



INVESTIGACIÓN SOBRE EL SISTEMA RÍO ABIERTO Y LA SALUD

**Encuesta realizada en el año 1999 en la
Fundación Río Abierto
Buenos Aires-Argentina**

EQUIPO DE INVESTIGACIÓN

Dr. Jorge Raúl Weisz
Dr. Hugo Goldberg
Dr. Gabriel Plante
Ing. Juana Salinas



INDICE

DESCRIPCION	PAG.
I - Introducción	3
II - Breve descripción del Sistema Río Abierto	5
III - Otras consideraciones a modo de comentario	8
IV - Motivos que nos llevaron a realizar este estudio	10
V - Análisis y resultados de la encuesta	11
..... El Sueño	13
ANEXOS	
1. Cuadros de resultado de procesamiento de la encuesta	
Cuadro N° 1 - Conoció a Río Abierto por medio de	17
Cuadro N° 2 - Cumplimiento de las expectativas al ingresar a Río Abierto	18
Cuadro N° 2a - ¿Aprendió recursos nuevos con la actividad en Río Abierto?	18
Cuadro N° 3 - Variación favorable en hábitos alimentarios	19
Cuadro N° 4 - Mejoras en trastornos digestivos	19
Cuadro N° 5 - Modificación de la calidad de sueño	20
Cuadro N° 6 - Modificación de hábitos sexuales	20
Cuadro N° 7 - Tipo de modificación en hábitos sexuales	21
Cuadro N° 8 - Cambios favorables de humor	22
Cuadro N° 9 - Mejorías en humor	22
Cuadro N° 10 - Duración de cambio de humor	23
Cuadro N° 11 - Mejoras de estado de ánimo	24
Cuadro N° 12 - Modificación del pensamiento y vinculaciones	25
Cuadro N° 13 - Reconoce cambios favorables en salud	26
Cuadro N° 14 - Disminución de dolores/ problemas varios	26
Cuadro N° 15 - Disminución de dolores/ problemas varios - mujeres entre 26 y 37 años	27
Cuadro N° 16 - Disminución de dolores/ problemas varios - mujeres entre 38 y 49 años	28
Cuadro N° 17 - Modificaciones en la postura corporal	29
Cuadro N° 18 - Modificaciones en el manejo y registro de la respiración	29
Cuadro N° 19 - Mejoras según tipo de problema	31
Cuadro N° 20 - Mejoras sobre cansancio	31
Cuadro N° 21 - Mejoras según tipo de problema mujeres entre 15 y 45 años	32
Cuadro N° 22 - Mejoras según tipo de problema mujeres entre 46 y más años	33
Cuadro N° 23 - Mejoras según tipo de problema, excluido cansancio - mujeres	34
Cuadro N° 24 - Mejoras según tipo de problema, excluido cansancio - varones	35
2 - Formulario de encuesta utilizado para la realización del estudio	36

I - Introducción

La realización de este trabajo es la primera respuesta a una serie de interrogantes que hace ya varios años me vengo haciendo y que en sucesivas charlas con distintos y valiosos interlocutores fueron desarrollándose.

¿Qué es lo que produce este Sistema en la gente, alumnos, instructores, etc. que modifica nuestra calidad de vida, tanto sea a nivel Salud física, como mental y/o espiritual?

¿Por qué después de una actividad en la institución uno vive una transformación energética, vincular, etc.?

¿Es un tema vinculado solamente a las endorfinas, opiáceos endógenos que ya sabemos que se activan con la actividad física, como así también sus receptores?

¿Está vinculado, justamente con los vínculos con los demás que en este trabajo aceitamos, movemos, sacudimos, encontrándonos con los otros desde nuestra propia necesidad y la de los otros, acercándonos al lema "ayudar ayudándonos" a nosotros mismos como clave esencial para que nos/les sirva?

¿Está relacionado con una modificación en nuestra energía personal y la relación o disponibilidad que de ella tenemos?

¿Tiene que ver con la disponibilidad de limpieza emocional que hacemos al trabajar en distintos terrenos expresivos con diferentes técnicas?

¿Son los movimientos articulares, musculares, de distintos lugares físicos que nos alivian, aligeran, destraban, dejándonos una mejor sensación corporal (o relajación corporal) con nosotros mismos?

¿Tal vez es por la sensación de plenitud que a veces nos acompaña, después de haber puesto en movimiento lo que nosotros llamamos el "centro motor", que es el que regula aquellos movimientos que hacemos sin esfuerzo aparente, aquellos movimientos que en algún momento se transforman en placenteros y trascendemos la "fiaca", pesadez, desgano y moverse se transforma en alegría, danza?

¿O será porque en algún momento del trabajo me encuentro con otro, lo veo parecido a mí, descanso en él/ella, le doy descanso en mí, nos acompañamos?

¿Tal vez la percepción que en algún momento de la meditación llego a tener conciencia de que soy parte de un "todo" mucho más grande que yo mismo?

Creo que todo esto y mucho más interviene en la alegría que me produce realizarlo y en lo que veo en la gente que lo toma/vive.

En este Sistema, postulamos, que: "El hombre es un ser energético, que toma, da y transforma energía constantemente, Que está inmerso en un universo energético de; cual solo lo separa su piel. Es ésta una débil separación que no cuenta más que a nivel físico concreto, las diversas energías traspasan la piel en uno y otro sentido sin dificultad»

Como Bioquímico, Instructor activo de este Sistema (el que me nutro y aprendo día a día), y Psicólogo Social, me puse a buscar formas de que este Trabajo:

- a) Pudiera llegar a más gente.
- b) Entrara en la comunidad científica
- e) Encontrar los hilos que hacen que produzca lo que produce. y determinar lo mensurablemente posible de lo que produce.

Hoy por hoy todos sabemos que el deporte y la gimnasia son buenos para la salud, pero eso no hace que la mayoría de la gente lo practique, según recientes estudios de "NIH" (el instituto de salud que en USA mide estadísticamente lo que ocurre), hay un 60% de sedentarismo es decir que el 60% de la población no hace ninguna actividad física en forma continua. Con toda la morbi-mortalidad que esto implica, mayor incidencia de obesidad, diabetes, problemas cardíacos, etc.

Yo mismo hasta los treinta años, edad en la comencé a utilizar este Sistema, no realizaba actividades físicas, no encontraba placer en ellas. Por varios motivos. los alumnos de; Sistema, de distintas edades, jóvenes, adultos jóvenes, adultos y tercera edad, se mueven, saltan, juegan, corren y realizan actividades físicas con placer y continuidad, y sabemos que la única actividad física que realmente cuenta es la que realizamos hoy. Podemos haber sido frecuentes deportistas hace años, lo que cuenta es la actividad realizada en el presente.

Por todo lo antes desarrollado y con la convicción holística de que el Sistema es más que la suma de las partes, me propuse desarrollar este trabajo para el que conté con la invaluable ayuda y acompañamiento del equipo (Dr. Hugo Golbeng, Dr. Gabriel Plante e Ing Juana Salinas) y aportes que agradezco de: Liliana Litvin (instructora del Sistema), María Lanata (Lic. en Administración de Empresas e Instructora de; Sistema) , Gabriela Horishnick (Lic. en Psicología e Instructora de; Sistema) y Daniela Lodi (Nutricionista, Secretaria).

11- Breve descripción del Sistema Río Abierto

Este Trabajo se origina en Argentina, en los años '50, a través de Susana Rivara de Milderman. Posteriormente la Lic. María Adela Palcos (fundadora y actual Directora de la Fundación Río Abierto) conjuntamente con el staff de instructores de la institución perfeccionan y **desarrollan este Sistema.**

El Sistema Río Abierto tiene como objetivo el desarrollo armónico y el crecimiento integral de; ser humano. Es una invitación a una vida más plena y de óptima calidad. Al hablar de esto nos referimos a una mayor y más profunda conexión con lo esencial y el trasladar dicha conexión a la vida cotidiana de cada uno de nosotros.

Somos concientes de que el hombre es un ser energético, que nutre y es nutrido a la vez por su cuerpo físico, formado éste por múltiples vórtices y redes de energía sutil. En cada poro y en cada articulación de nuestro cuerpo hay pequeños y medianos centros energéticos. El ser humano a su vez está formando parte de ese gran universo energético que nos alberga. Este Sistema al trabajar con la energía (curativa de por sí) que todos poseemos, nos permite además de movernos, mejorar la circulación. la actividad articular y muscular, resultando por consiguiente este Trabajo, de **prevención y promoción de la salud.**

La falta de salud es en su origen multifactorial, estos factores pueden ser **físicos, emocionales** (por ej.: un dolor muy escondido, una palabra no dicha, un silencio sin espacio, etc.) **psicológicos, energéticos.** Todos estos factores están interrelacionados. En nuestro Sistema tenemos la intención de concientizar los puentes que los unen, facilitando así la regulación homeostática entre los distintos factores.

La idea que nos impulsa es la búsqueda de la salud desde diferentes abordajes. A modo global, la manera en que trabajamos con estos problemas en Río Abierto, es con ejercicios que movilizan los sistemas óseo, muscular, nervioso, etc., para hacer circular la energía allí acumulada. Ayudamos, a nivel emocional, a la expresión de las emociones de distintos tenores para lograr su transformación en energía aprovechable nuevamente por el organismo total del ser, y con ejercicios finalmente para recomodar y tomar más conciencia de los órganos.

Trabajamos las emociones desde la dramatización y lo gestual con el convencimiento de que este trabajo nos ayuda a atravesar las diferentes máscaras y gestos utilizados durante el día, tomando conciencia de su dimensión y valor. Jugamos también con el si y el no y soltando ambos, nos damos cuenta de que en algún momento ninguno de los dos prevalece ni importa, Cuando podemos aflojar los ojos y soltar las miradas propias y las ajenas, que a veces nos atan, hacemos también un espacio de luz alrededor de; corazón, permitiéndole que se expanda.

El plano emocional tiene correspondencia directa con nuestra capacidad de amar, A este nivel energético tenemos normalmente poco acceso. Nuestra energía, detenida en los centros bajos a causa de las ya mencionadas dificultades de circulación llega pobremente al centro cardíaco, apenas en forma suficiente para que el organismo se mantenga en funcionamiento, pero definitivamente no lo suficiente para un pleno desarrollo de nuestra capacidad de amar.

No cabe duda de que la salud está vinculada con la plasticidad, con la posibilidad de abrirnos a una mirada diferente, de ser nosotros mismos pero desde otro lugar, de tomar conciencia de que somos parte de un sistema mucho mayor en el que tenemos lugar y sentido.

Nuestro trabajo se basa en desarrollar aptitudes y modificar actitudes, en la integración del ser humano con el medio. Pensamos que al modificar la imagen corporal, tanto intraceptiva (como me siento), como extraceptiva (como me veo y como me ven), modificamos nuestros vínculos con nosotros mismos. Lo mismo ocurre con nuestra plasticidad, sea desde la flexibilidad de la rodilla, hasta la plasticidad emocional. Por todo eso estamos convencidos y así lo demuestra la práctica, que todo esto apunta a una vida mas plena y sana.

El Sistema Río Abierto trabaja con la concepción holística descrita más arriba y todos los que trabajamos en él nos sentimos acompañados con este movimiento cada vez más generalizado tanto desde el campo científico como desde la creencia general y popular.

Técnicamente podemos resumir que el trabajo se basa en el abordaje psicocorporal y es heterogéneo. En él se encarnan distintos planos, el físico, el psíquico, el emocional, mental y espiritual (no religioso ni dogmático) con la intención de desarrollados y armonizarlos. Es decir se fundamenta en un principio absoluto de libertad, para permitir a cada uno reconectarse con su propia esencia, transformar el pensamiento en conciencia, la conciencia en acción, recuperando así el sentido de la vida.

Trabajamos con técnicas que se han desarrollado de acuerdo a las necesidades vitales de las grandes urbes occidentales, donde generalmente el tipo de cultura imperante tiende a quebrar la conciencia de ser parte del TODO.

Las formas de abordaje se hacen por diferentes caminos, ellos son:

- El movimiento vital dinámico y expresivo, basado en una forma de yoga que incluye la fuerza autóctona de América y la elaboración de las emociones a través de la expresión,
- La transformación energética,
- La concientización postural,
- El movimiento correctivo para problemas específicos,
- El masaje holístico donde transitamos desde el restablecimiento de la circulación, tanto energética como linfática y sanguínea, hasta la expresión y elaboración de los contenidos emocionales guardados en las contracturas musculares y tendinosas, que ocasionan dolores, rigideces, falta de irrigación y enfermedad;
- Los grupos de trabajo sobre sí (nombre que le damos a la elaboración de lo que nos va ocurriendo, para llegar a un profundo desarrollo de nuestra conciencia, y contacto con nuestro ser esencial),
- La meditación,
- Los grupos de ayuda a adicciones;
- Los grupos de ayuda a seropositivos
- Y abordajes especiales que incluyen desde el yoga tradicional hasta el desarrollo del potencial creativo.

El trabajo se realiza tanto en grupos como a nivel individual. Este Sistema se ha enriquecido con la experiencia de aplicación en forma intensiva de su teoría, tanto acá como en el exterior, en los diferentes centros que posee. Dicha práctica se realiza desde 1966, año de su creación hasta la fecha.

Utilizamos distintos instrumentos:

- Gimnasia;
- Masajes o manipulaciones;
- Dramatizaciones;
- Trabajo con la voz;
- Plástica;
- Trabajo sobre sí – dinámica grupal;
- Meditación;
- Diversos trabajos manuales;
- Convivencia en contacto con la naturaleza;
- Hiperventilación.

III - Otras consideraciones a modo de comentario:

Sabemos que el organismo humano está lleno de misterios y que aunque mucho se ha descubierto, queda un gran número de cuestiones en curso de investigación. Seguramente seguiremos encontrando nuevos aspectos y sorprendernos por las complejidades que presenta el funcionamiento del ser humano.

El descubrimiento del psiquismo con toda su misteriosa profundidad, fue el hallazgo que posibilitó entender nuevos aspectos hasta ese momento no imaginados.

Luego se produjo un avance impresionante sobre los temas orgánicos apoyado por el desarrollo de la tecnología que nos va permitiendo conocer aspectos de nuestro organismo cada vez más microscópicos y que eran anteriormente inaccesibles. Simultáneamente la investigación psicológica y sociológica aclararon muchos determinantes de la conducta y aspectos emocionales y motivacionales involucrados en el devenir del ser humano.

Cada una de esas vertientes se fue desarrollando en su línea propia, pero surgió cada vez con más fuerza la necesidad de integrar los conocimientos. Así se fue llegando a la interdisciplina y más actualmente a la transdisciplina aunque se reconoce la gran dificultad para lograr una integración adecuada de las múltiples disciplinas que convergen en el hombre.

El grado de disociación creciente hizo que cada vez fuéramos considerados como divididos en más compartimientos: espiritual, físico y psicológico, cada uno divorciado del otro y a su vez cada una de estas dimensiones se fue compartimentando hasta el punto en que fue imprescindible advertir, para corregir estas desviaciones, que no estamos frente a una serie de partes sino a un sistema llamado persona (o ser humano), con todos sus elementos constitutivos e interrelacionados.

Actualmente la ciencia y la medicina modernas apuntan a lo integral con tendencia a una concepción más holística. Esta concepción reconoce al ser humano como un sistema integral y, como todo sistema sus elementos están interrelacionados son interdependientes e interactúan produciendo modificaciones al sistema.

Respecto a este concepto, muchas veces se dice "volver" a las fuentes" y, en cierto sentido, es verdad. Por otra parte los conocimientos científicos avanzan aceleradamente y no es difícil escuchar a prestigiosos neurofisiólogos hablar de "resonancia neuronal" fenómeno recientemente descubierto en el cual puede observarse a las neuronas que sincronizadas en su funcionamiento, se despolarizan (funcionan) en forma simultánea en distintas regiones distantes del sistema nervioso central, dando así un funcionamiento holístico el cerebro, integración esta que hasta ahora no se puede explicar por los circuitos y la fisiología conocida del sistema nervioso.

En neurobiología se llama "ligandos" a las sustancias endógenas (de producción propia) que se unen a receptores y así producen efectos que son parte de la fisiología normal del organismo. La cantidad de ligandos y de receptores correspondientes es grande y cada vez se descubren más funciones y sustancias que intervienen y determinan esos procesos. Cuando el profesional administra un medicamento que actúa sobre receptores, este se va a unir a un receptor que ya existe en el organismo y que está allí para cumplir una función fisiológica. Ningún receptor existe en el organismo para recibir un medicamento (agente externo), su presencia indica que por complementariedad existe un ligando (agente interno)

específico que es el que desencadenaría en forma endógena, lo que con el medicamento se pretende lograr, Por lo tanto puede presumirse que si desarrollamos la cantidad de ligandos adecuados o normalizamos su funcionamiento, produciendo el efecto deseado, podremos corregir la falla o cumplir con la necesidad del caso en cuestión. O sea, tenemos en nuestro propio organismo un enorme potencial para repararnos y/o curarnos, total o parcialmente. O al menos para tomar parte en forma activa en los procesos propios de prevención y/o de cura.

A veces se exagera esta divergencia entre la ciencia demostrable y la aplicación de distintos saberes, llegando a catalogar a estos últimos como esotéricos, pero las pruebas de laboratorio pueden corroborar algunos de estos conocimientos. Por ejemplo, se ha demostrado que la adecuada intervención de un psicoterapeuta produce a nivel de la neurotransmisión serotoninérgica el mismo efecto que un antidepresivo, con lo cual los campos se van unificando. Esa unificación presenta diferencias que son muy importantes de tener en cuenta. Para el insomnio la administración de hipnóticos logra el objetivo de que el paciente duerma, pero al costo de alterar la arquitectura normal de; sueño y crear una dependencia. Por lo tanto este sueño no cumple con sus objetivos, completando las funciones fisiológicas que normalmente le competen. Es decir, cumplir con las distintas etapas, sueño lento, sueño REM etc. cada una de ellas importante y con funciones que ya están perfectamente diferenciadas. Nuestro Sistema permite recuperar el sueño por medios naturales y así recuperar las funciones inmunológicas, parasimpáticas del sueño lento, las de conservación de memoria y desarrollo psicológico del sueño REM.

IV - Motivos que nos llevaron a realizar este estudio:

Durante el transcurso de tiempo que trabajamos en el Sistema Río Abierto, observamos que tanto los alumnos como los instructores teníamos modificaciones concretas en el estado general de salud (desde resfriarse menos, mejorar la calidad de sueño o mejorar los vínculos interpersonales). Nos propusimos buscar la forma de que esto fuera mensurable, con la intención de trasladar estos resultados a otros ámbitos, donde la constatación científica es imprescindible. Para ello y como primer paso un equipo de profesionales de la salud, desarrollamos una encuesta abarcativa y multidisciplinaria que incluye ítems que van desde lo institucional (¿Como se incorpora a este Sistema?), hasta la tasa de colesterol en la sangre, pasando por ítems tales como las relaciones interpersonales, lo corporal, la alimentación, etc. La instrumentación de este trabajo contó con la buena disposición y colaboración del alumnado.

Los ítems abarcados en la encuesta contienen a su vez varias preguntas cada uno, en un intento de abordar la policausalidad que actúa sobre los efectos que el Sistema produce, con la comprensión de que a distintas personas les debía influir en diferente forma nuestro Trabajo.

La formulación y desarrollo de la encuesta demandó un tiempo considerable, pues antes de implementarla hicimos diferentes consultas y testeos tanto con el grupo dedicado específicamente a salud, como con la totalidad de los instructores permanentes de la Fundación.

V - Análisis y resultados de la encuesta:

Vamos a intentar una **primera** aproximación a los resultados obtenidos en esta encuesta, ya que la amplia respuesta obtenida, nos provee de una cantidad de información considerable. Por lo que decidimos hacer una presentación y una aproximación al análisis de algunos de los datos obtenidos.

La encuesta (ver Anexo) consta de aproximadamente 100 preguntas y fue respondida por más de 100 personas. Al analizar la misma comprobamos que un alto porcentaje de los encuestados observaron que con la actividad desarrollada en el Sistema habían operado cambios favorables, tanto desde lo emocional, como desde lo orgánico y/o psicológico.

Si bien el porcentaje de mujeres que respondieron a la encuesta fue considerablemente mayor, pudimos constatar a nivel general que en muchos casos hubo:

- a) notables cambios favorables de humor (ver cuadros N° 8, N° 9, N° 11; pág. 22 y 23),
- b) mejor calidad de sueño (ver cuadro N° 5 pág. 20),
- c) desempeño diferente en lo sexual (ver cuadros N° 6 y N° 7 pág. 20 y 21),
- d) cambios favorables en salud (Cuadro N° 13, pág. 26)
- e) mejora en dolores en general (específicamente los articulares que preexistían antes de incorporarse al Sistema) (ver cuadros N° 14, N° 15, N° 16, N° 17, pág. 26 a 29),
- f) cambios de actitud con el entorno (ver cuadro N° 12 pág. 25),
- g) cambios en hábitos alimenticios (ver cuadros N° 3 pág. 18),
- h) etc.

Pudo observarse además que las mejoras persistían y eran mayores con la actividad continuada, siendo menores los efectos en aquellos que la interrumpían o la realizaban esporádicamente.

En los distintos cuadros iremos analizando en forma más específica los ítems que reflejaron efectos beneficiosos y los porcentajes obtenidos en cada uno de ellos. Si nos centramos en observar ahora algunos de los grupos temáticos, vemos que:

- a) Las modificaciones favorables en Humor, son una búsqueda ancestral de la humanidad, y en la realidad que nos toca hoy vivir siguen siendo de una necesidad innegable.

Cuando decimos notables cambios favorables de humor (78% en Cuadro N° 8) nos estamos refiriendo a que más allá de la forma en que este modifica nuestra calidad de vida, de por sí, al poder conectarnos, con nosotros mismos, con nuestro mundo emocional, por ej., con nuestro enojo y expresarlo canalizándolo en forma y momento adecuados, posibilita el que podamos recuperar una cantidad de energía que no estaba disponible, que estaba atrapada para paralizar una expresión aparentemente "negativa" o "socialmente condenada".

Si aquí el estudio nos demostró un logro del 76%, realmente los integrantes del Sistema podemos darnos por satisfechos, ya que esto significa que 3 de cada 4 personas que se incorporaron al Sistema y realizaron las actividades propuestas, consiguieron este objetivo.

Observando el Cuadro N° 11 vemos que ese cambio de humor está implícito en la MEJORÍA DEL ESTADO DE ANIMO al que altos porcentajes de los encuestados atribuyen a: *Por contacto con la Institución, Por contacto con los compañeros: Al realizar las actividades,* siendo este último el parámetro de mayor valor.

En el cuadro N° 9 puede observarse que la mejoría del **Humor** modifica algunos aspectos constitutivos importantes, como la ansiedad, con un 64% de mejoría y, considerando que los tratamientos de ansiedad son de una altísima incidencia y prevalencia, podemos afirmar que nuestro Sistema tiene una alta efectividad en esta problemática. Los otros ítems considerados en cambios de humor, también se mostraron con resultados muy satisfactorios, como el estrés: 60%, el enojo: 58%, la hostilidad: 38% y la agresividad: 47%.

La **duración del cambio de humor** (ver cuadro N° 10) llega al 34% en el subítem "horas" y hasta el 26% en el subítem "días". Esto nos indica la importancia de la continuidad de la tarea en el Sistema. Los cambios o modificaciones no son permanentes, se mantienen si mantenemos la actividad. Nuestro Sistema cuenta con una alta adherencia por parte de los participantes, ya que el movimiento no se mantiene con el esfuerzo, sino con el placer, el juego, etc.

b) mejor calidad de sueño (ver cuadro N° 5 pág. 20),

Otro ítem sobresaliente fue "mejoras en el **sueño**" ya que el 64% manifestó mejorías en él, y esto se produjo sin consumir sustancias endógenas, por tanto respetando la fisiología normal del sueño y sin crear el problema de la dependencia a psicofármacos.

c) **desempeño** diferente en lo sexual (ver cuadros N° 6 y N° 7 pág.20 y 21).

Observando el Cuadro N° 6 vemos que un 39% manifiesta cambios en este campo. El Cuadro N° 7 nos indica que estos cambios se manifestaron de diferente manera, en un 14% en la asiduidad, 26% en intensidad, 27% en afectividad, etc. Es importante señalar que acá la encuesta consideró la simultaneidad de cambios, es decir que pueden concurrir simultáneamente más de uno (ej. la asiduidad y la afectividad).

d) cambios favorables en salud (Cuadro N° 13)

En este Cuadro están englobados todos los **cambios favorables en la salud**, sin diferencias en aspectos biológicos, psicológicos, etc. Un 77% de los encuestados encuentra cambios por su incorporación al Sistema. Este resultado nos da una cuantificación significativa ya que demuestra que el Sistema Río Abierto produce efectos terapéuticos. En el ítem siguiente veremos en que consisten estos cambios.

e) mejora en dolores en general (específicamente los articulares que preexistían antes de incorporarse al Sistema)

Si observamos los resultados de; Cuadro N° 14 vemos que esos cambios se reflejan y pueden cuantificarse. Se contemplaron ocho ítems y los resultados arrojados nos dan valores que van desde un 44% para Dolores de Cuello a un 6% para Jaquecas.

Los Cuadros N° 15 y 16 posibilitan la apreciación de la incidencia del Sistema en grupos de mujeres según edad.

La forma en que nos plantamos ante la vida y nos encontramos con los demás está reflejada en nuestra **postura corporal** (ver Cuadro N° 17, (página 29). El trabajo del Sistema está referido a lograr una postura más plástica, menos rígida (en cualquiera de sus formas), ya que esto posibilita una modificación en el vínculo con nosotros y los demás. Nos parece muy importante señalar que acá el resultado obtenido a través del estudio arroja un 76%.

Las modificaciones del 75% en el manejo y registro de la respiración (Cuadro N° 18, pág. 34) son otro elemento imprescindible para la mejoría de salud. La respiración es una de las puertas más sensibles de entrada al organismo para realizar modificaciones tanto sea en nuestro humor, en nuestro potencial energético, en nuestra relajación, en nuestro centramiento (concentración), etc. Todo esto nos permite o facilita ser más dueños de nosotros mismos.

Además, sabemos que un organismo bien oxigenado desempeña mejor sus funciones y por ende disminuye cansancio, dolores causados por estrés, etc.

En el cuadro N° 19, podemos observar, entre otras, modificaciones en **cansancio**. ¿Qué es el cansancio?. El hombre de hace 200 años ponía el 50% de la energía física necesaria para ejecutar su trabajo, ahora con el avance tecnológico, ese trabajo apenas le requiere utilizar el 5%. El cansancio entonces, podríamos decir que tiene que ver generalmente, con temas emocionales, mentales, trabas energéticas, potenciales no usados, etc. todo lo cual nuestro Sistema logra modificar mediante el movimiento, la acción, o la palabra adecuados para redistribuir esas energías.

f) cambios de pensamiento y vinculaciones

El Cuadro N° 12 (ver pág. 25) nos habla de una nueva mirada del individuo acerca de sí y de los demás. Es decir, al poder modificar su mirada, un 84% modifica su pensamiento acerca de sí, un 72% lo hace con respecto a los demás y como consecuencia de ello logran una mejoría en sus vinculaciones con el trabajo, su entorno familiar, el medio que lo rodea y hasta el pensamiento global. Estas modificaciones se encuentran entre un 57% y un 63%. Si con la implementación y seguimiento del Sistema sólo hubiéramos conseguido los resultados acá señalados, nos bastaría para considerar ampliamente exitosa nuestra tarea.

g) cambios en hábitos alimenticios (ver cuadros N° 3 pág. 19)

Si bien nuestro estudio contempló diferentes factores que influyeron en el cambio de alimentación, a efectos del presente informe sólo destacamos que un 42% de los encuestados manifiesta modificaciones en hábitos alimentarios. En estudios posteriores nos referiremos más detalladamente al análisis del tipo de alimentación de los individuos al ingresar al Sistema y de que manera fueron modificándose

El Sueño:

Elegimos el ítem sueño como un ejemplo representativo de diferentes modificaciones que se operan con el Sistema Río Abierto.

Este hallazgo como tantos otros acá descriptos hablan de las sustancias endógenas, entre ellos los neurotransmisores, las hormonas, etc., que cumplen su función en condiciones normales dentro del organismo.

Cuando la normalidad se ha alterado hay distintas formas de corregirla, en forma exógena, endógena o una adecuada proporción de ambas. Es decir, podemos recurrir a sustancias que administramos en forma de medicamentos o buscar la forma de estimular los mecanismos propios de nuestro organismo para restituir el orden alterado. Si elegimos incentivar determinados procesos recurriendo a la producción endógena de estos fenómenos, al

restituirlos de este modo nos llevará a un equilibrio más duradero y natural. Esto es fácilmente apreciable en los resultados obtenidos en nuestro ítem ejemplo Sueño.

Si la persona puede empezar a confiar en sus potencialidades y en sus propias capacidades para resolver sus problemas, entonces estaremos promoviendo una mayor autonomía y un real protagonismo del paciente en su propio proceso de cura. Le estaremos devolviendo al organismo su potestad sobre sí mismo y por lo tanto estimulando la confianza de la persona en sus propias posibilidades, sus fortalezas, su capacidad de dar respuestas, su posibilidad de sanación.

Por todo esto y basados en los resultados obtenidos, creemos que nuestra actividad es complementaria y adecuada a cualquier tipo de tratamiento que la persona realice y para todo aquel que desee mejorar su calidad de vida, ya que consideramos a este Sistema como promotor y preventivo en salud, porque además realza la capacidad del sistema inmunológico y mejora todas las funciones corporales.

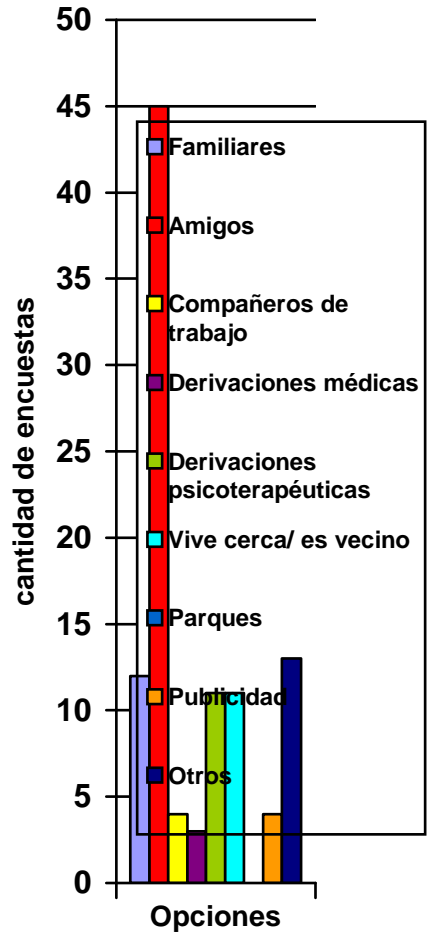
Esperamos que este estudio, que permitió un primer dimensionamiento de los efectos causados por el Sistema Río Abierto, sea un disparador de nuevos trabajos que nos permitan ir mejorando cada vez más nuestra labor.

ANEXOS

CUADROS RESULTADOS DEL PROCESAMIENTO DE LA ENCUESTA

Cuadro 1

Conoció Río Abierto por medio de:

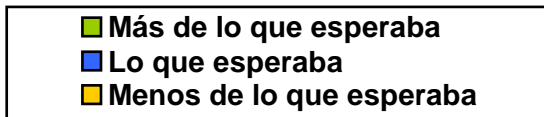
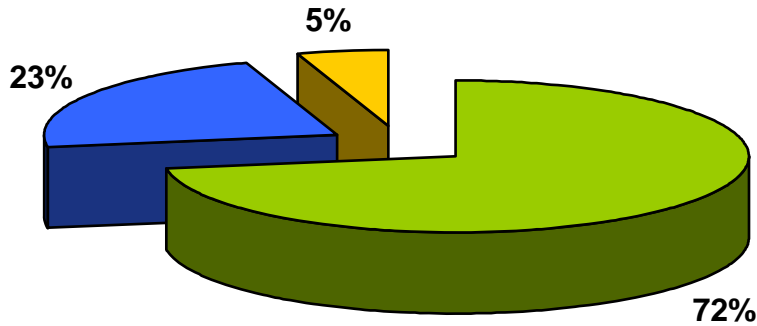


Valores

Familiares	12
Amigos	45
Compañeros de trabajo	4
Derivaciones médicas	3
Derivaciones psicoterapéuticas	11
Vive cerca/ es vecino	11
Parques	0
Publicidad	4
Otros	13

Cuadro 2

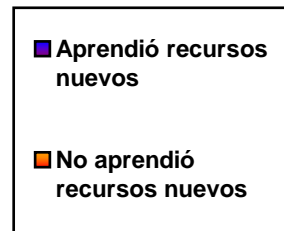
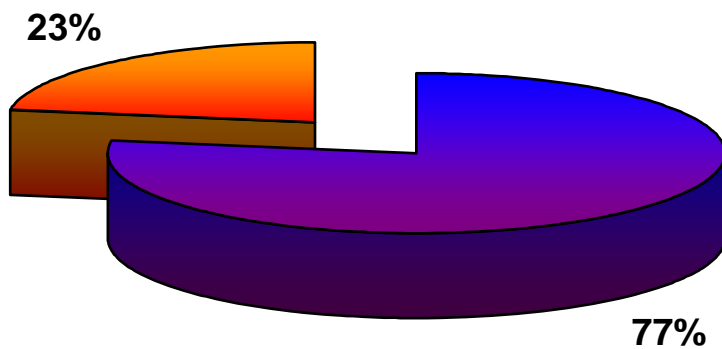
Cumplimiento de las expectativas al ingresar en Río Abierto



Valores	
Más de lo que esperaba	74
Lo que esperaba	23
Menos de lo que esperaba	5

Cuadro N 2a

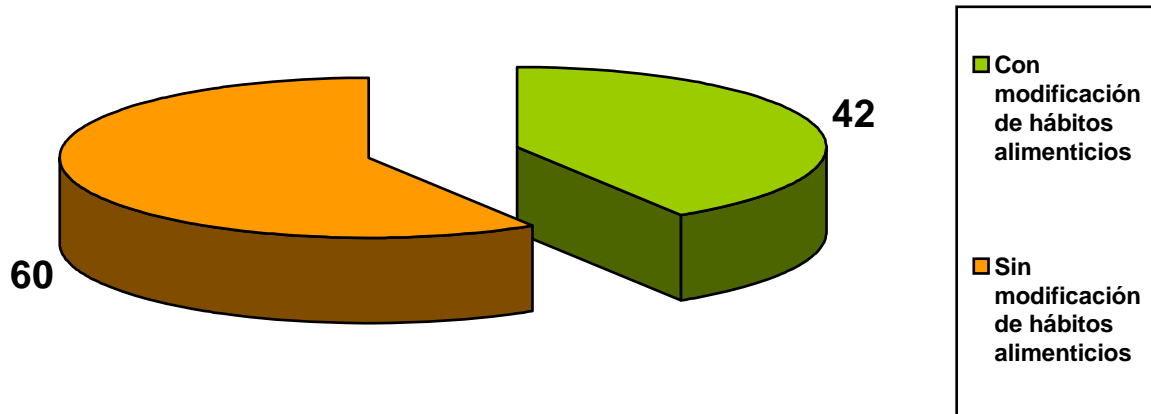
¿Aprendió recursos nuevos con la actividad en Río Abierto?



Valores	
Aprendió recursos nuevos	79
No aprendió recursos nuevos	23

CUADRO N° 3

Variación favorable en hábitos alimentarios

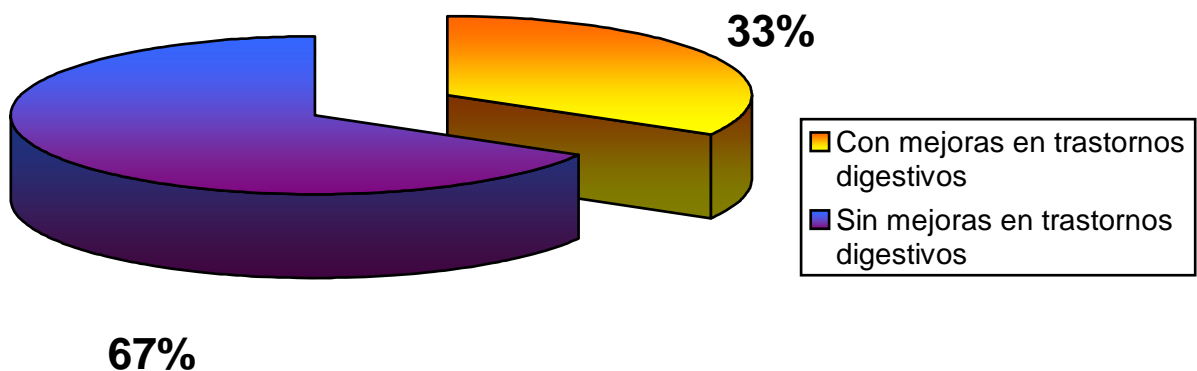


Valores

Total de encuestas	102
Con modificación de hábitos alimentarios	42
Sin modificación de hábitos alimentarios	60

CUADRO N° 4

Mejoras en los trastornos digestivos con la actividad en Río Abierto

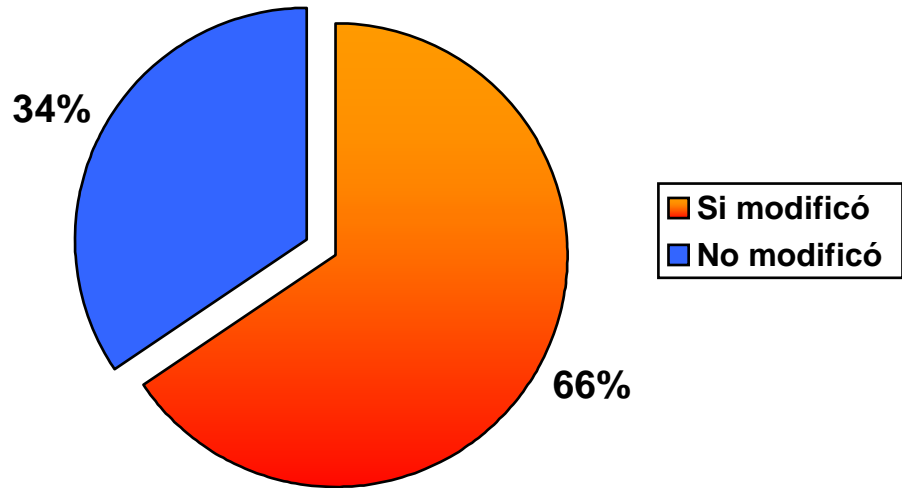


Valores

Con mejoras en trastornos digestivos	34
Sin mejoras en trastornos digestivos	68

CUADRO N° 5

Modificación de calidad de sueño por el trabajo de Río Abierto

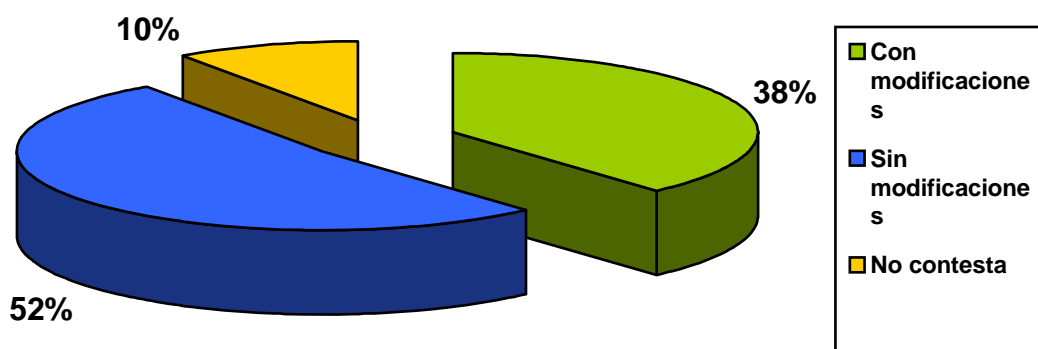


Valores

Si modificó	67
No modificó	35

CUADRO N° 6

Modificación de los hábitos sexuales

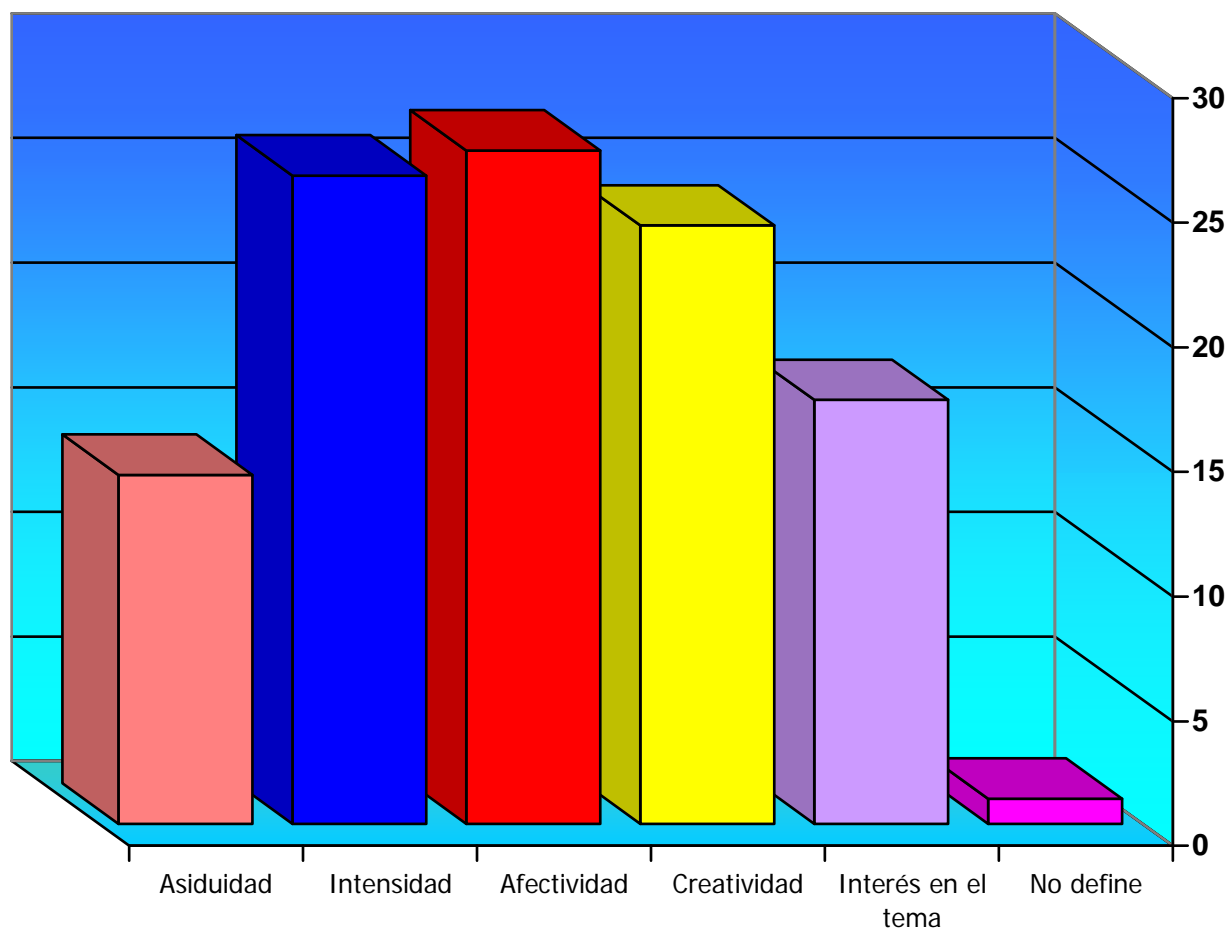


Valores

Total de encuestas	102
Con modificaciones	39
Sin modificaciones	53
No contesta	10

CUADRO N° 7

Tipo de modificación en hábitos sexuales

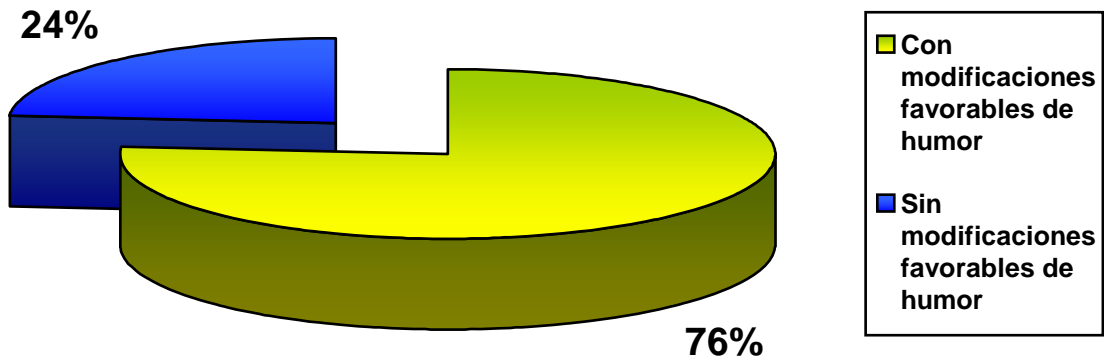


Valores

Asiduidad	14
Intensidad	26
Afectividad	27
Creatividad	24
Interés en el tema	17
No define	1

CUADRO N° 8

Cambios favorables de humor desde que concurre a Río Abierto



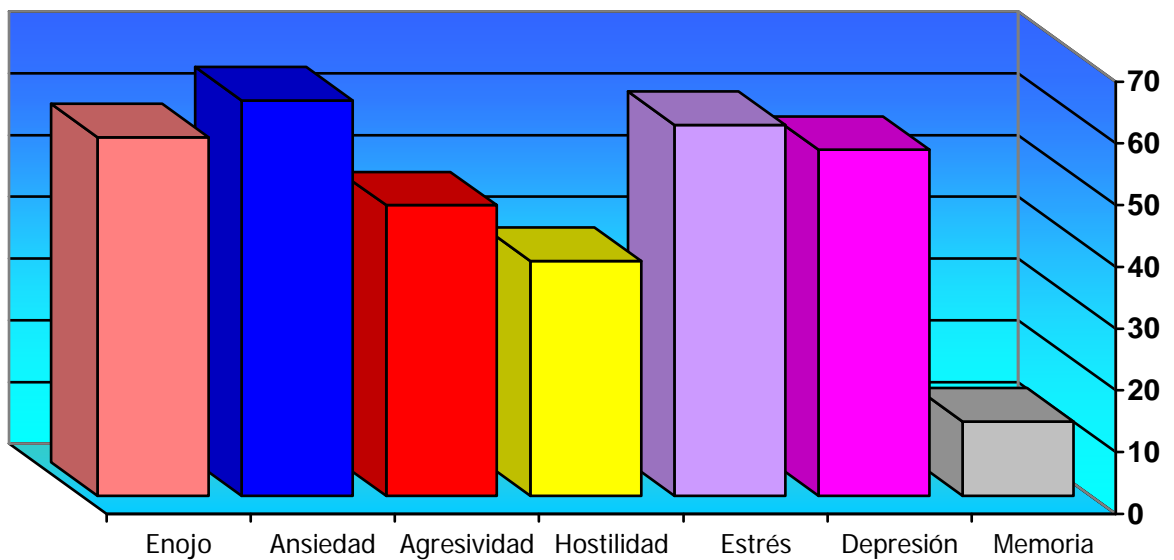
Valores

Con modificaciones favorables de humor	78
Sin modificaciones favorables de humor	24

Consideramos a la posibilidad de modificar el humor habitual como una mejora, ya que nos permite transitar por los distintos estados emocionales

CUADRO N° 9

Mejorías en humor

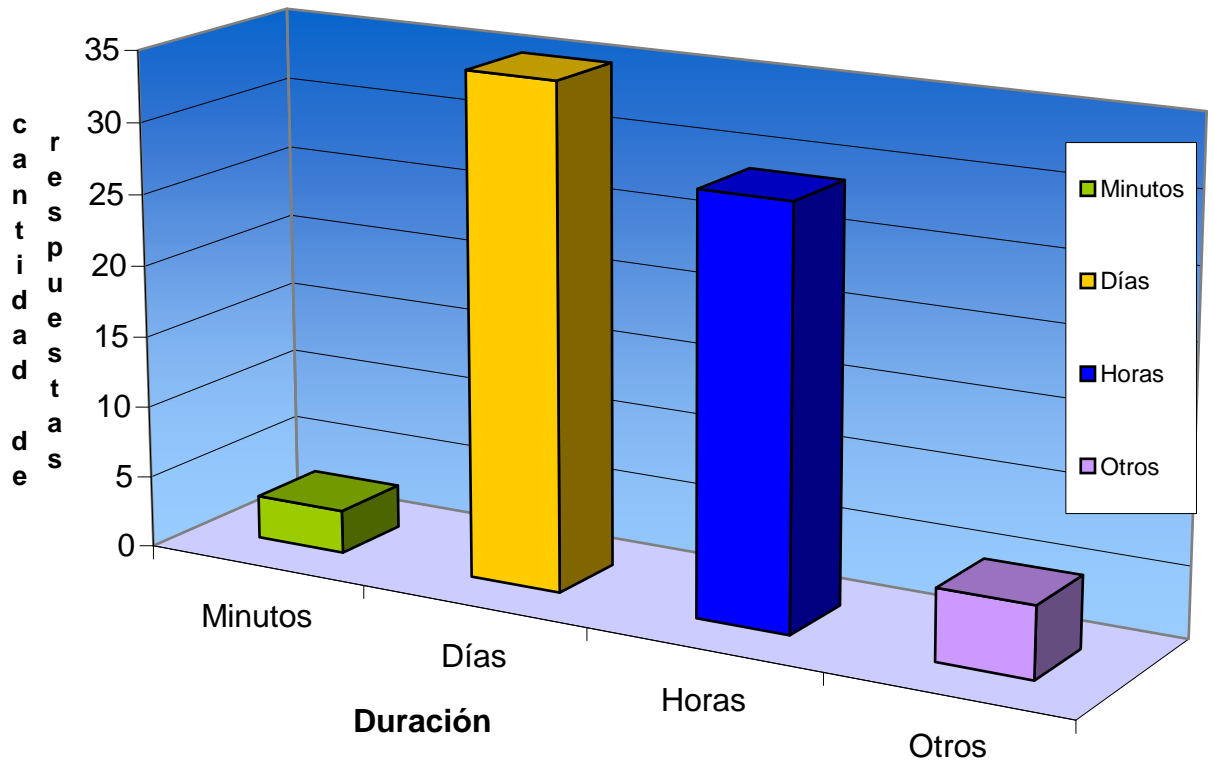


Valores

Enojo	58
Ansiedad	64
Agresividad	47
Hostilidad	38
Estrés	60
Depresión	56
Memoria	12

CUADRO N° 10

Duración del cambio de humor

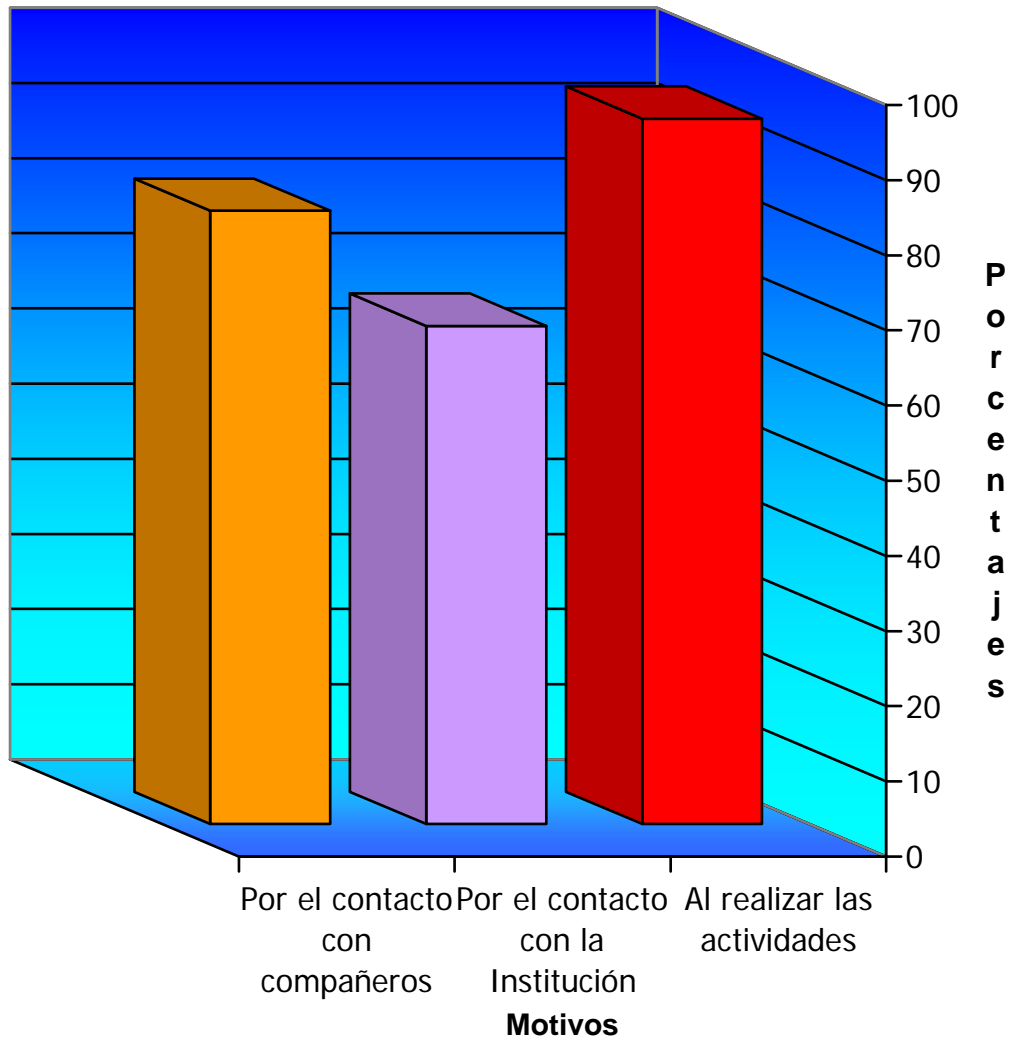


Valores

Duración del efecto	Cantidad de respuestas
Minutos	3
Días	35
Horas	29
Otros	5

CUADRO N° 11

Mejoras del estado de ánimo

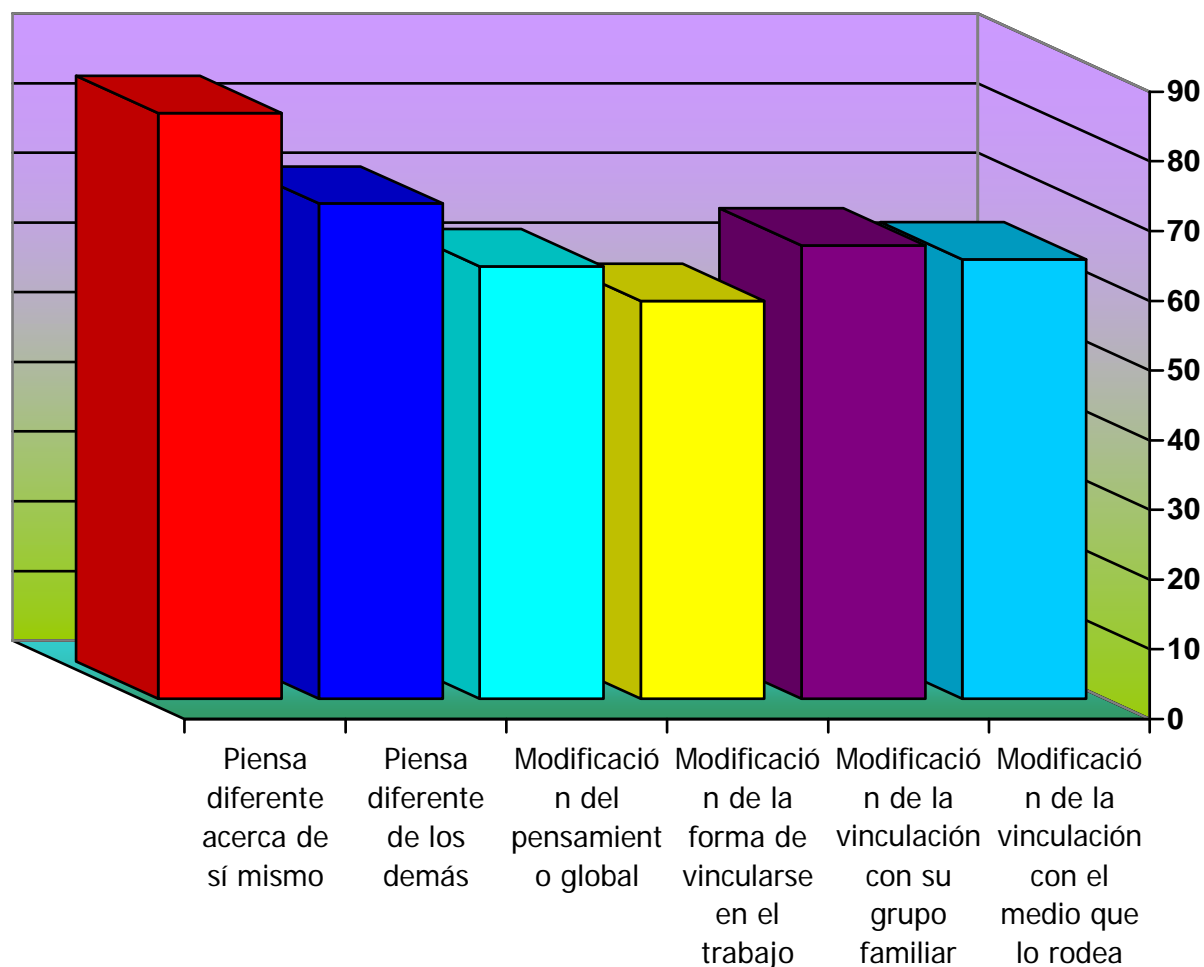


Valores

Mejoras del estado de ánimo	Porcentajes
Por el contacto con compañeros	81.6
Por el contacto con la Institución	66.3
Al realizar las actividades	93.84

CUADRO N° 12

Modificaciones del pensamiento y vinculaciones producidas por la actividad en Río Abierto

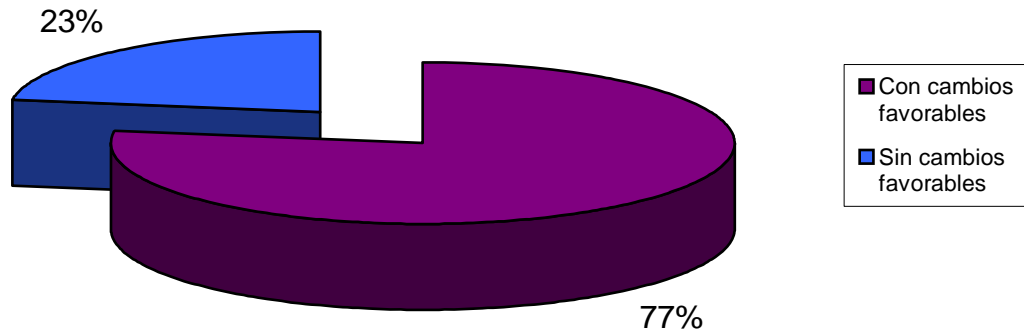


Valores

Pensamiento diferente acerca de:	Cantidad de respuestas
Piensa diferente acerca de sí mismo	84
Piensa diferente de los demás	71
Modificación del pensamiento global	62
Modificación de la forma de vincularse en el trabajo	57
Modificación de la vinculación con su grupo familiar	65
Modificación de la vinculación con el medio que lo rodea	63

CUADRO N° 13

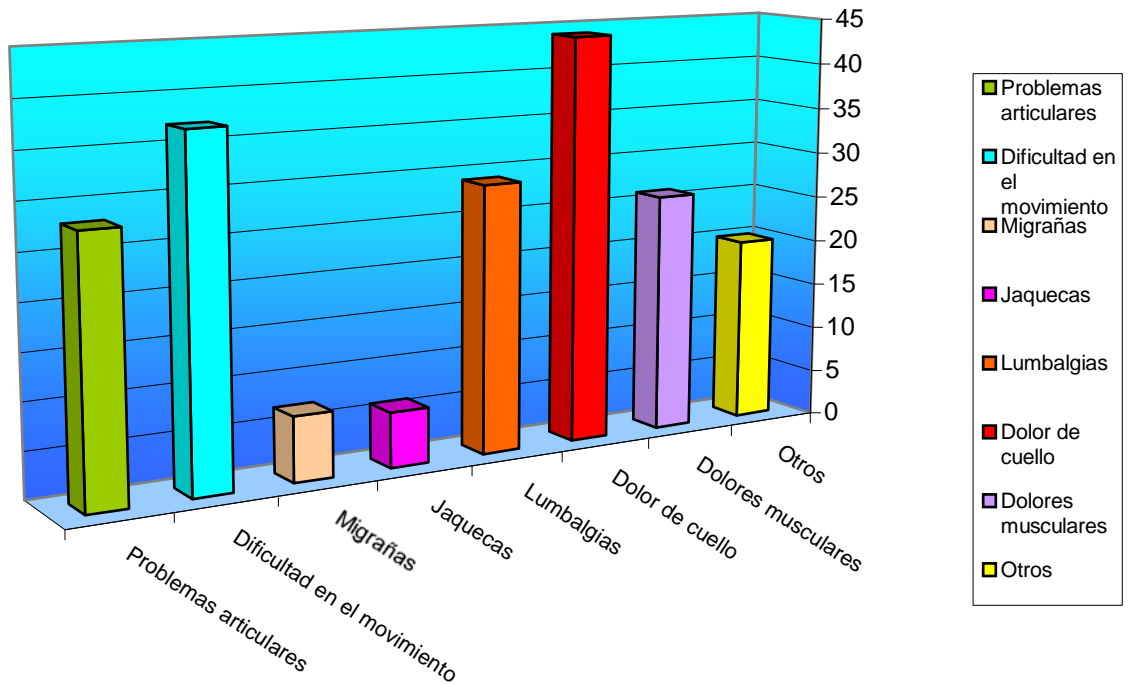
Reconoce cambios favorables en salud por la actividad en Río Abierto



Valores	
Con cambios favorables	79
Sin cambios favorables	23

CUADRO N° 14

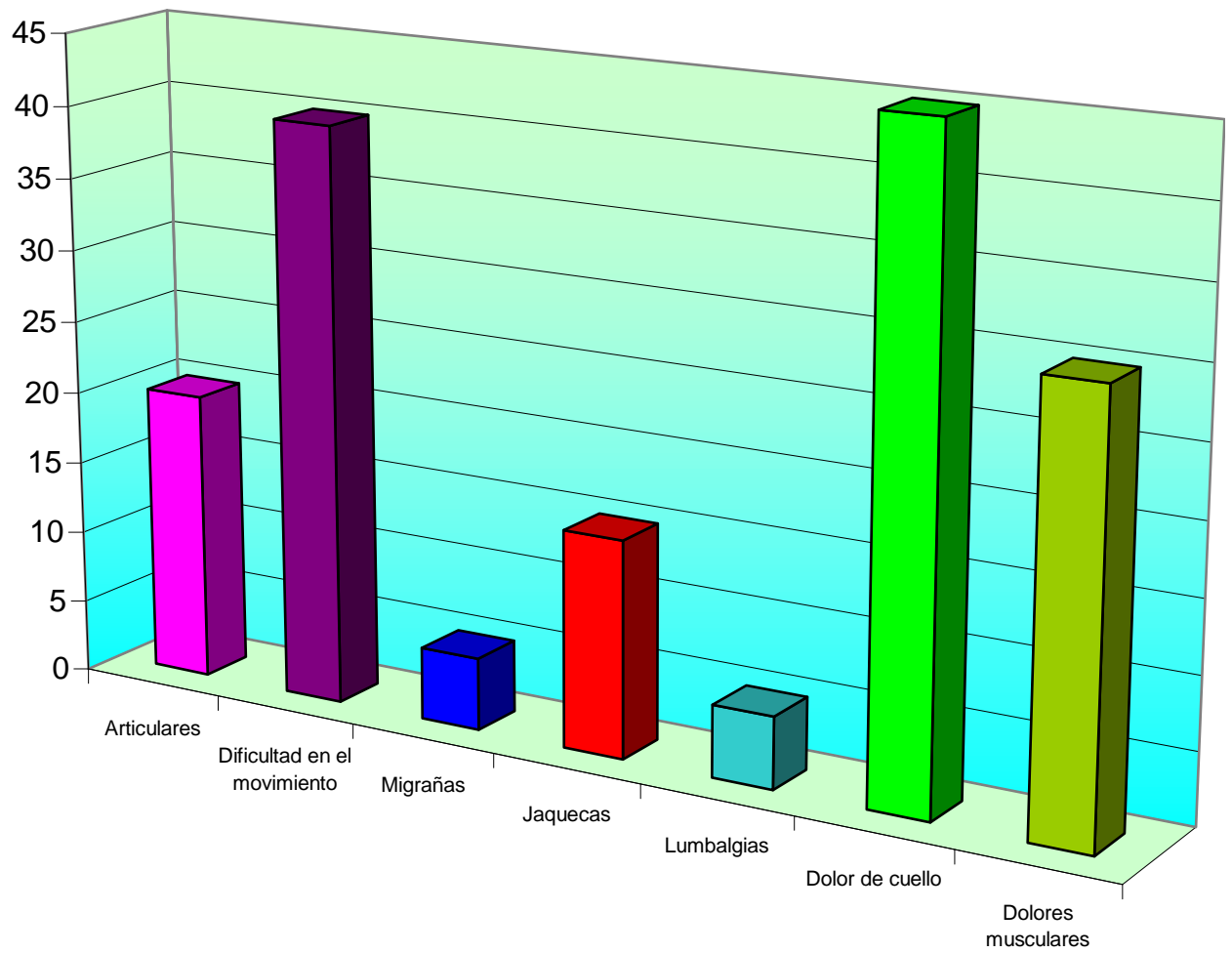
Disminución de dolores/Problemas varios



Valores	
Problemas articulares	28
Dificultad en el movimiento	37
Migrañas	7
Jaquecas	6
Lumbalgias	29
Dolor de cuello	44
Dolores musculares	26
Otros	20

CUADRO N° 15

**Disminución de dolores / Problemas varios
Mujeres entre 26 y 37 años**

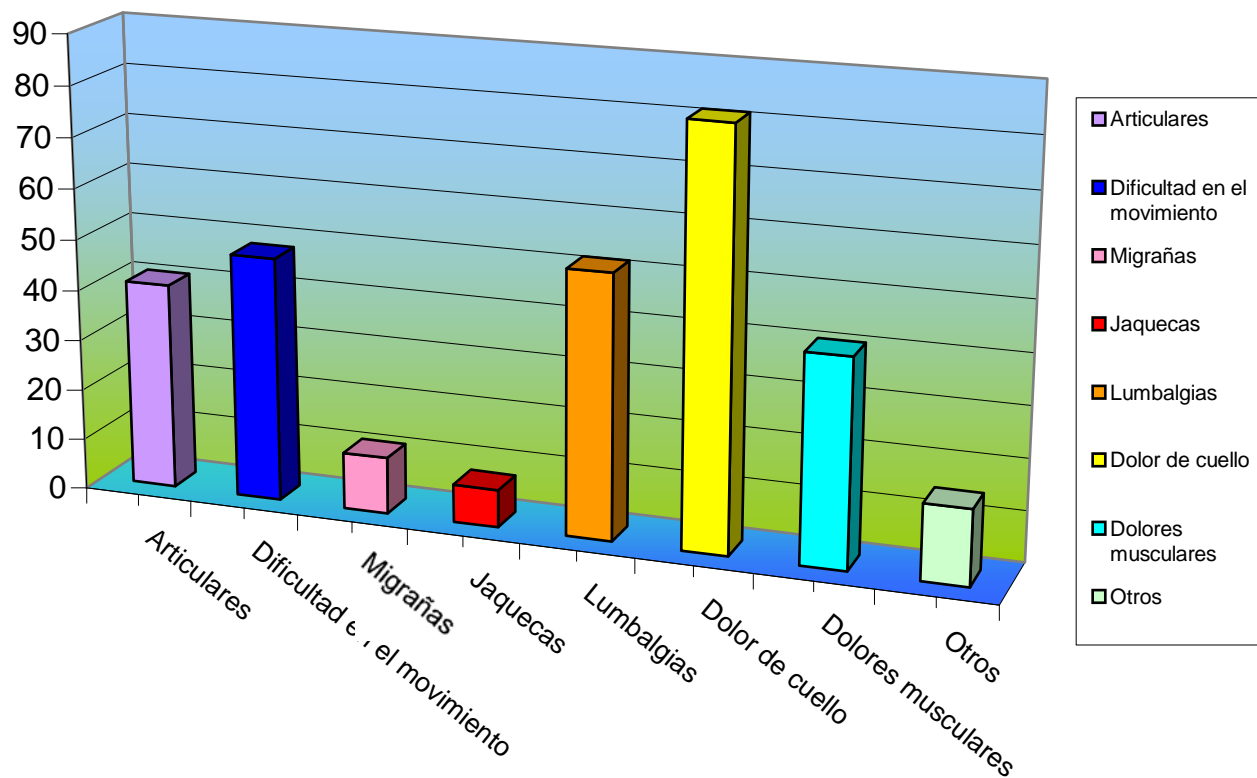


Valores

Articulares	20
Dificultad en el movimiento	40
Migrañas	5
Jaquecas	15
Lumbalgias	5
Dolor de cuello	45
Dolores musculares	30

CUADRO N° 16

Disminución de dolores/ Problemas varios Mujeres entre 38 y 49 años

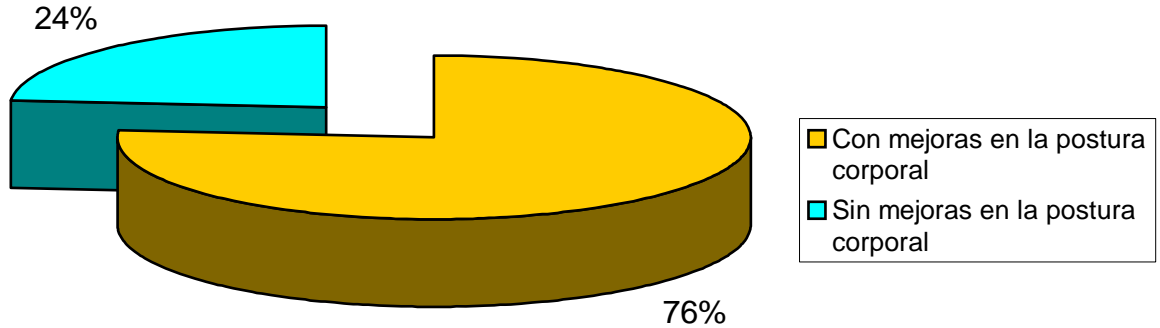


Valores

Dolores/ Problemas varios	%
Articulares	40.74
Dificultad en el movimiento	48.15
Migrañas	11.11
Jaquecas	7.41
Lumbalgias	51.85
Dolor de cuello	81.48
Dolores musculares	40.74
Otros	14.81

CUADRO N° 17

Modificaciones en la postura corporal por la actividad de Río Abierto

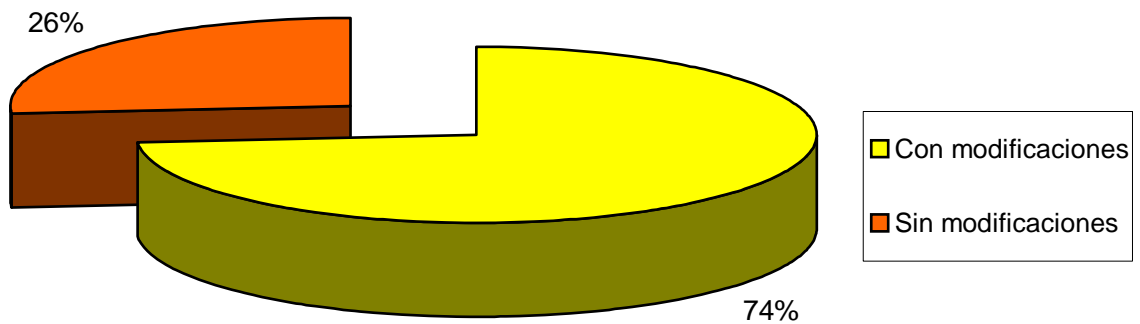


Valores

Con mejoras en la postura corporal	78
Sin mejoras en la postura corporal	24

CUADRO N° 18

Modificaciones en el registro y manejo de la respiración por la actividad de Río Abierto

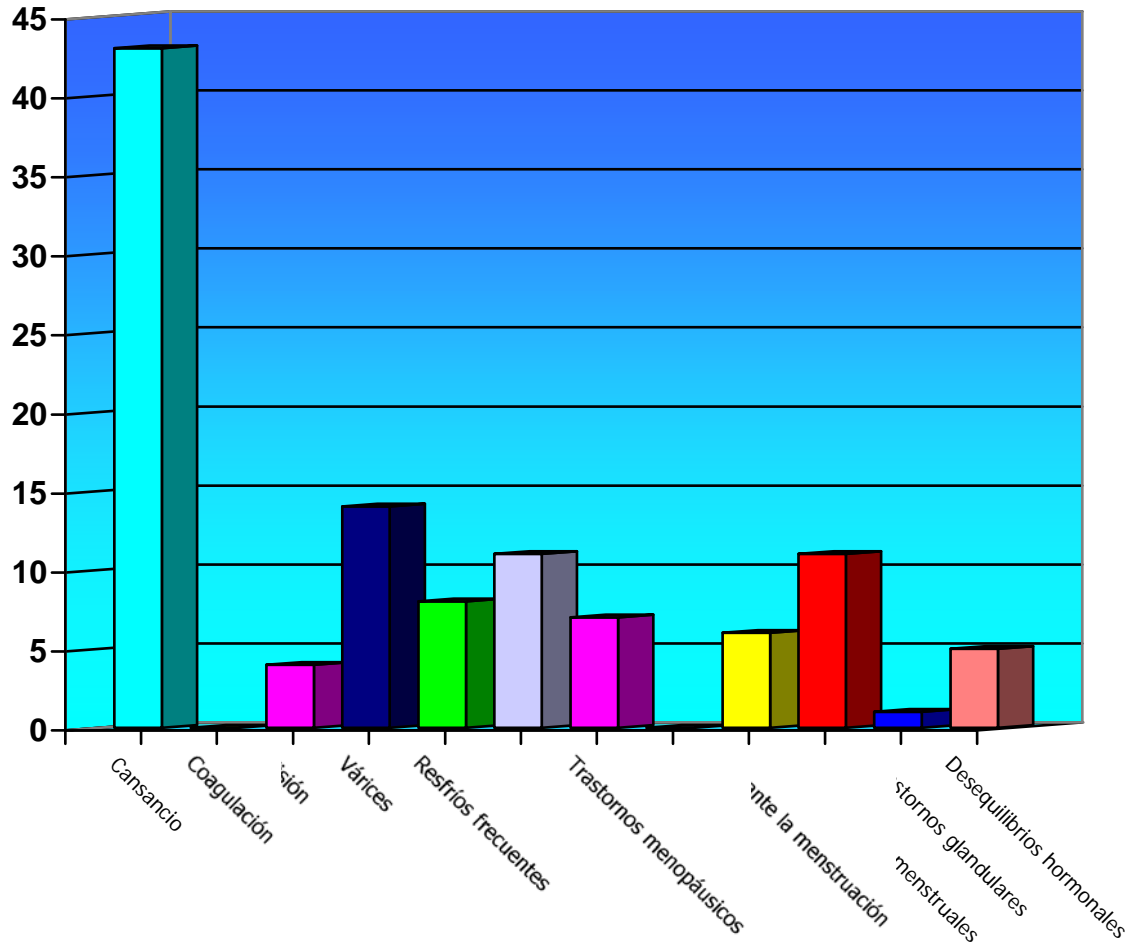


Valores

Con modificaciones	75
Sin modificaciones	27

CUADRO N° 19

Mejoras producidas por la actividad en Río Abierto según tipo de problema

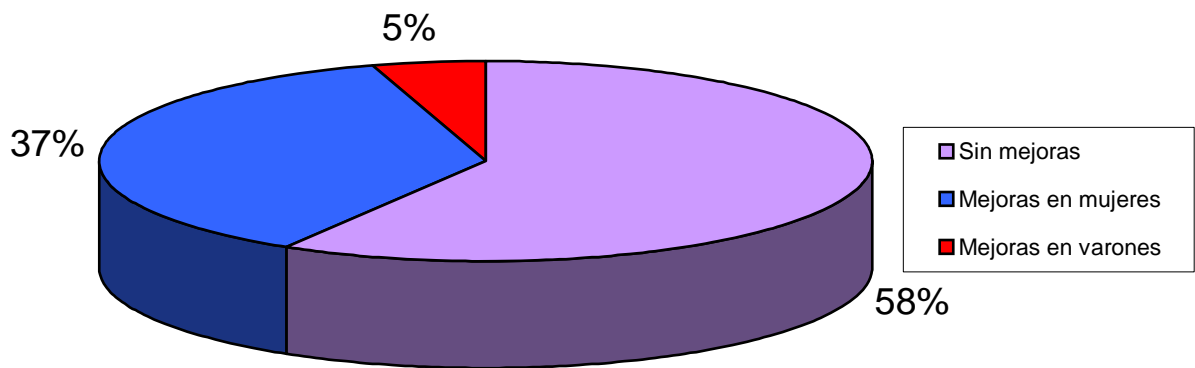


Valores

Dolores/ problemas varios	Cant. de casos
Desequilibrios hormonales	5
Trastornos glandulares	1
Trastornos premenstruales	11
Durante la menstruación	6
Posmenstruales	0
Trastornos menopáusicos	7
Alergias	11
Resfríos frecuentes	8
Várices	14
Visión	4
Coagulación	0
Cansancio	43

CUADRO N° 20

Mejoras sobre el cansancio por la actividad de Río Abierto

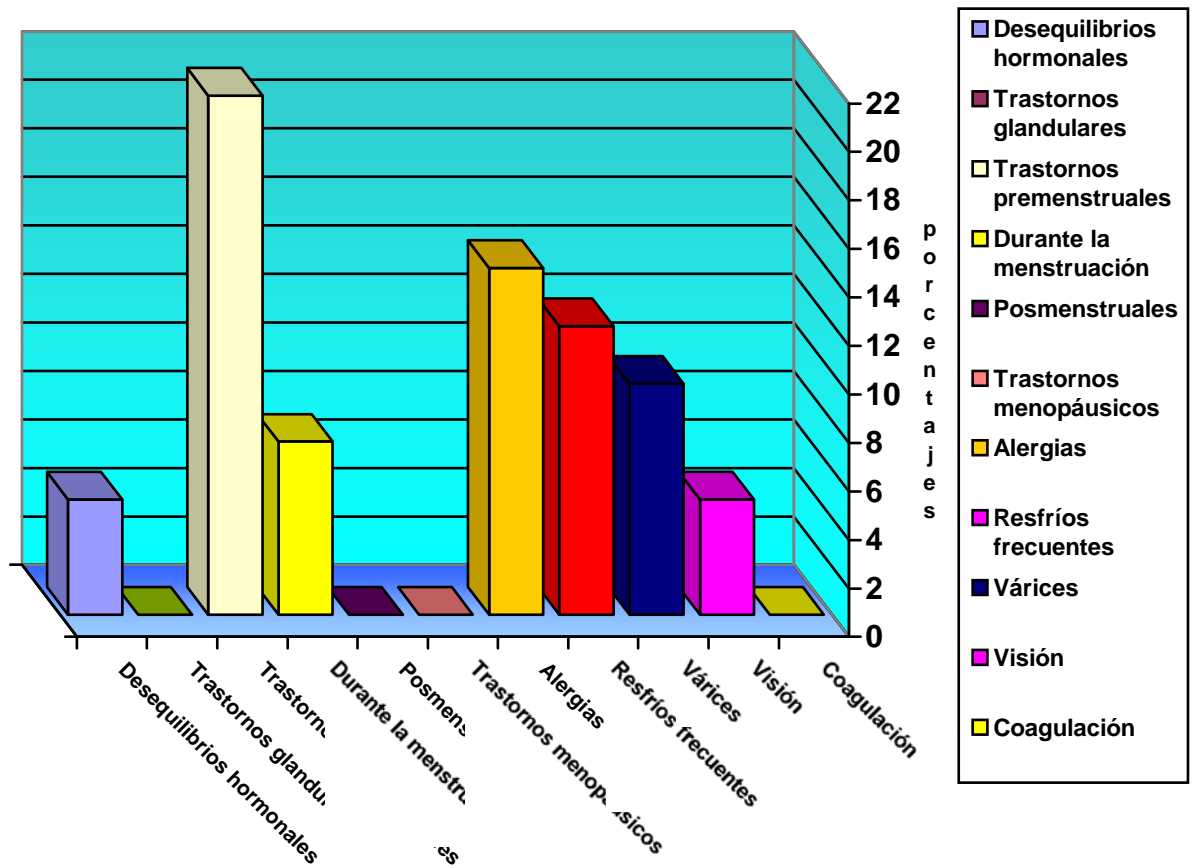


Valores

Sin mejoras	61
Mejoras en mujeres	38
Mejoras en varones	5

CUADRO N° 21

Mejoras por actividad en Río Abierto según tipo de problemas Mujeres entre 15 y 45 años

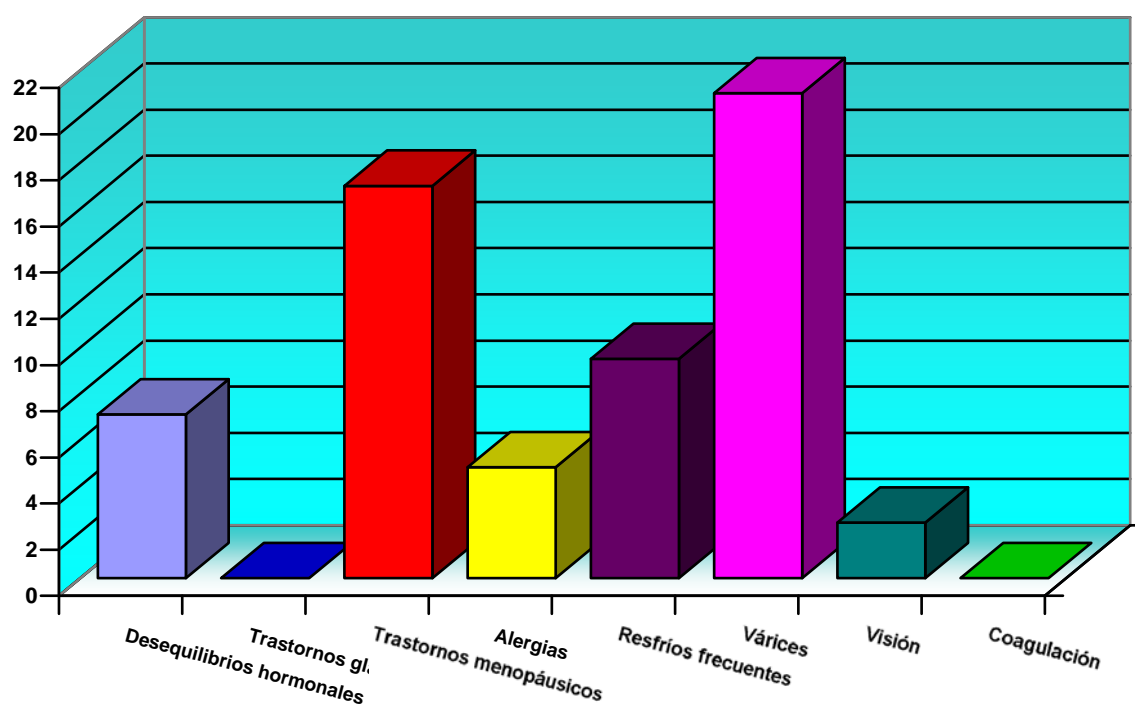


Valores

Dolores/problemas varios	porcentajes
Desequilibrios hormonales	4.76
Trastornos glandulares	0
Trastornos premenstruales	21.4
Durante la menstruación	7.14
Posmenstruales	0
Trastornos menopáusicos	0
Alergias	14.3
Resfríos frecuentes	11.9
Várices	9.52
Visión	4.76
Coagulación	0

CUADRO N° 22

Mejoras por actividad en Río Abierto mujeres entre 46 y más años



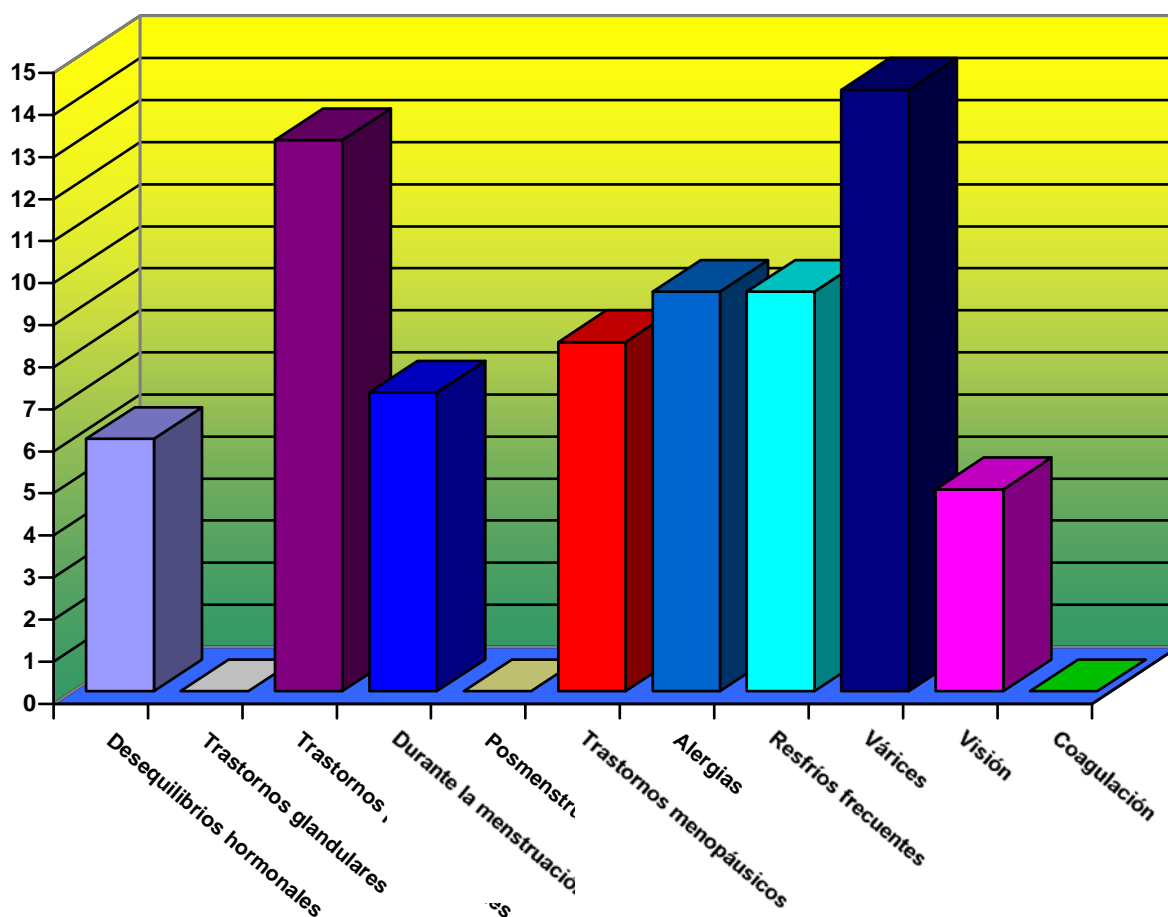
Valores

Problema	Porcentaje
Desequilibrios hormonales	7.1
Trastornos glandulares	0
Trastornos menopáusicos	17
Alergias	4.8
Resfríos frecuentes	9.5
Várices	21
Visión	2.4
Coagulación	0

CUADRO N° 23

Mejoras por actividad en Río Abierto (excluido cansancio) Mujeres

Porcentajes



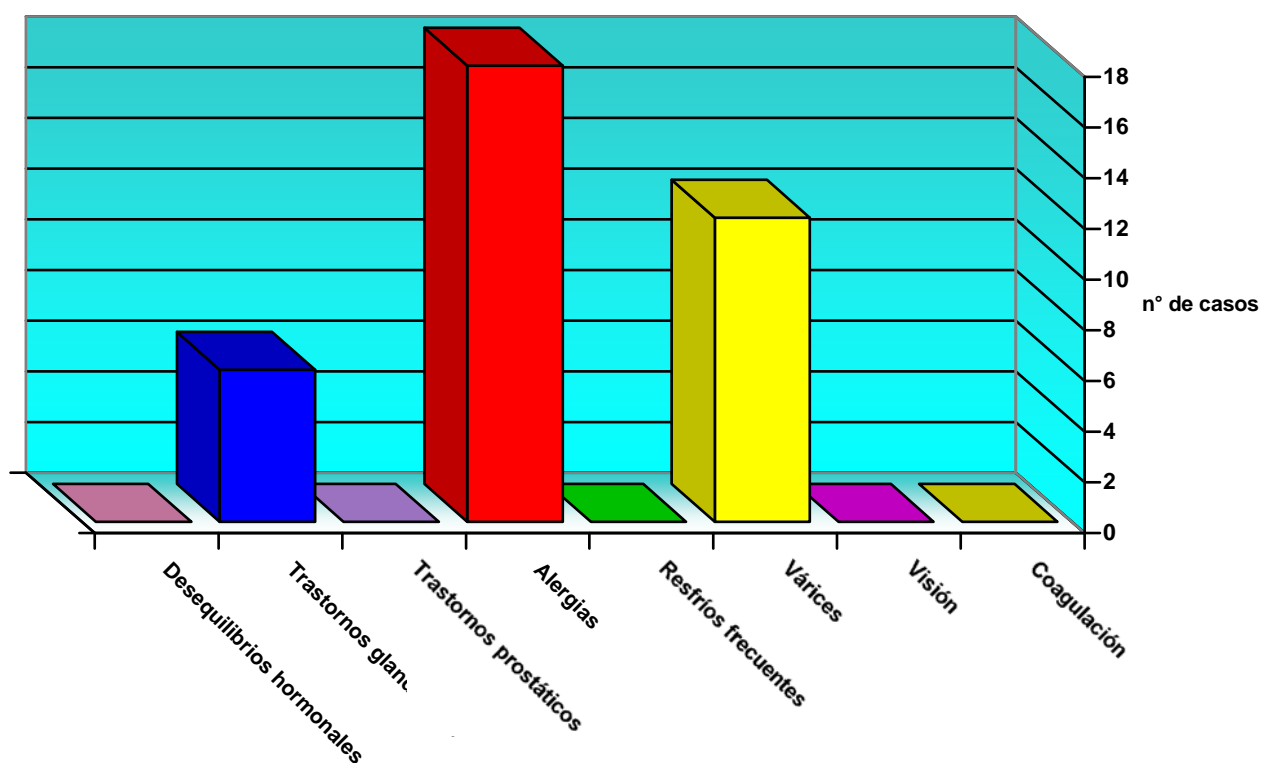
Valores

Dolores/ problemas varios	Porcentajes
Desequilibrios hormonales	6.0
Trastornos glandulares	0
Trastornos premenstruales	13.1
Durante la menstruación	7.1
Posmenstruales	0
Trastornos menopáusicos	8.3
Alergias	9.5
Resfríos frecuentes	9.5
Várices	14.3
Visión	4.8
Coagulación	0

CUADRO N° 24

Mejoras por actividad en Río Abierto

(excluido cansancio) Varones



Valores

Dolores/problemas varios	porcentajes
Desequilibrios hormonales	0
Trast. glandulares	6
Trast. prostáticos	0
Alergias	18
Resfríos frecuentes	0
Várices	12
Visión	0
Coagulación	0

.....así como no debe procederse a curar los ojos sin curar la cabeza, ni la cabeza sin curar todo el cuerpo, así tampoco el cuerpo sin curar el alma

" cuando se ha producido en el alma la serenidad y está presente, se hace fácil procurar la salud a la cabeza y al resto del cuerpo"

Fragmentos de Cármenes, Platón

Querido alumno:

Esta encuesta es un trabajo de base diseñado con el objetivo de determinar cuáles son las modificaciones fisiológicas, psicológicas, etc., que produce en todos nosotros el trabajo con el Sistema Río Abierto. Modificaciones mensurables, que se puedan precisar y determinar, para poder llevar este trabajo cada vez más allá de las puertas de Río Abierto, para poder explicar y entender en términos claros, generales, que es lo que nos pasa aquí.

Así como también ver que cambios sería necesario realizar, para seguir desarrollando esta Institución de acuerdo a nuestras necesidades (alumnos, instructores, etc.).

Contestar la encuesta le va a llevar un tiempo, que desde ya le agradecemos; no dude en preguntarnos cualquier duda que tenga al respecto. Queremos asegurarle que será totalmente confidencial todo el material que esté contenido en ella. Para el segundo paso de la investigación, la parte más clínica trabajaremos con los datos obtenidos más allá de los nombres.

Si prefiere no contestar total o parcialmente alguna de las preguntas, siéntase en libertad de hacerlo.

Una vez que termine de contestar el cuestionario entréguelo, por favor, en sobre cerrado a nombre del "Equipo de investigación" a las secretarías o a cualquiera de los instructores, así ellos nos lo hacen llegar (no es necesario que identifique el sobre). En la medida de lo posible, te agradeceríamos la devolución antes del 10 de Diciembre.

Equipo de investigación

Dr. Jorge R. Weisz

Dr. Hugo Golberg

Dr. Gabriel Plante

Y todos los Instructores y Dirección de Fundación Río Abierto.

¡MUCHAS GRACIAS!

LA MAYORÍA DE LAS PREGUNTAS SE CONTESTAN CON UN TILDE O CRUZ EN LA ALTERNATIVA QUE CORRESPONDA; CUANDO RESULTA INDISPENSABLE ESCRIBIR, LE ROGAMOS COMPLETAR CON LETRA DE IMPRENTA

CUEST. N°

Nombre y apellido:
T.E. Particular: **T.E. Laboral:** **e-mail:**

A. Los primeros temas que deseamos preguntarle están relacionados con su llegada a Río Abierto y sus actividades en la Institución.

1. Conoció Río Abierto por medio de:

1. Familiares	()
2. Amigos	()
3. Compañeros de trabajo	()
4. Derivación médica	()
5. Derivación psicoterapéutica	()
6. Vive cerca/ es vecino	()
7. Por las clases en los parques	()
8. Publicidad	()
9. Otro medio? (especificar)	()
..... 1	

2. Cuánto tiempo hace que conoce Río Abierto? (marque en Columna 1)
3. Y cuánto tiempo hace que viene? (marque en Columna 2)

	col.1 Conoce	col.2 Viene
1 Menos de un año	()	()
2. Entre 1 año y 3 años	()	()
3. Entre 3 y 5 años	()	()
4. Más de 5 pero menos de 10 años	()	()
5. Más de 10 años menos de 20	()	()
6. Más de 20 años	()	()
7. No recuerda	()	()

4. Viene en forma continua o discontinua?

1. Continua ()
 2. discontinua ()

5. Qué actividades ha desarrollado en R. A.? (Marque en Columna 1)

6. A lo largo de cuanto tiempo? (Indique cantidad aproximada de meses en Columna 2)

7. Que actividades desarrolla actualmente? (Marque en Columna 3)

	Col. 1 Ha desarrollado	Col.2 Tiempo en meses	Col. 3 Desarrolla actualmente
1. Clases generales	()		()
2. Clases correctivas	()		()
3. Grupos de Trabajo sobre Si	()		()
4. Grupo de Formación	()		()
5. Masajes	()		()
6. Talleres gratuitos de fin de semana	()		()
7. Talleres de Comisión de Salud	()		()
8. Talleres de Comisión de Arte	()		()
9. Talleres de Comisión de Educación	()		()
10. Meditación	()		()
11. Otras? (especificar)	()		()
.....			

8. Que efectos podría decir que produjo/ ce en usted?

.....

.....

.....

.....

9.Cuál era el objetivo principal cuando llegó a Río Abierto?

1. Hacer Gimnasia	()
2. Adelgazar	()
3. Mejorar la salud	()
4. Conocer gente	()
5. Conectarse más profundamente con usted mismo	()
6. Meditar	()
7. Relajarse	()
8. Deja de fumar	()
9. Trabajar con la respiración	()
10. Modificar hábitos	()
11. Relacionarse de otra manera	()
12. Razones de índole espiritual	()
13. Dormir mejor	()
14, Fortalecerse	()
15. Mejorar la relación con su cuerpo	()
16. Otro? (especificar)	()
.....	

10. Con respecto a las expectativas que traía al ingresar a R. A, obtuvo: (por favor, marque una sola opción)

1. Más de lo que esperaba	()
2. Lo que esperaba	()
3. Menos de	()
4. Nada	()

11. Descubrió aspectos nuevos suyos?

1. NO ()

2.SI () 3. Cuáles?

B. El siguiente grupo de preguntas está destinado a perfilar sus hábitos básicos de vida (alimentación, sueño, etc.) actitudes generales y estados más habituales.

B.1. HABITOS ALIMENTICIOS:

12. Qué tipos de alimentos consume con más frecuencia? (Marque en Columna 1)

13. Qué alimentos consume con menos frecuencia? (Marque en Columna 2)

	Col. 1 Más frecuente	Col. 2 Menos frecuente
1. Carnes rojas	()	()
2. Otras carnes	()	()
3. Pescados	()	()
4. Verduras	()	()
5. Frutas	()	()
6. Farináceos (pastas, pan, etc.)	()	()
7. Lácteos	()	()
8. Cereales	()	()
9. Dulces/ azúcares	()	()
10. Grasas	()	()
11 Otros? (especificar)	()	()

14. Cuándo come habitualmente?

1. Cuando tiene apetito() 2. Cuando tiene tiempo() 3. Cuando es la hora de comer()

15. Qué hace mientras come?

1. Lee () 2. Mira TV () 3. Escucha radio/ música () 4. Charla () 5. Otra actividad ()
6. Nada ()

16. Cuánto tiempo le dedica generalmente a cada comida?

17. Qué hace habitualmente después de comer?

1. Sigue trabajando () 2. duerme () 3.charla de sobremesa ()
4.depnde /nada en particular ()

18. Cómo se siente antes de comer?.....

19. Cómo se siente después de comer?.....

20. Cómo es su apetito generalmente? Varía? Cómo varía? De qué depende? ...

21. Notó que algún alimento en particular le provoca alguna reacción?
 1. NO ()
 2. SI () 3. Cuál? 4. Qué reacción?

22. Tiene acidez, trastornos digestivos o intestinales en loma frecuente, pocas veces o nunca? (marque, por favor, en el cuadro que sigue)

	1.Frecuentes	2. Pocas veces	3. Nunca
1. Acidez	()	()	()
2. Trastornos digestivos	()	()	()
3. Trastornos intestinales	()	()	()

23 Asocia alguno de estos trastornos con algo en especial? Puede explicarlo?

24 Desde que realiza actividad en Río Abierto, se modificaron sus hábitos alimenticios?
 1. NO ()
 2. SI () 3. **Puede describir cómo?** (más o menos cantidad de alimentos, más o menos velocidad con que come, tipo de alimentos, etc)

25. Desde que realiza actividad en Río Abierto, se modificaron los trastornos digestivos, intestinales o la acidez?
 1. NO ()
 2.SI () 3. Puede describir cómo?.....

26. Realizó o realiza alguna dieta en especial?
 1. NO ()
 2.SI () 3. **En caso afirmativo, podría describirla?**

B.2. HABITOS DE SUEÑO:

27. A qué hora se acuesta por la noche, habitualmente?

28. A qué hora se duerme, por lo general?

29. Cuántas horas duerme, generalmente?

30. Se despierta por la noche?

1. NO ()

2. SI ()

1. Con qué frecuencia? 1. Casi nunca ()

2. Algunas veces ()

3. Todas las noches ()

2. Cuántas veces por noche? 1. Una ()

2. Dos o tres ()

3. Más veces ()

3. Identifica algún motivo?

31. Considera que duerme el número de horas necesario?

1. Siempre () 2. Sólo a veces () 3. Nunca ()

32. Se levanta descansado?

1. Siempre () 2. Sólo a veces () 3. Nunca ()

33. Recuerda frecuentemente sus sueños?

1. Siempre () 2. Sólo a veces () 3. Nunca ()

34. Duerme la siesta?

1. NO () 2. SI () 3. A veces () 4. Cuántas veces por semana? ()
5. Cuanto tiempo?

35. Se despierta 1.solo () o 2. con despertador ()

36. Cómo se siente al despertar?

37. Se va a dormir enseguida después de comer?

1. Nunca () 2. A veces () 3. Casi siempre () 4. Siempre ()

38. Que hace antes de irse a dormir.....

39. A que hora realiza habitualmente su actividad en R.A.?.....

40. Después de una actividad en el día en Río Abierto, u diferente su sueño?

1. NO () 2.SI () 3. En qué cambia?

41. Concurrir más frecuentemente a R. A. modifica su calidad de sueño?

1. NO () 2. SI () 3. De qué manera?

42.Cuál entre los siguientes factores, diría usted que puede perturbar su sueño?
(elija solamente uno, por favor, el que sea más importante para usted)

1. Mucha comida	()
2. Mucha bebida	()
3. Problemas de trabajo	()
4. Discusiones/ problemas de familia	()
5. ruidos/ música fuerte	()
6. Temas pendientes de resolución	()
7. Problemas económicos/ financieros	()
8. Enfermedades en la familia	()
9. Otro (especificar)	()
10. Ninguno	()

43. Considerado en su totalidad, califique por favor la calidad de su sueño antes y después de su llega a Río Abierto.

	1. Antes	2. Después
1, Excelente	()	()
2. Muy bueno	()	()
3. Bueno	()	()
4. Regular	()	()
5 malo	()	()

44. Toma alguna medicación para dormir?

1. NO () 2. SI () 3.Cuál?
4. Con qué frecuencia?

B.3. SEXUALIDAD

45. Modificó sus hábitos sexuales desde que concurre a Río Abierto?

1. NO () (PUEDE PASAR DIRECTAMENTE A PREGUNTA 47)
2. SI ()

46. En qué y cómo se modificaron?

	1. Mayor	1 Menor	3. Sin cambios
1. Asiduidad	()	()	()
2. Intensidad	()	()	()
3. Afectividad	()	()	()
4, Creatividad	()	()	()
5. Interés en el tema	(..)	(..)	()

B.4. HUMOR

47. Comparando el momento actual con la situación antes de su concurrencia a Río Abierto, usted diría que

	1. Más	2. Menos	3. Igual
1. Se enoja	()	()	()
2. Está ansioso	()	()	()
3. Es agresivo	()	()	()
4. Es hostil	()	()	()
5. Se estresa	(..)	(..)	()
6. Se deprime	()	()	()
7. Tiene memoria	(..)	(..)	()

48. Respecto a estos cambios, desea expresar algo sobre alguno en particular

.....

49. Cómo reacciona ante lo que siente como una agresión?

1. Miedo	()
2. Parálisis	()
3. Indignación	()
4. Agresión	()
5. Violencia	()
6. Otra reacción (especificar)	()
.....	

50. Esta reacción, se modificó con respecto a lo que le sucedía antes de concurrir a R.A.

1. NO () 2. Sí () 3. Cómo?

.....

51. Con qué frecuencia padece estados depresivos (si los padece)

52. Cómo vive su agresividad?

1. Con temor	()
2. Con vergüenza	()
3. Con placer	()
5. Lo inunda y no sabe qué hacer	()
6. Otra forma (especificar)	()

53. Con respecto a la hostilidad, percibe como hostiles a los demás?

1. NO () 2. () SI 3. Qué le producen las personas hostiles

54. Qué lo estresa?

55. Cuánto dura ese estado de estrés en usted?

56. Qué recursos utiliza para modificarlo?

57. Aprendió recursos nuevos en R. A. ?

1. NO () 2.SI () 3. Cuáles?

58. Con respecto a la Memoria: Cómo es su memoria?

1. Buena () 2. Regular () 3. Mala ()

59. Modifica su estado de ánimo:

- 1. el contacto con sus compañeros en R. A. 1. NO () 2.SI ()
- 2. el contacto con la Institución 1. NO () 2.SI ()
- 3. Realizar las actividades de R. A. 1. NO () 2. SI ()

60. Si se producen modificaciones en su estado de ánimo, puede describirlas,

61. Se produjeron modificaciones en su humor desde que concurre a R. A. ?

1. NO () 2.SI () 3. En qué forma.....

62. El efecto que usted percibe en su humor, qué duración tiene?

1. Minutos () 2. Horas () 3. Días () 4. Otra ()

B.5 VINCULOS

63. Desde que concurre a Río Abierto, nota alguna forma diferente de pensamiento acerca de ...

1. Usted mismo?. 1. NO () 2.SI () 3. podría describirla.....

2. los demás? 1. NO () 2.SI () 3. podría describirla?

3. Nota alguna forma diferente de pensamiento global?

1..NO () SI () 3. podría describirla?:

4. Nota alguna forma diferente de vincularse en su trabajo?

1. NO () SI () 3. podría describirla?:

5. Nota alguna forma diferente de vincularse en su grupo familiar?

1. NO () SI () 3. podría describirla?:

6. Nota alguna forma diferente de vincularse con el medio que lo rodea?

1. NO () SI () 3. podría describirla?:

B.6. DOLORES/ PROBLEMAS VARIOS

64. En el siguiente cuadro hay una lista de dolores o problemas comunes; por favor, indique si usted los tenía antes de concurrir a la institución si los tiene ahora y en qué sentido tuvo modificaciones, si los hubo (señale cada caso en la respectiva columna, por favor).

	1. Tenía antes	2. tiene ahora	Modificaciones		
			3. Más	4. Menos	5. igual
1. Problemas articulares	()	()	()	()	()
2. Dificultad en el movimiento	()	()	()	()	()
3. Migrañas	()	()	()	()	()
4. Jaquecas	()	()	()	()	()
5. Lumbalgias	()	()	()	()	()
6. Dolor de cuello	()	()	()	()	()
7. Dolores musculares	()	()	()	()	()
8. Otros (especif)	()	()	()	()	()

C. Nos queda solamente un grupo de preguntas dirigidas a detallar actividades y tratamientos que usted realiza en relación con su cuerpo y/ o su mente. Luego, y ya para finalizar, encontrará una serie de datos requeridos a fin de poder clasificar toda la información que tan amablemente nos brinda.

C.1 DEPORTES

65. Practicaba algún deporte antes de ingresar a R. A.

1. NO () 2. SI () 3. Cuáles?:

4. Con que frecuencia?

66. Hubo modificaciones en su practica deportiva a partir de su pasaje por R. A.

1. NO () 2 SI () 3. De qué tipo?

C.2 MASAJES**67. Toma masajes en Río Abierto?**

1. NO () **(VAYA DIRECTAMENTE A PREGUNTA 68)**
 2. SI () 3. En forma 1. Interrumpida () o 2. Continuada ()
 4. Cuánto tiempo hace?
5. Le produjo modificaciones de algún tipo?
 1. Ninguna () 2. Pocas () 3. Muchas () 4. Cuáles?
6. Tuvo alguna experiencia particular tomando masajes?
 1. NO () 2.SI () 3. Podría describirla? :.....
-
7. Conoce otros tipos de masajes? 1. NO () 2.SI ()
 8. Nota diferencias? 1. NO () 2.SI ()
 3. Cuáles?:

68. Conoce a alguien que tome masajes? 1. NO () 2.SI ()

3. Que comentarios recuerda al respecto?

C.3. POSTURA CORPORAL**69. Recuerda su postura corporal previa a su ingreso a R. A.?**

1. NO () 2. SI ()
 3. Hubo modificaciones en ella? 1. . NO () 2. SI ()
 4. Cuales?
5. Tiene 1. más () o 2. menos () registro de su postura corporal que antes?
 6. Esto está presente en su vida cotidiana de alguna manera? 1. NO () 2.SI (),
 7. En qué forma?.....

C.4. PSICOTERAPIAS**70. realizaba algún tratamiento psicoterapéutico cuando ingresó a la institución?**

1. NO () 2. SI () 3. De qué tipo?

71. Realiza algún tratamiento psicoterapéutico ahora?

1. NO () 2.SI () 3. De qué tipo?

72. Influyó en su proceso psicoterapéutico su actividad en R. A.?

1. NO () 2.SI () 3. De qué manera?

C.5 RESPIRACION**73. Tiene registro de cómo respira cotidianamente**

1. NO () 2. SI ()

74. Tiene registro acerca de cómo se modifica su respiración a partir de cambios emocionales? 1. NO () 2.SI ().**75. Tiene registro de cambios emocionales a partir de cambios respiratorios?**

1. NO () 2.SI ()

76. Hubo modificaciones en el registro y manejo de su respiración a partir de la actividad en R. A? 1. NO () 2.SI ()

C.6. DATOS CLINICOS

77. Va al médico? 1. NO () 2. SI () 3. Con qué frecuencia?
4. Qué tipo de médico?

78. Ha tenido intervenciones quirúrgicas? 1, NO () 2. SI ()
3. Cuales?

79. Cómo a su presión arterial? 1. Normal () 2. Alta () 3. Baja () 4-Emocional ()
5. Hubo cambios a partir de la actividad en Río Abierta? Cuáles?
.....

80.Sería interesante conocer si usted tiene algún desequilibrio en diversos parámetros, si guarda registros de sus indicadores y si la actividad en Río Abierto produjo alguna modificación en cada caso, según su opinión. El cuadro que se incluye a continuación le permitirá marcar con facilidad esta información.

	1. Tiene			2. Tuvo			3. Guarda registros		4. Modificaciones por actividad en R. A.	
	1.Normal	2. Alto	3. Bajo	1. Normal	2. Alto	3. Bajo	1. SI	2. NO	1.Si	2. NO
1. Colesterol total	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()
2. Colesterol HDL	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()
3. Triglicéridos	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()
4. Glucemia	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()
5. Peso	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()
6. Ritmo cardíaco	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()

81.Padece algunos de los siguientes trastornos; en caso afirmativo, usted cree que la actividad en Río Abierto contribuye a mejorar esos estados?

	1. Padece		2. Mejoras con la actividad en R.A.	
	1. NO	2. SI	1. NO	2. SI
1. Desequilibrios hormonales	()	()	()	()
2. Trastornos glandulares	()	()	()	()
3. Trastornos premenstruales	()	()	()	()
4. Trastornos durante la menstruación	()	()	()	()
5. Trastornos post-menstruales	()	()	()	()
6. Trastornos menopáusicos	()	()	()	()
7. Trastornos prostáticos	()	()	()	()
8. Alergias	()	()	()	()
9. Resfriados frecuentes	()	()	()	()
10. Várices	()	()	()	()
11. Problemas de visión	()	()	()	()
12. Problemas de coagulación	()	()	()	()
13. Mucho cansancio	()	()	()	()

82. En el cuadro siguiente le pedimos que señale sus hábitos de consumo de algunos productos que se relacionan con su salud.

	1. No consume	2. Consumo diario		
		1. Mucho	2. Moderado	3. Casi nada
1. Cigarrillos	()	()	()	()
2. Café	()	()	()	()
3. Azúcar refinado	()	()	()	()
4. Alcohol	()	()	()	()
5. Somníferos	()	()	()	()
6. Antidepresivos	()	()	()	()
7. Ansiolíticos	()	()	()	()
8. Anfetaminas	()	()	()	()

83. Se hizo alguna vez una densitometría ? 1. NO () 2. SI ()

3. Si hubo modificaciones en ese nivel desde que concurre a R. A. puede explicar cuáles?:

84. Desde que concurre a Río Abierto reconoce cambios en su estado de salud en general o en sus parámetros clínicos? Si los reconoce, son perdurables o sólo esporádicos?

	1.Reconoce cambios		2. Cambios	
	1. SI	2. NO	1.Perdurables	2.esporádicos
1. Estado de salud en general	()	()	()	()
2. Parámetros clínicos	()	()	()	()

85. Conoce personas que hayan tenido cambios en su salud (física, mental, etc.), a partir de su paso por R. A. ? 1. NO () 2.SI () 3. Cuáles:

86. En una escala de 1 a 10, donde 1 es "pésimo" y 10 es "excelente", cómo evaluaría usted su estado de salud ...

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Previo al ingreso a R. A.										
2. Actual										

C.7 MEDICACION

87. Podría indicar qué medicaciones tomaba antes de ingresar a R. A. y cuáles continúa tomando y/o ha comenzado a tomar recientemente, y sus frecuencias, en el cuadro que sigue?

Medicación	1. Tomaba antes de ingresar a R. A - frecuencia	2. Continúa tomando o ha comenzado recientemente - frecuencia
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		

88. Se hace controles médicos de algún tipo? 1. NO () 2. SI ()

89. Tiene registros o controles de análisis clínicos, radiografías, presión arterial, estudios diversos, etc. que se haya realizado antes de conocer y/o durante su actividad en R. A.

1. NO () 2. SI ()

90. Estaría dispuesto/a a participar en una investigación posterior acerca de estos temas? 1. Definitivamente no () 2. Necesita más información para decidir () 3. SI ()

D .Finalmente, sólo nos quedan unas pocas preguntas sobre datos socio demográficos, que serán de utilidad para clasificar la información que usted nos ha brindado hasta aquí.

91. Sexo 1. M () 2. F ()

92. Edad

- | | | | |
|---------------------------|---------------------------|-----------------|------------------|
| 1. 15 a 17 () | 5. 30 a 33 () | 9. 46 a 49 () | 13. 62 a 65 () |
| 2. 18 a 21 () | 6. 34 a 37 () | 10. 50 a 53 () | 14. 66 a 69 () |
| 3. 22 a 25 () | 7. 38 a 41 () | 11. 54 a 57 () | 15. 70 a 73 () |
| 4. 26 ^a 29 () | 8. 42 ^a 45 () | 12. 58 a 61 () | 16. 74 y más () |

93. Nacionalidad 1. Argentina () 2. Extranjera ()

94. Vive 1. Solo () 2. Con cónyuge /pareja () 3. Con Hijos () 4. Con hermanos ()
4. Con amigo/s () 5. Otros ()

95. Tiene hijos? 1. NO () 2. SI ()

Edades	0-2	3 - 5	6 - 9	10 - 13	14 - 17	18 - 21	22 - 25	26 - 30	31 - 40	+ de 40
Cantidad										

96. Estudios cursados

	1. Completo	2. Incompleto
1. Primarios		
2. Secundarios		
3. Universitarios		
4. Terciarios		
5. Post-gradados		

97. Quién aporta el ingreso principal en el hogar?

1. Usted mismo () 2. Su pareja () 3. Ambos () 4. Hijo/s ()

98. Actividad principal

	1. Suya	2. De quien aporta el principal ingreso
1. Estudiante	()	()
2. Ama de casa	()	()
3. Empleado /obrero en relación de dependencia	()	()
4. Cargo jerárquico en relación de dependencia	()	()
5. Alto ejecutivo/ director	()	()
6. Industrial	()	()
7. Comerciante	()	()
8. Actividad independiente	()	()
9. Profesional en relación de dependencia	()	()
10. Profesional independiente	()	()
11. Otra (especificar)	()	()
12. Desocupado/ no trabaja	()	()

Y para terminar

Cómo describiría lo que le ocurre durante una clase general del Sistema R.A.?

.....

Qué cambia en usted después de una clase general?

.....

Desea agregar algún comentario adicional sobre este trabajo o sobre el Sistema en general? Sus opiniones serán siempre muy bienvenidas

.....

¡MUCHAS GRACIAS POR HABER LLEGADO HASTA AQUÍ!

ESTE MATERIAL SERÁ DE SUMA UTILIDAD PARA NOSOTROS Y ESPERAMOS QUE TAMBIÉN HAYA RESULTADO INTERESANTE PARA USTED.

INTRODUZCA ESTE CUESTIONARIO COMPLETADO EN UN SOBRE DIRIGIDO A "EQUIPO DE INVESTIGACIÓN" Y ENTRÉGUELO EN SECRETARIA O A CUALQUIER INSTRUCTOR.

RECUERDE QUE NO TIENE QUE FIRMAR, NI ES NECESARIO QUE IDENTIFIQUE EL SOBRE CON SU NOMBRE

NUEVAMENTE,

¡MUCHAS GRACIAS!

Dr. Jorge Raúl Weisz

Dr. Hugo Goldberg

Dr. Gabriel Plante