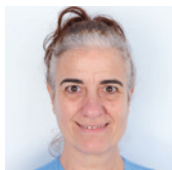


Hacia una rehabilitación más vivencial: yoga, danza y terapia asistida con animales

La aplicación de técnicas, protocolos y recursos tecnológicos avanzados no debe perder nunca de vista que la rehabilitación neurológica es, ante todo, un proceso profundamente humano: detrás de cada intervención hay una persona con emociones, miedos, motivaciones y esperanzas.



Mónica Alemán
Danzaterapeuta
Institut Guttmann



Cristina Martín
Fisioterapeuta
Institut Guttmann



Agustín Hernández
Fisioterapeuta
Institut Guttmann



Ignasi Soriano
Terapeuta ocupacional
Coordinador de
Rehabilitación Funcional
Institut Guttmann

La neurorrehabilitación es una disciplina que busca optimizar la recuperación funcional y la calidad de vida de las personas con lesiones de origen neurológico. En el Institut Guttmann tratamos, principalmente, a pacientes con lesiones medulares, ictus o traumatismos craneoencefálicos, además de otras patologías derivadas de una afectación del sistema nervioso central. La gran mayoría presenta alteraciones significativas en la motricidad, la sensibilidad y la movilidad, lo que conlleva dificultades funcionales, pérdida de autonomía y, como consecuencia, limitaciones en la interacción familiar, social y emocional.

Dicho abordaje requiere una mirada amplia y multidisciplinar. Cada profesional orienta su labor hacia un objetivo común: la mejora global de la persona desde la neurorrehabilitación. Para ello, el equipo emplea técnicas y protocolos basados en la evidencia científica con recursos tecnológicos avanzados. Estos procedimientos garantizan precisión



y eficacia, pero también pueden dar lugar a una práctica que, a primera vista, parece excesivamente técnica o mecánica. Sin embargo, la rehabilitación neurológica es, ante todo, un proceso profundamente humano: detrás de cada intervención hay una persona con emociones, miedos, motivaciones y esperanzas.

Restablecer y reconstruir

En los últimos años se han desarrollado múltiples líneas de investigación centradas en robótica aplicada, exoesqueletos, electroestimulación, terapias cerebrales no invasivas, estudios



“No debe olvidarse la dimensión más humana, sensorial y vivencial del proceso rehabilitador. La recuperación neurológica no se limita al restablecimiento de funciones, sino que también implica la reconstrucción de la relación de la persona con su cuerpo, su entorno y su identidad”.

con células madre y otras técnicas emergentes derivadas de los avances en neurociencia. Todas estas innovaciones contribuyen a optimizar y mejorar los procesos de rehabilitación, favoreciendo, así, una recuperación más precisa, eficaz y personalizada.

No obstante, junto a esta necesaria evolución tecnológica, no debe olvidarse la dimensión más humana, sensorial y vivencial del proceso rehabilitador. La recuperación neurológica no se limita al restablecimiento de funciones, sino que también implica la reconstrucción de la relación de la persona con su cuerpo, su entorno y su identidad. Por esto, resulta esencial



integrar ambas vertientes —la científica y la humanista— dentro de un mismo marco de actuación terapéutica.

En el equipo de Rehabilitación Funcional del Institut Guttmann consideramos fundamental incorporar en la práctica diaria un enfoque más humanístico, cálido, emocional y vivencial. Creemos que intervenciones como el yoga terapéutico, la Danza Movimiento Terapia (DMT) o la terapia asistida con perros aportan un valor complementario, ya que favorecen la conexión con el propio cuerpo, la percepción sensorial y la experiencia emocional del movimiento. Estas prácticas invitan a una rehabilitación más humana y consciente, en la que la persona no solo recupera funciones fi-

sicas, sino que también reconstruye su identidad y su vínculo con el entorno.

Terapia asistida con animales

Los perros han sido compañeros de los seres humanos durante miles de años, y su instinto natural para brindar amor, compañía y protección se convierte en una herramienta poderosa en el campo terapéutico. La interacción con los animales estimula la liberación de neurotransmisores como la oxitocina, asociada al aprecio y la confianza; la dopamina y la serotonina, que mejoran el estado de ánimo y generan sensación de placer y calma; y reduce la producción de cortisol, la



“La interacción con los animales estimula la liberación de neurotransmisores como la oxitocina, asociada al aprecio y la confianza; la dopamina y la serotonina, que mejoran el estado de ánimo y generan sensación de placer y calma; y reduce la producción de cortisol, la hormona del estrés”.

hormona del estrés. Estos cambios fisiológicos dan sentido al hecho de por qué acariciar, jugar o simplemente convivir con un animal puede tener un efecto tan inmediato en el bienestar de las personas.

La terapia asistida con perros es una herramienta terapéutica que ha ido ganando popularidad en los últimos años por su capacidad para mejorar la calidad de vida de las personas. Se lleva a cabo con la participación del perro y su técnico en terapias asistidas con animales, junto con un terapeuta que define los objetivos a trabajar en cada usuario.

El perro es un elemento motivador para conseguir la participación del paciente, pero al mismo tiempo es una parte activa del proceso terapéutico. No solo desempeña un rol simbólico, sino que debe ser un animal con unas cualidades inherentes, como la predisposición al contacto, el interés y la empatía hacia las personas de su entorno. Las habilidades adquiridas mediante el entrenamiento con su técnico los convierten en animales especialmente pacientes, amables y capaces de responder adecuadamente ante las personas con las que interactúan. Todo esto favorece el vínculo emocional que se genera entre el paciente y el perro, que determinará una mejor adherencia al tratamiento.

Hace tiempo que la terapia con perros se implantó en diferentes áreas de los entornos hospitalarios, como salud mental, rehabilitación física, cuidados paliativos o pediatría, observándose y demostrándose muchos beneficios tanto por la salud mental como física de los usuarios. En el Institut Guttmann se inició una prueba piloto en el año 2023, con muy buena acogida por parte de los pacientes, familiares y terapeutas implicados. Desde entonces, forma parte de las actividades complementarias del Departamento de Rehabilitación Funcional.

De manera semanal, el equipo formado por los técnicos en terapias asistidas con perros y el terapeuta genera una dinámica de trabajo que motiva y alienta al paciente para realizar actividades que mejoren aspectos motores, cognitivos y emocionales. En estas dinámicas siempre está presente el perro como hilo conductor de los diferentes retos propuestos a los pacientes, lo cual aumenta la motivación, la atención y la predisposición a la participación.

Actualmente, esta actividad se realiza con un grupo de personas con afectación física y cognitiva moderada o leve, y con dos personas con afectación severa que reciben tratamiento de manera individual.

morgan karma

La mejor de su clase en rendimiento interior-externo

MÁS INFORMACIÓN EN WWW.KARMAMOBILITY.ES



Con la experiencia adquirida en estos años, podemos decir que la terapia asistida con perros no sustituye un tratamiento rehabilitador convencional, sino que actúa como un complemento que potencia los resultados de otras intervenciones y aporta bienestar, además de una dosis de alegría dentro del proceso rehabilitador.

El yoga como camino de reconexión

En la rehabilitación, nuestra finalidad va más allá de recuperar funciones físicas: se trata de reconstruir una relación rota entre el cuerpo, la mente y la identidad de la persona. Después de una lesión neurológica, muchas personas pueden experimentar una profunda desconexión con su cuerpo. Lo que antes era natural (caminar, mover un brazo, mantener el equilibrio...) se convierte ahora en un gran desafío sobre el que no tienen control. Además,

la propia percepción del cuerpo, el movimiento y el estado emocional e interno de la persona se ven afectados.

Ante este punto de partida, ciencias tradicionales como el yoga pueden ayudar a recuperar el movimiento perdido y a reencontrar la relación y el equilibrio entre el cuerpo y la mente. El yoga es un conjunto integrado por técnicas de movimiento, respiración y control mental de más de 5.000 años de antigüedad, originario de la India. En Occidente se ha popularizado mucho su vertiente física y respiratoria, pero también integra técnicas de conciencia y presencia que lo convierten en mucho más que una actividad física. Mediante su práctica, no solo se estiran los músculos o se trabaja la fuerza o el equilibrio, sino que aporta a la persona una experiencia integral y humanista en su proceso de recuperación física y emocional.



“En experiencias descritas en estudios de investigación, el yoga ayudó a pacientes neurológicos a reconectar con la parte del cuerpo que había quedado más afectada, aunque no se pudiera recuperar el movimiento completo”.

El yoga integra tres fundamentos en su práctica: movimiento, respiración y conciencia. Los tres pueden verse afectados en el caso de una lesión neurológica y, por lo tanto, se pueden modificar mediante la práctica de esta disciplina. Las sesiones ofrecen la posibilidad de realizar movimientos e integrar las partes más afectadas al ritmo de la respiración, un ritmo más lento que en otros entornos de rehabilitación. Esta velocidad también permite que la persona planifique, ejecute y sienta el movimiento de una manera más consciente y plena. Cada sesión de práctica comprende un trabajo físico postural (asana), un trabajo de control de respiración (pranayama) y un proceso de concentración y meditación.

En experiencias descritas en estudios de investigación, el yoga ayudó a pacientes neurológicos a reconectar con la parte del cuerpo que había quedado más afectada, aunque no se pudiera recuperar el movimiento completo. Los participantes lo describían como volver a “integrarlo todo y hacer que fluyera todo de nuevo”. Esta reconexión entre el lado sano y el afecto fue uno de los beneficios más repetidos. También se destacaba el hecho de que veían el yoga como un ejercicio que se podía practicar, a pesar de las limitaciones motoras de base. Los participantes subrayaron la posibilidad de poder trabajar la fuerza, la coordinación y la flexibilidad de una manera segura y adaptada a sus capacidades, gracias al ritmo pausado y a la atención constante.

El yoga considera la respiración como el puente entre el cuerpo y la mente, entre la percepción del movimiento y del estado interno de una persona. Existen varios ejercicios a nivel respiratorio que ayudan a aportar conciencia al movimiento, pero que también pueden ayudar a activar mecanismos beneficiosos en las personas con lesiones neurológicas. Diversos estudios han demostrado la eficacia de la respiración para activar el sistema nervioso parasimpático, promoviendo la relajación, reduciendo la tensión muscular y la presión arterial, y favoreciendo el sueño y el descanso mental.

En cuanto a la calidad de vida, las consecuencias de una lesión neurológica afectan a menudo a aspectos mentales

y emocionales, provocando ansiedad, depresión y frustración por las limitaciones sobrevenidas. Los pacientes también encuentran barreras sociales debido a sus cambios funcionales. La participación en actividades que también se pueden encontrar fuera del ámbito hospitalario, como es el caso del yoga, representa también un cambio positivo de percepción sobre las propias capacidades.

Practicar yoga en el entorno hospitalario ha demostrado mejoras significativas en la calidad de vida de los pacientes. En un estudio aleatorizado se vieron cambios positivos en la calidad de vida, en la reducción de niveles de ansiedad, en la mejora de la percepción propia en el proceso de recuperación y en el área de la memoria. Todo esto nos indica que el yoga aporta una parte esencial del proceso terapéutico: la recuperación activa del sentido de agencia, es decir, sentir el control del propio cuerpo y su evolución en la recuperación.

El yoga es, pues, una buena herramienta para complementar el proceso de rehabilitación. Permite que la persona reconecte cuerpo y mente, reduzca el estrés e incremente su bienestar. También es muy útil como ejemplo de actividad que se puede realizar fuera del entorno hospitalario, contribuyendo, así, a la inclusión social de las personas con secuelas neurológicas.

Danza Movimiento Terapia (DMT)

La Danza Movimiento Terapia (DMT) es una disciplina psicoterapéutica que utiliza el movimiento corporal como vía principal para la integración emocional, cognitiva, física y social de la persona. Su fundamento central es que el cuerpo y la mente están interrelacionados, y que a través del movimiento es posible expresar, explorar y transformar estados internos. En el contexto de la neurorrehabilitación, la DMT se posiciona como una herramienta innovadora e integradora que puede complementar los tratamientos tradicionales. Su objetivo es estimular la plasticidad cerebral a través de la experiencia corporal consciente, favorecer la reorganización neurológica y apoyar la recu-



peración funcional y emocional de personas que han sufrido daño neurológico o enfermedades del sistema nervioso central.

Desde un punto de vista neurocientífico, el movimiento no es solo una acción motora, sino una función compleja que implica la activación de múltiples áreas cerebrales. Al trabajar con movimiento expresivo, la DMT no solo estimula la coordinación motora, sino que también activa procesos de atención, memoria, regulación emocional, percepción del esquema corporal y habilidades sociales.

Una de las contribuciones más relevantes de la DMT a la neurorrehabilitación es su enfoque sensorial y emocional del movimiento, en contraste con el movimiento repetitivo o técnico que suele predominar en la fisioterapia convencional. A través del uso de la música, el ritmo, las metáforas, la improvisación y la relación terapéutica, la persona se involucra activamente en su proceso de recuperación desde una motivación interna y significativa.

La motivación intrínseca, clave en procesos de neuroplasticidad, se ve favorecida en la DMT por la presencia de placer en el movimiento, la libertad expresiva y la validación emocional. Esto tiene un impacto positivo en la adherencia al tratamiento, la autoestima corporal, la regulación del estrés y la recuperación de la identidad afectada por la enfermedad o el trauma neurológico. Además, la DMT favorece la conciencia corporal, un aspecto fundamental en procesos de rehabilitación neurológica, ya que muchas personas presentan disociación cuerpo-mente, negación del déficit o alteraciones en la percepción de su cuerpo tras la lesión. La exploración del movimiento, el contacto con el suelo, el ritmo respiratorio y la improvisación guiada ayudan a restaurar una sensación de unidad e integridad corporal.

Desde el plano psicosocial, la DMT también promueve la reconexión relacional, la empatía y la pertenencia, especialmente en contextos grupales. Estas dimensiones son esenciales en personas con daño neurológico, quienes a menudo experimentan aislamiento, depresión o ansiedad asociados a su diagnóstico. A través de



“La DMT se alinea con modelos contemporáneos de neurorrehabilitación que integran lo físico, lo emocional, lo cognitivo y lo social, en lugar de tratar únicamente déficits aislados”.



la resonancia y la conexión con otros cuerpos, se genera un lenguaje no verbal de validación mutua, lo que refuerza la autopercepción positiva.

También es importante destacar que la DMT permite abordar no solo la función motora, sino también aspectos como el dolor crónico, la fatiga, el trauma emocional poslesión y las dificultades cognitivas, desde una visión holística. En este sentido, se alinea con modelos contemporáneos de neurorrehabilitación que integran lo físico, lo emocional, lo cognitivo y lo social, en lugar de tratar únicamente déficits aislados.

En conclusión, la Danza Movimiento Terapia aporta a la neurorrehabilitación una dimensión humanizadora y relacional del tratamiento, basada en la experiencia corporal vivida, el vínculo terapéutico y la expresión simbólica. Su potencial para favorecer la plasticidad cerebral, la motivación interna, la regulación emocional y la reconexión con el propio cuerpo y con los demás la convierte en una herramienta terapéutica valiosa para acompañar procesos complejos de recuperación neurológica.

Reencuentro con la identidad

La terapia asistida con perros, el yoga y la Danza Movimiento Terapia demuestran que la neurorrehabilitación va más allá de la recuperación funcional: es un camino de reencuentro con la identidad. Las terapias humanistas aportan una mirada cálida y emocional, acompañando al cuerpo, la mente y el espíritu. Desde el Institut Guttmann promovemos actividades extrahospitalarias que favorecen la movilidad en entornos urbanos y la participación social, trasladando los aprendizajes a la vida cotidiana. Asimismo, desarrollamos actividades deportivas adaptadas que potencian coordinación, equilibrio y autonomía funcional.

Aunque no forman parte directa de nuestro programa, existen buenos resultados y experiencias positivas en otras prácticas, como arteterapia, neuro musicoterapia, equinoterapia y horticultura terapéutica, con un enfoque sensorial, emocional y relacional. Humanizar la rehabilitación devuelve protagonismo a la persona, a su capacidad de sentir, decidir y crear. Cada paso, gesto y emoción forman parte esencial de la recuperación.