

# PROYECTO TERAPIAS COMPLEMENTARIAS 2022

## Experiencia y evaluación en la Villa Jorge Yarur Banna

La Corporación Crecer Mejor es un organismo colaborador de Mejor Niñez, dedicado hace más de 30 años a la protección de la niñez vulnerable. A través de la Villa Jorge Yarur Banna (VJYB) ubicada en La Pintana, brinda protección especializada y transitoria a niñas y adolescentes (NA) con el objetivo de restituir sus derechos.

El Centro de Innovación y Estudios (CIE) se dedica a generar valor a través de la producción y difusión de conocimientos relevantes a la protección residencial. A continuación se presenta la evaluación realizada por el CIE, en el marco de un proyecto de terapias complementarias.

### La iniciativa

El proyecto de Terapias Complementarias, financiado por el fondo Chile Compromiso de Todos del Ministerio de Desarrollo Social y Familia, nace de la preocupación por la pérdida de espacios terapéuticos producto del confinamiento por la pandemia Covid 19.

Junto a la Escuela de PNL aplicada, institución dedicada a desarrollar aplicaciones de terapias complementarias, se ofrecieron las siguientes terapias distribuidas en el año:

#### **Yogaterapia (grupal)**

Es el uso de las técnicas de Yoga con fines explícitos de bienestar y salud, recurriendo a la introspección, la relajación, el movimiento consciente y la meditación.

#### **Objetivo**

Brindar herramientas y apoyo a través de un repertorio de terapias complementarias que permitan a niñas y adolescentes recuperar estabilidad emocional y promover su salud mental.

#### **Sanación pránica (grupal)**

Remueve la energía "sucia" y la reemplaza con energía vital fresca para favorecer la recuperación natural del organismo. La terapia no requiere contacto físico, y puede ser utilizada para tratar dolencias físicas y emocionales como estrés, traumas, miedos.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> <https://www.pranica.cl/sanacionpranica>

### Flores de Bach (individual)

Los remedios florales son preparados en base a flores y árboles y son inocuos. Cada remedio se utiliza para ayudar a curar una emoción o estado de ánimo. Para esto es fundamental descubrir la causa de la vivencia para elegir la fórmula adecuada, pues las flores no se usan para los síntomas, sino para la causa.<sup>2</sup>

2 <https://www.floryser.cl/servicios>

### Programación neurolingüística - PNL (grupal)

Técnica que busca modular patrones de comunicación y pensamiento efectivo. *Programas* refiere a las maneras de organizar el pensamiento; *neuro* en la medida que la experiencia es captada por los sentidos; y *lingüística* al usar el lenguaje para configurar la realidad y comunicarse con otros.<sup>3</sup>

3 <https://www.escuelapnl.cl/que-es-pnl>

El proyecto se llevó a cabo entre enero y diciembre de 2022, y se formuló desde un enfoque participativo, donde las niñas y adolescentes pudieron elegir de manera informada, las terapias que quisieran recibir, manteniendo la participación voluntaria. También se habilitó la Casa del Bienestar, un espacio especialmente dedicado a las terapias complementarias, con elementos decorativos elegidos por las niñas y adolescentes a través de una encuesta.

A su vez, se incluyeron sesiones de PNL para las educadoras de trato directo, con el fin de ofrecer un espacio de autocuidado, como también para repercutir positivamente en su labor de cuidado.

El proceso contó con tres momentos importantes:

1

#### Hito de inicio: *Feria de terapias*

Enero: se presentaron las distintas terapias a las niñas y adolescentes, donde cada terapia contó con un stand para hacer una demostración y que las participantes pudieran conocerlas e inscribirse.

2

#### Inauguración Casa del Bienestar

Julio: se inauguró la Casa del Bienestar en un evento para que las niñas y adolescentes conocieran el espacio y las diferentes salas dedicadas para las terapias. También se volvió a informar y abrir inscripción para las siguientes terapias.

3

#### Hito de Cierre

El proyecto se cerró en un hito donde las terapeutas realizaron una actividad con todas las niñas y adolescentes de la Villa. Por su parte, las niñas dejaron dedicatorias escritas para las terapeutas.



El siguiente documento presenta una síntesis de los resultados de las evaluaciones realizadas. En primer lugar, la encuesta de satisfacción y bienestar de las ETD, luego una mirada general de la asistencia; y finalmente los resultados en el bienestar de las participantes.

## Encuesta satisfacción y bienestar ETD

En total, 25 ETD recibieron sesiones grupales de PNL durante el primer semestre del 2022. De estas, 13 participantes respondieron la encuesta de satisfacción.



**Declara sentirse mejor, más calmada y llevarse mejor con otros.**

Aspectos de mayor satisfacción:

- materiales utilizados
- aprendizajes adquiridos
- relación con las terapeutas.

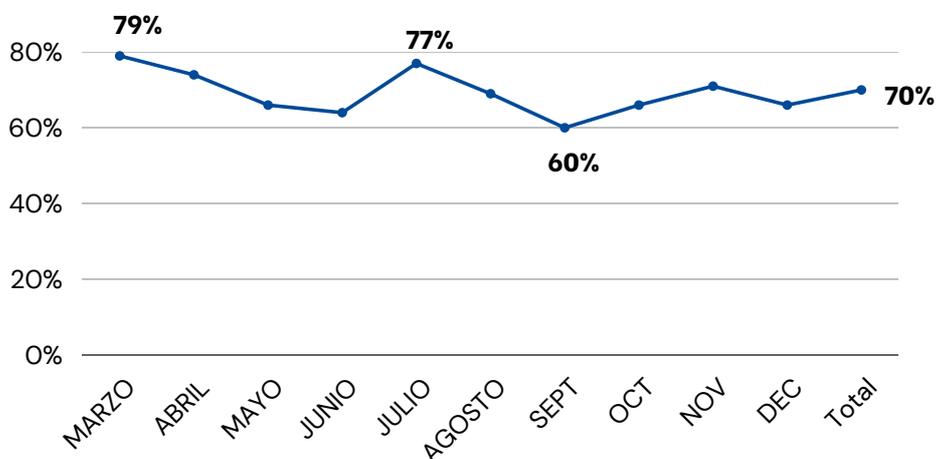
Aspectos de menor satisfacción:

- tiempo y duración, donde 6 encuestadas propusieron mayor duración y frecuencia.

***"Me parecieron muy buenos los talleres, me sentí cómoda y me tranquilizaban. Espero haya más talleres y más seguidos" (ETD).***

## Monitoreo de asistencia de NA

Porcentaje promedio total de asistencia a Terapias Complementarias 2022



Las niñas y adolescentes mantuvieron una asistencia sostenida durante el proyecto, donde la asistencia total fue de un 70%.

En marzo y en julio tuvieron mayor asistencia, ligada a los hitos de inicio e inauguración de la casa respectivamente. Estos momentos contribuyeron a familiarizar tanto a las niñas como a los equipos al proyecto, y reactivar su motivación.

# Evaluación de bienestar con NA

Para la evaluación con las niñas y adolescentes se aplicó un cuestionario mixto, incluyendo un análisis cuantitativo y cualitativo para indagar en los cambios en el bienestar percibido de las participantes luego de haber recibido las terapias complementarias.

## Análisis cuantitativo

Se realizó una evaluación pre y post midiendo el constructo de **bienestar subjetivo** a las niñas y adolescentes, el cual apunta a la percepción sobre la propia calidad de vida.

A un 95% de nivel de confianza, no se observaron diferencias significativas para ninguna dimensión en las niñas. En cuanto a adolescentes, tampoco hubo cambios significativos, a excepción del afecto "estrés" que aumentó en este periodo, y para el ítem "Me he despertado fresca y descansada" donde también se observó un incremento significativo.<sup>4</sup>

## Análisis cualitativo

Se realizaron entrevistas individuales semiestructuradas al finalizar el proyecto para profundizar en las respuestas acerca de su bienestar y dar un espacio para que pudieran expresar sus opiniones respecto al proyecto.

Dentro de los aspectos preferidos de las NA, el 50% de las entrevistadas mencionaron que fueron las flores de Bach, seguido por yoga con un 40% de mención, luego sanación pránica con un 25%, y finalmente PNL el cual fue mencionado solo por 1 niña.

Con respecto a cambios en su bienestar: **el 70% de las niñas y adolescentes identificaron una mejora en su bienestar**, establecidos en 6 categorías: calma, felicidad, energía, sensación de descanso, desahogo emocional y auto percepción positiva.



### Palabras clave:

**"más relajada",  
"aliviada", "relajada" y  
"descansada"**

<sup>4</sup> Limitaciones: el tamaño de la muestra donde se contó con solo 17 respuestas de las 49 participantes, sub representando a estas últimas. Asimismo, las escalas utilizadas en el cuestionario están diseñadas para ser aplicadas a niveles poblacionales, por lo que al manejar muestras pequeñas, los resultados tienden a tener menor precisión estadística y así menos fiables.

***“Como con más energía, llegaba cansada y bajoneada, pero al salir me sentía mejor”*** (adolescente).

***“Que me sentía bien, me relajaba y podía desahogarme con las tías”*** (adolescente).

Factores que contribuyeron a su bienestar:

- Actividades y materiales
- Vínculo con terapeutas
- Grupos pequeños.

***“La relajación, la música, el aroma”*** (adolescente).

***“La alegría de las tías, nos trataban super bien, nos hacían reír (...) nos dieron su amor y respeto”*** (adolescente).

Aspectos negativos:

- Relaciones conflictivas y bullying:  
*“me molestó la actitud de algunas niñas en pránica, no me lleve muy bien con mi grupo”* (adolescente).
- Corta duración y poca frecuencia:  
*“Poco tiempo, poco seguido y muy cortas las sesiones”* (adolescente).

***“Era un grupo reducido, era tranquilo”*** (adolescente).

---

En conclusión, **las terapias complementarias sí contribuyeron al bienestar** de las niñas y adolescentes que participaron, quienes gracias a la intervención y su vínculo con las terapeutas, lograron sentir calma, felicidad, energía, entre otros aspectos de su bienestar emocional.

La importancia del vínculo con las terapeutas se dio especialmente en los espacios de conversación individual en flores de Bach. Asimismo, la aparición de conflictos en grupos más grandes, sugiere que **las niñas y adolescentes adhieren más a las terapias individuales y/o en grupos pequeños, ya que estos se ajustan mejor a sus necesidades individuales.**

