789440632	6 B	7,197112656
7 A	6,687251568	7 B	6,265662575
8 A	6,304044914	8 B	6,737466812
9 A	7,312274075	9 B	SIN RESULTADOS
10 A	5,813816643	10 B	SIN RESULTADOS
11 A	6,566201687	11 B	6,034739208
12 A	6,053760242	12 B	6,730131626

RESULTADOS DEL EXCEL.

Tamaño medio del diámetro de los glóbulos rojos en cada muestra en micrómetros