



ANÁLISIS DE LOS PILOTOS - RESUMEN EJECUTIVO

El Programa HIPPOCAMPUS se desarrolló en un proyecto de 26 meses financiado por el programa Erasmus + de la UE, en el que participaron 5 países (Noruega, Bélgica, Italia, España y el Reino Unido). Introduce prácticas basadas en el yoga en contextos juveniles como escuelas y asociaciones juveniles. El programa se centra en la mejora del bienestar de los jóvenes, especialmente de los jóvenes desfavorecidos, a través de la práctica de técnicas basadas en el yoga. Consta de:

- Un curso de formación de 5 días para que los profesores de yoga aprendan a impartir el programa
- Un manual completo con recursos para profesores y estudiantes
- Un programa centrado en los maestros de escuela o en los trabajadores juveniles
- Un programa centrado en los jóvenes

Este programa fue implementado en forma experimental en los cinco países participantes en una variedad de contextos, llegando a más de 750 jóvenes y personal, y fue evaluado para determinar su éxito.

MÉTODO DE EVALUACIÓN

Se utilizaron métodos mixtos con un enfoque cuantitativo mediante un cuestionario basado en la Escala de Bienestar Mental de Warwick Edimburgo (WEMWBS), la Escala de Estrés Percibido (PSS) y los ítems de sueño de la escala PROMIS. La dimensión cualitativa utilizó entrevistas semiestructuradas con un protocolo compartido que luego fueron analizadas mediante una codificación temática.

RESULTADOS CUANTITATIVOS

El número de personas que respondieron a los cuestionarios fue de 72 empleados y 260 jóvenes. A pesar de que hubo un desgaste sustancial, estas cifras siguen siendo muy superiores a los tamaños de muestra anteriores en la mayoría de las investigaciones sobre el yoga en Europa y Estados Unidos. Tanto para el personal como para los jóvenes hubo un aumento estadísticamente significativo en el número de personas que





respondieron al cuestionario: mejora del bienestar; reducción del estrés percibido; reducción de los problemas relacionados con el sueño.

El tamaño del efecto fue moderado. En lo que respecta a los puntos más destacados, la claridad de pensamiento, la confianza en el optimismo, la calma y la energía aumentaron, mientras que el nerviosismo y el estrés, la ira y la sensación de sobrecarga debido a la falta de control se redujeron. Hubo una mejora en la calidad del sueño y se redujeron los problemas relacionados con el sueño.

IMPACTO SOCIAL

Utilizando un trabajo reciente de Fujiwara et al. (no revisado por pares) el valor de la intervención de yoga se calculó en £476 (trabajadores) y £899 (jóvenes) por año respectivamente. Esto significa que una estimación conservadora del impacto social total sería de £34k para el personal y £234k para los jóvenes, lo cual es superior a la financiación total del proyecto.

RESULTADOS CUALITATIVOS

Los temas compartidos que surgieron en las entrevistas fueron que los participantes se sentían más tranquilos y relajados debido al yoga, tenían mayor enfoque y concentración, mayor conciencia de la respiración corporal y de sí mismos, también se sentían más flexibles y notaron otros beneficios físicos. Hubo indicaciones de una mejor autorregulación emocional y un sentido general de positividad sobre el programa y un deseo de integrar más los beneficios en sus vidas.

CONCLUSIONES

Los resultados de esta investigación muestran los beneficios de este programa basado en el yoga para los jóvenes y el personal en contextos juveniles como las escuelas. Estos sólidos resultados alcanzados en diversos contextos apuntan a la relevancia del yoga como una herramienta para el bienestar mental. Este trabajo proporciona evidencia que puede ser tomada en consideración por profesores, directores de escuela, políticos y la comunidad investigadora para justificar un mayor trabajo y una más amplia adopción del yoga.

<https://www.hippocampusproject.eu/>

