

MINDFULNESS: VALORACIÓN Y EFECTO EN UNA MUESTRA DE DOCENTE DE LA ENEO-UNAM

Julio Hernández F.^a, V. Valverde Molina^b.

^a Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia, Universidad Nacional Autónoma de México, juliohernandezfalcon@yahoo.com.mx

^b Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia, Universidad Nacional Autónoma de México, victorvalverde@comunidad.unam.mx

RESUMEN

Los beneficios de la práctica de mindfulness (IBM) –Conciencia plena- es el mejoramiento en la calidad de vida. Su ejercicio promueve la autorregulación de la atención frente a lo inmediato con una actitud de amabilidad y aceptación. IBM activa los cambios positivos en: el control de la atención, la capacidad de regulación emocional y la conciencia del cuerpo. De esta forma mitiga los efectos negativos del Burnout.

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

Metodología: Estudio Cuantitativo, longitudinal, prospectivo; pre-test pos-test en una muestra de 16 docentes participantes en un curso de mindfulness en la ENEO-UNAM. Siendo su evaluación a través del instrumento MASS de catorce reactivos para evaluar el efecto de la práctica del IBM.

Resultados: La valoración previa reveló que 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). En tanto que después de la participación en el taller 9 personas calificaron por abajo del promedio; una persona incrementó el puntaje y uno de los participantes sufrió cambios mínimos en 3% con relación a su calificación inicial. Se concluye de la experiencia el efecto positivo de la práctica del IBM.

Palabras clave: Conciencia Plena, autoestima, competencia emocional, intervención

ABSTRACT

The benefits of mindfulness practice (IBM) - Mindfulness- is the improvement in the quality of life. Its exercise promotes self-regulation of attention compared to the immediate with an attitude of kindness and acceptance. IBM activates positive changes in: attention control, emotional regulation and body awareness. In this way it mitigates the negative effects of Burnout.

The objective of this study is to evaluate the effect of an IBM workshop on a teaching sample from ENEO-UNAM.

Methodology. Study. Quantitative, longitudinal, prospective; pre-test-post-test in a sample of 16 teachers participating in a mindfulness course at ENEO-UNAM. Being his evaluation through the MASS instrument of fourteen reagents to evaluate the effect of the practice of the IBM.

Results. The previous evaluation revealed that 62.5% of the attendees were below the average and only 2 people above it with 71.4% of the maximum value of the instrument (with a value of 56 points). Whereas after participation in the workshop 9 people scored below average; one person increased the score and one of the participants underwent minimal changes in 3% in relation to their initial qualification. The positive effect of the IBM practice is concluded from the experience.

Key words: Full Consciousness, self-esteem, emotional competence, intervention

1. INTRODUCCIÓN

Es a partir de los años 80 que formalmente se inician los trabajos de investigación sobre el estrés docente; será Walter H. Gmelch y su equipo de trabajo quienes a través de sus investigaciones revelan que la carga de trabajo, la seguridad en el empleo, la disponibilidad de tiempo y el reconocimiento laboral son fuente reiterada de estrés laboral (1). Para el caso mexicano esta es una realidad común que resalta que los profesores adscritos a las ciencias biológicas reportan más estrés asociado a la práctica de actividades físicas. De la misma forma estudios como el realizado por Gisela González Ruiz y colaboradores (2) en la Universidad Cooperativa de Colombia revelan que el personal docente de la facultad de enfermería con frecuencia presenta síndrome de Burnout siendo directamente proporcional con la antigüedad laboral.

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.

También el mindfulness se ha caracterizado como un proceso que implica la autorregulación de la atención frente a lo inmediato con una actitud de amabilidad y aceptación. Es necesario destacar que esta forma de meditación activa implica el mantenimiento y constancia de su práctica.

En su origen IBM se remite a las tradiciones de casi 2500 años del pensamiento budista oriental y sobre todo de la práctica de la meditación. En su carácter técnico IBM contempla: la práctica focalizada de la atención y el contacto con la experiencia presente.

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 (3).

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. Se ha observado también una mejora en la reactividad negativa frente a las situaciones desagradables o molestas gracias a la práctica de IBM.

Se refiere además que la práctica de IBM ha sido incluida en los paquetes terapéuticos para el manejo de los trastornos límites de la personalidad y depresión (4).

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 (5). En enfermería refiere Angelica Mosqueda Diaz la "compasión", *la describía como la capacidad de interiorizar el padecimiento de otro ser humano y de vivirlo como propio* (6).

2. ALGUNOS ESTUDIOS

Celia Pérula Jiménez, Carlos Pérula de Torres, Luis Angel Pérula de Torres, Celia Jiménez García, Manuel Vaquero Abellán (7) 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.

De la misma forma en un estudio realizado por Noemí Sansó, Laura Galiana, Amparo Oliver, Paz Cuesta, Cilia Sánchez y Enric Benito (8) con el objetivo de evaluar una intervención mindfulness en los equipos de cuidados paliativos. Tras la intervención se observó una mejoría en los niveles de mindfulness, de autocompasión y de riesgo de burnout, independientemente de la categoría profesional. La aplicación de esta intervención psicosocial breve de mindfulness en un grupo de profesionales de cuidados paliativos, se ha asociado con un aumento de los niveles de autoconciencia y autocompasión y con una disminución de la percepción de burnout.

Finalmente en una revisión sistemática acerca de la efectividad de la práctica de mindfulness en la reducción del síndrome de Burnout Sergio Francisco Milanés Sánchez y Magdalena Gómez Díaz (9) concluyen Se evidencia la eficacia de la práctica de mindfulness en la reducción del síndrome de Burnout, tanto en sus valores totales como en los correspondientes a sus sub-escalas. Conclusión principal: El síndrome de burnout disminuye con la práctica de programas basados en el mindfulness, mitigando los efectos

psicosomáticos y emocionales negativos del síndrome, e incrementando otros positivos como la empatía o la concentración.

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

3. METODOLOGÍA

Tipo de estudio: Cuantitativo, longitudinal, prospectivo; pre-test pos-test con grupo control.

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 MINDFULDNESS (IBM).

Consideraciones éticas: En la realización del estudio se consideran los principios de beneficencia, justicia, no maleficencia y autonomía; así como el consentimiento informado.

4. 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 chi x^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).

Respecto de la experiencia cualitativa los participantes estuvieron de acuerdo en que la experiencia les permitió relajarse y darse cuenta no solo de su respiración sino de los efectos sobre su emocionalidad.

5. COMENTARIOS Y CONCLUSIONES

La práctica de mindfulness tiene un efecto inmediato en el darse cuenta cotidiana; 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.

5. REFERENCIAS

- [1] Urquidí, T.L.E, Rodríguez, J.J.R. Estrés en profesorado universitario mexicano. México: Rev Electronica “Novedades investigativas en educación” v.10 n.2 (2010).
- [2] González, R.G, Carrasquilla, B.D, Latorre, R.G, Torres, R.V, Villamil, V.K.Síndrome de Burnout en docentes universitarios. Colombia: Medigraphic (2014). Disponible en: <http://www.medigraphic.com/pdfs/revcubenf/cnf-2015/cnf154e.pdf>
- [3] Hervás, G, Cebolla, A, Soler, J. Intervenciones psicológicas basadas en mindfulness y sus beneficios: Estado actual de la cuestión. España: Clínica y salud. ELSEVIER 27, 115-124, (2016)
- [4] Soler, J, Tejedor, R, Feliu-Soler A, Pascual, J.C, Cebolla A, Soriano, J, Alvarez, E, Perez, V. Propiedades psicométricas de la versión Española de la escala *Mindful Attention Awareness Scale (MASS)*. España: Acatas Esp Psiquiatria 40(1): 19-26, (2012).
- [5] Velazco, O.R. Compasión en momentos de crisis. Colombia: encolombia Revista de actualizaciones en enfermería 8, n.3 (2003) Disponible en: <https://encolombia.com/medicina/revistas-medicas/enfermeria/ve-83/enfermeria8305-compasion/>
- [6] Mosqueda, D.A. El papel de la compasión en el cuidado de enfermería. Chila: INDEX Archivos de la memoria (11 Fasc 4) (2014).
- [7] Pérula, J.C , Pérula de, T.C , Pérula de, T.L.A , Jiménez, G.C , Vaquero, A.M . Mindfulness en enfermería de atención primaria y su relación con estrés laboral. España: Nure Inv 14(86) (2016).
- [8] Sansó, N, Galiana, L, Oliver, A, Cuesta, P, Sánchez, C, Benito, E. Evaluación de una intervención mindfulness en equipos de cuidados paliativos. España:

Psychosocial Intervention vol.27 no.2 Madrid ago. 2018 Disponible: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-05592018000200003

- [9] Milanés, S.S.F, Gómez, D.M. Síndrome de Burnot y práctica de mindfulness. Una revisión sistemática. España: Rev Presencia. N.14 (2018) Disponible en: <http://ciberindex.com/index.php/p/article/view/e11864>

ANEXO:

Versión de MASS

Sexo: M F Edad: _____ Academia: _____ Antigüedad: _____

Grado Académico: _____ Problema de Salud: _____

Indicador	Total acuerdo	acuerdo	indiferencia	desacuerdo	total desacuerdo
1. Puedo sentir una emoción y no estar consciente de ella hasta tiempo después.					
2. Rompo o derramo cosas por descuido, al no poner atención, o porque estoy pensando en otra cosa.					
3. Se me hace difícil permanecer concentrado en lo que está sucediendo en un momento dado.					
4. Tiendo a caminar rápidamente para llegar a donde tengo que ir, sin poner mucha atención a lo que ocurre alrededor.					
5. Tiendo a no percibir la tensión física o el nivel de incomodidad a que estoy sometido, hasta que realmente son evidentes.					
6. Se me olvidan los nombres de las personas, inmediatamente después de que me presentan a alguien.					
7. Parece como si estuviera funcionando de manera «automática» sin darme cuenta de lo que estoy haciendo.					
8. Me apresuro a hacer mis tareas sin realmente prestarles mucha atención.					
9. Realizo trabajos automáticamente, sin ponerle mucha atención a lo que hago.					
10. Escucho a mi interlocutor con un oído, mientras hago otra cosa simultáneamente.					

11. Llego a un lugar en «piloto automático» y luego me pregunto qué iba a hacer en ese lugar.					
12. Me preocupo por cosas que pueden ocurrir en el futuro o por asuntos del pasado.					
13. Hago cosas sin ponerles mucha atención.					
14. Como entre comidas sin estar consciente de que estoy comiendo.					