



Mindfulness: valoración y efecto en una muestra de docentes de la ENEO-UNAM.

Julio Hernández Falcón ^a, Víctor Valverde Molina ^b



^{a,b} Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia . UNAM.

Antecedentes

Existen diversas evidencias de los beneficios de la práctica de *mindfulness* (IBM) – Conciencia plena- sobre todo en lo que se refiere a la salud mental. La conciencia plena o *MINDFULNESS* puede considerarse una filosofía de la vida que incluye tanto la práctica de la meditación como de la relajación. Su propósito central es promover a través de su práctica el mejoramiento en la calidad de vida.

Desde el punto de vista terapéutico la práctica del *mindfulness* promueve cambios positivos en: el control de la atención, la capacidad de regulación emocional y la conciencia del cuerpo (1). Incrementa la salud mental y los beneficios sobre el bienestar en general; es de destacar el efecto positivo sobre los niveles de estrés; así como sobre las manifestaciones de depresión (2).

En enfermería la práctica de IBM está relacionada con la *Compasión* elemento clave en las profesiones de ayuda y acompañamiento. Es posible que el practicante de IBM al entrar en contacto de sus valores internos desarrolle la actitud bondadosa. En enfermería el desarrollo de una actitud bondadosa y proactiva puede estar relacionada con la integración de un ambiente terapéutico favorable a la recuperación y mejora de los pacientes.

La compasión es el deseo de disminuir el sufrimiento propio y el de los otros; e implica el reconocimiento de la otra persona como iguales. De manera que la compasión nace en el respeto por el otro que significa mirar atentamente (3). En enfermería refiere Angélica Mosqueda Díaz la "compasión", *la describía como la capacidad de interiorizar el padecimiento de otro ser humano y de vivirlo como propio* (4).



Algunos estudios.

Celia Pérula Jiménez , Carlos Pérula de Torres , Luis Angel Pérula de Torres , Celia Jiménez García , Manuel Vaquero Abellán en un estudio realizado en el marco de la atención primaria estimaron el nivel de conciencia plena en relación con el estrés laboral en trabajadores del distrito sanitario de Córdoba y Guadalquivir. Los resultados mostraron que son pocos los profesionales de enfermería de Atención Primaria que conocen y practican el *mindfulness*. Aunque no se puede afirmar que los que lo practican habitualmente presenten un mejor nivel de conciencia plena, si se puede concluir que su nivel de estrés laboral es menor.

Objetivo

El objetivo del presente estudio es evaluar el efecto de un taller de IBM en una muestra docente de la ENEO-UNAM.

Referencias:

- (1) Hervás G, Cebolla A, Soler J. (2016). Intervenciones psicológicas basadas en mindfulness y sus beneficios: Estado actual de la cuestión. España: Clínica y salud. ELSEVIER 27, 115-124.
- (2) Soler J, Tejedor R, Feliu-Soler A, Pascual JC, Cebolla A, Soriano J, Alvarez E, Perez V. (2012) Propiedades psicométricas de la versión Española de la escala Mindful Attention Awareness Scale (MASS). España : Acatas Esp Psiquiatría 40(1): 19-26
- (3) Velazco OR (2003) Compasión en momentos de crisis. Colombia: en colombia Revista de actualizaciones en enfermería 8, n.3 Disponible en: <https://encolombia.com/medicina/revistas-medicas/enfermeria/ve-83/enfermeria8305-compasion/>
- (4) Mosqueda DA. (2014). El papel de la compasión en el cuidado de enfermería. Chile: INDEX Archivos de la memoria (11 Fasc 4)
- (5) Pérula JC , Pérula de TC , Pérula de TLA , Jiménez GC , Vaquero AM (2016). Mindfulness en enfermería de atención primaria y su relación con estrés laboral. España: Nure Inv 14(86)



Metodología

- Universo: Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia UNAM.
- Unidades de observación. Docentes de la ENEO-UNAM.
- Criterios de inclusión. Profesores de la ENEO-UNAM inscritos en el curso DGAPA
- Criterios de exclusión. Profesores que no se hayan inscrito al curso.
- Criterios de eliminación. Profesores participantes que no concluyan el curso.
- Universo muestra. Arbitrario de 16 profesores asistentes al curso de *mindfulness*.
- Intervención. El curso está diseñado para un total de siete sesiones de 4 hrs. y actividades de trabajo independiente.
- El curso integra teoría y práctica del *mindfulness* – conciencia plena- ; así como la práctica de ejercicios de la respiración, relajación y ludoterapia. Previo a la realización del curso se aplica el instrumento MASS y al término del mismo con el propósito de evaluar los cambios.
- Instrumento: MASS instrumento de catorce reactivos que evalúa en escala tipo - Likert los efectos de la práctica del *MINDFULNESS* (IBM). Consideraciones éticas. En la realización del estudio se consideran los principios de beneficencia, justicia, no maleficencia y autonomía; así como el consentimiento informado.

Resultados

Después de aplicar el instrumento MASS a 16 asistentes al curso se encontró en la valoración inicial:

El promedio en puntos fue de 22.3; el 62.5 % de los asistentes se ubicaron por debajo del promedio y solo 2 personas por encima de este con 71.4 % del valor máximo del instrumento (con valor de 56 puntos). Después de la práctica del programa de *Mindfulness* (conciencia plena) la valoración con el instrumento MASS reveló que el promedio de puntaje disminuyó a 15 puntos; es decir en 13 % con relación a el promedio inicial. 9 personas calificaron por abajo del promedio; una persona incremento el puntaje y uno de los participantes sufrió cambios mínimos en 3% con relación a su calificación inicial. La prueba de χ^2 no mostro relación significativa entre la práctica de *mindfulness* y la valoración MASS sin embargo el hallazgo puede ser relacionado con el tamaño de la muestra estudio (16).

Comentarios y Conclusiones

La práctica de *mindfulness* tiene un efecto inmediato en el darse cuenta cotidiano; facilitando los procesos de meditación que de otra forma no son posibles y mantienen a las personas en estado de enajenación. En la práctica docente su utilización conlleva un creciente dominio de la conciencia, la empatía y el crecimiento personal; en definitiva contribuye a disminuir el stress y facilitar los procesos interpersonales.

El estudio concuerda con otros resultados relativos a la autoconciencia y la autocompasión. Finalmente la práctica cotidiana tiene beneficios respecto de la salud integral y de manera particular en los problemas importantes de la sociedad contemporánea como son el stress, la depresión y la violencia.