

# Programa de propiocepción y equilibrio para mejorar la conciencia corporal en adultos con estrés crónico

## Proprioception and Balance Program to improve Body Awareness in Adults with Chronic Stress

Alan Guadalupe  
Moreno Vivero<sup>1</sup>

### Resumen

El estrés crónico constituye un problema relevante de salud pública debido a su impacto negativo en el bienestar emocional y en la funcionalidad física de la población adulta. Diversas investigaciones han demostrado que esta condición no solo afecta procesos psicológicos, también se manifiesta a nivel corporal mediante alteraciones posturales, del equilibrio y de la percepción corporal. Desde disciplinas afines a la salud, se ha documentado que la disminución de la propiocepción y de la conciencia corporal, se asocia con un menor control motor y una mayor tensión muscular en personas con estrés persistente. Sin embargo, los abordajes tradicionales han priorizado intervenciones psicológicas y farmacológicas, dejando en segundo plano estrategias corporales sistematizadas. En este contexto, la fisioterapia en salud mental emerge como un campo que integra el cuerpo como eje terapéutico en el manejo del estrés crónico.

El problema que aborda este estudio es la limitada evidencia sobre la efectividad de programas fisioterapéuticos basados en propiocepción y equilibrio para mejorar la conciencia corporal en adultos con estrés crónico. Por ello, se analizaron los efectos de un programa fisioterapéutico estructurado en tres fases, aplicado a adultos con estrés crónico, mediante un enfoque mixto de evaluación.

Los resultados evidenciaron mejoras en la conciencia corporal, el equilibrio funcional y la reducción de la tensión muscular posterior a la intervención, lo cual contrastó con la concepción previa de que los cambios corporales asociados al estrés crónico eran difíciles de modificar mediante intervenciones no farmacológicas. Estos hallazgos se suman al conocimiento previo al aportar evidencia empírica sobre el papel activo de la fisioterapia en la regulación corporal y emocional (Payne y Crane-Godreau, 2013). En un contexto más amplio, los resultados respaldan la inclusión del fisioterapeuta en equipos multidisciplinarios de salud mental y sugieren que los programas de propiocepción y equilibrio pueden constituir una estrategia viable tanto en contextos clínicos como comunitarios para el abordaje integral del estrés crónico.

**Palabras clave:** estrés crónico, salud mental, fisioterapia, propiocepción, equilibrio postural, conciencia corporal.



<sup>1</sup> Centro de Rehabilitación e Integración Social SMDIF Chimalhuacán / Universidad Politécnica de Chimalhuacán. Doctorante en Ciencias Médicas. Maestro. Estado de México, México. E-mail: alan.moreno@upchi.edu.mx ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-5955-5996> Google Scholar: <https://scholar.google.com/citations?user=9J9VUTwAAAAJ&hl=es>



---

## Abstract

Chronic stress represents a relevant public health problem due to its negative impact on both emotional well-being and physical functioning in adults. Beyond its psychological effects, chronic stress is associated with postural alterations, impaired balance, decreased proprioception, and reduced body awareness. Mental health physiotherapy has emerged as an approach that integrates the body as a central component in the management of stress-related conditions. The aim of this study was to evaluate the effectiveness of a physiotherapeutic program based on proprioception and balance to improve body awareness in adults with chronic stress. A mixed-methods, descriptive–exploratory study was conducted, involving five adults with chronic stress selected through non-probabilistic convenience sampling. The intervention program was structured in three phases and applied over an eight-week period.

The results showed improvements in body awareness, functional balance, and a reduction in muscle tension after the intervention. Participants also reported a subjective perception of improved emotional well-being and quality of life. These findings provide empirical evidence supporting the active role of physiotherapy within multidisciplinary mental health teams and suggest that proprioception- and balance-based programs constitute a viable strategy for the comprehensive management of chronic stress in clinical and community settings.

**Key words:** chronic stress, mental health, physiotherapy, proprioception, postural balance, body awareness.



## Introducción

El estrés crónico se consolidó como una de las principales problemáticas de salud pública debido a su impacto negativo en el bienestar emocional y en el funcionamiento físico de las personas. La exposición prolongada a estresores genera alteraciones neurofisiológicas que se expresan corporalmente a través de cambios posturales, aumento de la tensión muscular, deterioro del equilibrio y disminución de la capacidad propioceptiva, afectando de manera directa la conciencia corporal y la calidad de vida (McEwen, 2007; Sapolsky, 2004).

Tradicionalmente, los abordajes del estrés priorizaron intervenciones psicológicas o farmacológicas, dejando en segundo plano la dimensión corporal (van der Kolk, 2014). Sin embargo, el cuerpo no constituyó un receptor pasivo del malestar, sino un espacio activo desde el cual fue posible intervenir terapéuticamente (Mehling et al., 2011). En este contexto, la fisioterapia en salud mental surge como una disciplina que integra la dimensión corporal al cuidado de la salud psicoemocional mediante intervenciones centradas en el movimiento, la conciencia corporal y la regulación somática (Probst y Skjaerven, 2018).

Esta investigación se deriva de un proyecto académico cuyo propósito fue evaluar la efectividad de un programa de propiocepción y equilibrio en adultos con estrés crónico, aplicado en un contexto clínico-comunitario. Se llevó a cabo un estudio con enfoque mixto y alcance descriptivo-exploratorio, mediante la aplicación de un programa de intervención estructurado en tres fases, con una duración de ocho semanas, dirigido a adultos diagnosticados con estrés crónico. La intervención

tuvo como finalidad analizar los cambios en la conciencia corporal, la tensión muscular y el equilibrio funcional posteriores a su aplicación.

## Metodología

La población estuvo conformada por adultos diagnosticados con estrés crónico, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Como criterios de inclusión se consideraron personas mayores de edad con diagnóstico de estrés crónico y disponibilidad para participar en el programa de intervención, mientras que se excluyeron sujetos con alteraciones neurológicas, vestibulares o musculoesqueléticas que limitaran la ejecución de los ejercicios propuestos.

El programa de intervención tuvo una duración de ocho semanas y se estructuró en tres fases:

- Ejercicios de reeducación postural y conciencia corporal.
- Entrenamiento de equilibrio dinámico y estático con retroalimentación sensorial.
- Técnicas de relajación y respiración consciente orientadas a la disminución de la tensión muscular.

La evaluación incluyó el análisis de variables corporales y funcionales, tales como conciencia corporal, equilibrio funcional y tensión muscular, antes y después de la aplicación del programa. Así mismo, se incorporó la exploración subjetiva de la vivencia corporal de los participantes, con el fin de complementar la información cuantitativa obtenida. El estudio se realizó respetando los principios

éticos de la investigación en salud, garantizando la confidencialidad, el consentimiento informado y la participación voluntaria de los sujetos.

## Desarrollo

El estrés crónico generó alteraciones fisiológicas que impactaron en el sistema nervioso autónomo, la musculatura postural y el esquema corporal. La tensión sostenida se tradujo en contracturas, patrones respiratorios ineficaces, disminución del equilibrio e inseguridad motora. De igual manera, se observó una disminución de la conciencia corporal, entendida como la capacidad de percibir y responder a las señales internas del organismo.

La propiocepción constituyó la base del control postural y del movimiento funcional (Proske y Gandevia, 2012). En personas con estrés crónico, esta función se vio afectada, lo que derivó en inestabilidad y dependencia excesiva de estímulos externos. La fisioterapia contribuyó a restaurar este sentido mediante ejercicios de equilibrio, estimulación sensorial y entrenamiento motor consciente. El programa diseñado se centró en los tres ejes mencionados. El enfoque mixto permitió medir de forma objetiva variables como el control postural, al mismo tiempo que se recogieron testimonios sobre la experiencia subjetiva del cuerpo tras la intervención.

## Resultados

Los participantes mostraron una mejora en la conciencia corporal posterior a la aplicación del

programa de intervención, evidenciada mediante una mayor percepción del cuerpo y una mejor identificación de tensiones musculares. Así mismo, se observó un aumento en el equilibrio funcional, reflejado en un mayor control postural durante las actividades propuestas.

En relación con la tensión física asociada al estrés crónico, los resultados indicaron una disminución de la rigidez muscular al finalizar el programa. De manera complementaria, los participantes reportaron una percepción subjetiva de mayor bienestar emocional y mejora en la calidad de vida posterior a la intervención.

Los resultados obtenidos respaldaron la efectividad del programa fisioterapéutico basado en propiocepción y equilibrio, mostrando cambios favorables en variables corporales y funcionales relevantes para el abordaje del estrés crónico. Estos hallazgos fueron consistentes con la evidencia previa que reconoce el papel de las intervenciones corporales en la regulación del estrés y la conciencia corporal en contextos de salud mental (Vancampfort et al., 2015).

A continuación, se observan los resultados obtenidos de la aplicación del protocolo de intervención, derivados de la metodología descrita. En el Cuadro 1 se describen los resultados antes y después de la aplicación del programa; por su parte, en la Gráfica 1 se observa una comparación del estrés antes y después de la prueba. De esta manera, los resultados sugirieron que la intervención basada en la propiocepción y la marcha controlada constituyó una estrategia eficaz para la mejora del equilibrio y la conciencia corporal.

**Cuadro 1**

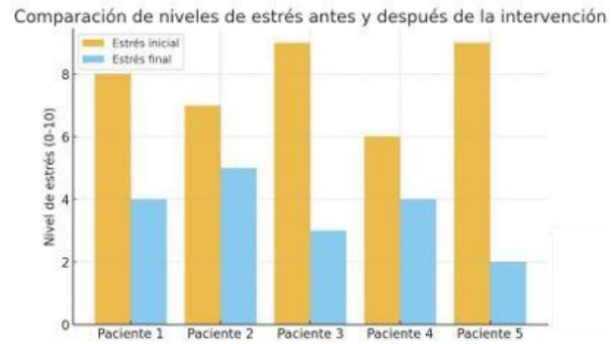
*Resultados antes y después de la aplicación del programa*

Paciente	Nivel de estrés inicial (0-10)	Nivel de estrés final (0-10)	Observaciones sobre equilibrio y conciencia corporal
1	8	4	Mejora notable en estabilidad postural y coordinación
2	7	5	Incremento moderado en propiocepción y postura
3	9	3	Avances significativos en conciencia corporal y marcha
4	6	4	Mejoras leves pero constantes, posturas más alineada
5	8	2	Muy buena respuesta, equilibrio óptimo y reducción marcada de estrés

Fuente: elaboración propia.

**Gráfica 1**

*Comparación de niveles de estrés antes y después de la intervención*



Fuente: Moreno (2025).

### Conclusión

El estrés crónico exige abordajes integradores que reconozcan la interacción entre mente y cuerpo. El programa propuesto demuestra que la propiocepción y el equilibrio no solo son funciones motoras, sino también vías terapéuticas que inciden en la regulación emocional y la conciencia corporal. La fisioterapia en salud mental, al situar al cuerpo como eje central de la intervención, ofrece una alternativa innovadora y con gran potencial para diversificar las estrategias de atención en contextos clínicos y comunitarios.

### Referencias

McEwen, B. S. (2007). Physiology and neurobiology of stress and adaptation: Central role of the brain. *Physiological Reviews*, 87(3), 873-904. <https://doi.org/10.1152/physrev.00041.2006>

- Mehling, W. E., Acree, M., Stewart, A., Silas, J. y Jones, A. (2018). The Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness, version 2 (MAIA-2). *PLOS ONE*, *13*(12), e0208034. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0208034>
- Mehling, W. E., Daubenmier, J., Price, C. J., Acree, M., Bartmess, E. y Stewart, A. (2011). Self-reported interoceptive awareness in primary care patients with past or current low back pain. *The Journal of Pain*, *12*(9), 953-964. <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2011.02.001>
- Moreno Vivero, A. G. (2025). *Programa de propiocepción y equilibrio para mejorar la conciencia corporal en adultos con estrés crónico*. Zenodo. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17012802>
- Payne, P. y Crane-Godreau, M. A. (2013). Meditative movement for depression and anxiety. *Frontiers in Psychiatry*, *4*, 71. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2013.00071>
- Probst, M. y Skjaerven, L. H. (2018). Physiotherapy in mental health: A systematic review. *Physiotherapy Theory and Practice*, *34*(7), 481-497. <https://doi.org/10.1080/09593985.2017.1422206>
- Proske, U. y Gandevia, S. C. (2012). The proprioceptive senses: Their roles in signaling body shape, body position and movement, and muscle force. *Physiological Reviews*, *92*(4), 1651-1697. <https://doi.org/10.1152/physrev.00048.2011>
- Sapolsky, R. M. (2004). *Why zebras don't get ulcers* (3rd ed.). Henry Holt and Company.
- van der Kolk, B. A. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Viking.
- Vancampfort, D., Stubbs, B., Ward, P. B., Teasdale, S. y Rosenbaum, S. (2015). Integrating physical activity as medicine in the care of people with severe mental illness. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, *49*(8), 681-689. <https://doi.org/10.1177/0004867414565473>