

INFORME BREVE: "Curso *Mindfulness en la vida cotidiana* para PAS y PDI. Una experiencia en el Servicio de Atención Psicológica de la UPV/EHU"

Patricia Insúa. Directora del Servicio de Atención Psicológica (UPV/EHU)

Introducción: Se ha dado en llamar *Mindfulness* o atención plena al ejercicio de estar plenamente consciente en nuestra vida cotidiana, comprobándose que esta presencia consciente, favorece auténticamente la reducción de estrés y es fuente de autocalmación y bienestar (Shapiro y Carlson, 2009).

El aprendizaje y la práctica de ejercicios simples que desarrollan esta atención, permite la desactivación de los automatismos generados por el estrés y desarrolla la autocalmación en forma espontánea y sostenible (Kabat-Zinn, 2003).

Siendo prácticas desarrolladas desde hace más de 3000 años en diversas tradiciones culturales, están siendo respaldadas en nuestros días por las diferentes disciplinas científicas como fuente de salud integral.

La filosofía y los contenidos del *Mindfulness* son simples y fáciles de comprender: se trata de estar plenamente consciente en el momento presente, evitando que la angustia por acontecimientos del pasado o inquietudes de futuro nos desestabilice.

La dificultad está en mantener la atención en el momento presente, evitando que los automatismos mentales o emocionales se adueñen de nuestra mente, por tanto precisamos un anclaje sólido que lo proporciona el ejercicio sensible con nuestro cuerpo, bien con la respiración, en la acción o la postura (Shapiro y Carlson, 2009).

La experiencia de la práctica como fuente inmediata, sensible y verificable de autocalmación y bienestar, nos introduce de inmediato en un estado de calmar que en su desarrollo, llega a extenderse a todos los ámbitos de la vida cotidiana, incluso a aquellos más desestabilizados.

La realización de este Curso es una apuesta del Servicio de Atención Psicológica de la UPV/EHU por el bienestar de las personas que trabajan en ella. La idea de introducir la práctica del *Mindfulness* en la vida cotidiana va orientada a poder conseguir esa atención plena en el momento presente que nos facilite reducir el estrés.

Metodología: Se planteó un curso para el PAS y el PDI de la UPV/EHU (que había realizado un taller de Iniciación previo), con 11 sesiones quincenales de 3 horas de duración entre los meses de mayo y diciembre de 2018. Se realizó en los tres Campus de la Universidad, participaron 55 personas, con una edad media de 50 años (rango 26-67) de las que 18,2% (n=10) fueron hombres, 78,2% mujeres (n=43) y 3,6% (n=2) personas no binarias. El 70,9% fueron PAS y el 29,1% PDI. El 49% de las personas había practicado algún tipo de meditación previamente (entre 6 y 24 meses) (77% yoga y 11,1% *Mindfulness*).

Se hizo una evaluación de resultados pre-post (N=21) utilizando el FFMQ (Baer et al., 2006; Cebolla et al., 2012) y una evaluación de satisfacción con una escala tipo Likert

de 5 puntos (1-6). Los datos fueron analizados utilizando análisis descriptivos y pruebas t de comparación de medias del paquete estadístico SPSS (v. 24).

Resultados:

Se han encontrado diferencias estadísticamente significativas en las 5 subescalas del FFMQ entre las puntuaciones obtenidas antes de realizar el curso y las obtenidas al finalizarlo.

Subescalas del FFMQ	Pre-test		Post-test		t (21)	p
	Media	d.t.	Media	d.t.		
Observación	3,13	0,65	3,59	0,61	-4,44	< .000
Descripción	3,46	0,72	3,71	0,70	-2,43	< .05
Darse cuenta	3,01	0,66	3,35	0,28	-3,66	< .001
Ausencia de reactividad	2,75	0,67	3,32	0,45	-5,82	< .000
Ausencia de juicio	3,16	0,93	3,75	0,56	-2,15	< .05

El 85,5% de las personas habían practicado entre las sesiones del Curso, un 18,5% 1 día a la semana, un 25,9% 2 días a la semana y un 29,6% 3 días a la semana. En cuanto al tiempo utilizado en cada sesión personal de mindfulness, un 14,8% practicó 10 minutos por sesión, un 25,9% practicó 20 minutos por sesión y un 14,8% practicó 30 minutos por sesión.

Los datos de la evaluación de satisfacción muestran una valoración muy positiva del Curso, objetivando puntuaciones muy altas en todas las variables a excepción del tiempo de duración

Variables	Puntuación media (1-6)
Interés en el curso realizado	5,6
Satisfacción con el curso realizado	5,6
Implicación personal	5,2
Tiempo de duración del curso	2,7
Utilidad del curso para la propia vida	5,4
Aportación de recursos personales	5,3
Valoración global del curso	5,8
Valoración de la profesora	5,9

Conclusiones:

- Beneficios claros del curso en un aumento de la capacidad de observación, de descripción de sentimientos, creencias y expectativas, una mejora de la capacidad de centrarse en el aquí y ahora y en la capacidad de no reaccionar de manera automática.
- Los indicadores de satisfacción personal son muy altos y ponen en evidencia la buena aceptación de esta iniciativa por parte del PAS y del PDI.
- No importa que las personas tengan o no experiencia previa, pues los beneficios aparecen independientemente de la experiencia previa y en relación con la práctica.

- Este tipo de cursos pueden y deberían implementarse en el SPPUs pues muestran importantes beneficios para colectivos con altos niveles de estrés como son el PAS y el PDI de las Universidades.

Bibliografía:

- Baer, R.A., Smith, G.T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. y Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27-45. doi:10.1177/1073191105283504
- Cebolla, A., García-Palacios,A., Soler, J., Guillén, V., Baños, R., y Botella, C. (2012). Psychometric properties of the Spanish validation of the five facets of mindfulness questionnaire (FFMQ). *Eur.J. Psychiatry*, 26, 118-126. doi:10.4321/80213-61632012000200005.
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Vivir con plenitud las crisis*. Barcelona, Kairos
- Shapiro, S. L. y Carlson, L. E. (2009). *The art and science of mindfulness: Integrating mindfulness into psychology and the helping professions*. Washington, DC, US: American Psychological Association.