

Resultados preliminares en investigación de Escucha en Presencia Biodinámica® realizado en 2018 en la Universidad Jaime I de Castellón de la Plana.
Departamentos de Neurociencia, Psicología y Farmacia



RESULTADOS:

PERCEPCIÓN SUBJETIVA DE LA SALUD EN EL TIEMPO

Se ha observado una mejora, estadísticamente **significativa**, de la sensación de encontrarse mejor que hace un año tras el final de las sesiones.

PERCEPCIÓN SUBJETIVA DE DOLOR FÍSICO

Se informa una **significativa** reducción de la percepción de dolor.

CONCENTRACIÓN

Se observan cambios **significativos**, en el sentido de una mejora del estado de concentración ante la meditación y ante las experiencias vividas.

ANSIEDAD

El aspecto negativo de la ansiedad se reduce **significativamente** antes y después de las sesiones, y se observa una reducción drástica durante las sesiones. La evolución de la medida sugiere que las sesiones reducen mucho la ansiedad.

BIENESTAR PSICOLÓGICO

Se ha evaluado el aspecto de bienestar asociado al crecimiento personal, y un estado asociado a la calidad del sueño con las pulseras. El bienestar psicológico asociado al crecimiento personal ha mejorado **ostensiblemente**, especialmente la dimensión vital de sentir que la vida tiene un propósito. En la calidad del sueño se ha observado una mejora.

HABILIDAD DE ATENCIÓN INTROSPECTIVA O ATENCIÓN CONSCIENTE

Se han observado cambios generales, en el sentido de que mejora la atención consciente, especialmente en la disminución de la reactividad emocional.

INSEGURIDAD EMOCIONAL: A) ME SIENTO EMOCIONALMENTE AMENAZADO, B) AMENAZO EMOCIONALMENTE A OTROS

Ha habido cambios **significativos** en la respuesta emocional. El comportamiento de hacer sentirse emocionalmente incómodos a los demás ha disminuido **notablemente**, como también la percepción de que los demás me hacen sentir incómodo emocionalmente. El bienestar emocional en la interacción social ha mejorado.

Nota: Estas sesiones han sido realizadas en un ámbito de investigación en una sala de la universidad con una operación de 30 minutos en camilla sin diálogo previo y posterior con los voluntarios que las han recibido, lo cual es bastante distinto de una sesión de Presencia Biodinámica

