



Mindfulness & Health: una asignatura para estudiantes de medicina de la UVic-UCC

Dominica Díez^{1,2,3,5}, Josep Maria Vilaseca^{1,3}, Toni Iruela¹, Ronald Epstein⁴, Rosa Tejedor^{3,5}

¹ Facultad de Medicina Universidad de Vic-Universidad Central de Cataluña -UVic-UCC- (Barcelona) España.

² Profesora de la asignatura Mindfulness & Health. Psicóloga Clínica. Doctora en Psicología. Teacher Trainer en Mindfulness (Aemind y Bangor University, UK).

³ Fundació Althaia, Xarxa Assistencial Universitària de Manresa (Barcelona) España.

⁴ University of Rochester School of Medicine and Dentistry (New York) EEUU.

⁵ Grupo de Investigación en Innovación en Salud Mental y Bienestar Social –ISaMBeS- (Barcelona) España.

Introducción

Múltiples estudios detectan una **elevada presencia de estrés y la probabilidad de sufrir trastornos psicopatológicos entre los estudiantes de medicina, especialmente en mujeres**. Dichos niveles de estrés están relacionados con los altos niveles de exigencia tanto por el esfuerzo previo para acceder a los estudios de medicina como por los contenidos académicos. Así mismo, las revisiones sistemáticas indican **elevados niveles de burnout con la tríada sintomática característica de cansancio emocional, despersonalización y falta de realización personal**. El burnout también está asociado a dificultades en las estrategias de afrontamiento al estrés, elevado sentido de responsabilidad y personalidad idealista, las cuales predisponen a padecer burnout. La prevalencia de burnout entre los estudiantes de medicina asciende a un 50% en EEUU persistiendo en la etapa de residencia y posterior praxis asistencial. Por otro lado **se ha comprobado la eficacia del mindfulness aplicado a estudiantes de medicina para la prevención del estrés y el burnout**.

Objetivo

El objetivo del presente trabajo consiste en **exponer los contenidos de la asignatura Mindfulness & Health dirigida a estudiantes de primer y segundo curso del grado de Medicina de la UVic-UCC** con la finalidad de dar a conocer la aplicabilidad de un Programa Transdiagnóstico de Mindfulness basado en MBCT, MBSR y MSC de 9 sesiones en un formato intensivo de 2 semanas en combinación con la realización de un trabajo grupal de revisión del Mindfulness aplicado a las siguientes enfermedades: dolor crónico, problemas cardiovasculares, cáncer, hipertensión, fibromialgia, depresión, estrés/ansiedad, esclerosis múltiple, diabetes tipo 2 y adicciones.

Material y Métodos

1. Aprendizaje teórico sobre el funcionamiento de la mente/emoción/cuerpo, los procesos atencionales, los factores de vulnerabilidad al estrés y de resiliencia.
2. Ejercicios prácticos de mindfulness en clase: ejercicio + indagación de la práctica. También para practicar en su vida diaria. (Tabla 1).
3. Trabajo con casos clínicos con ejercicios de simulación y rol playing.
4. Lectura de poemas y libros sobre mindfulness.
5. Trabajo grupal de revisión de aplicación del mindfulness a diferentes enfermedades (Tabla 2).
6. Seminario online de 3 horas a cargo de Ronald Epstein "Estar presente y encontrar sentido en la práctica clínica".

Resultados de aprendizaje de la asignatura

El estudiante:

- Incorpora recursos de autogestión emocional en su vida personal y profesional.
- Aplica las habilidades adquiridas en el proceso diagnóstico y terapéutico.
- Integra las habilidades de comunicación consciente en su praxis asistencial.
- Comprende la importancia de la atención plena en su praxis profesional futura.

Referencias

- García Campayo, J. & Demarzo, M. (2015). Mindfulness y compasión. La nueva revolución. Siglantana.
- Epstein RM. (2020). *Estar Presente*. Kairós.
- Kabat-Zinn, J. (2016). *Vivir con Plenitud las Crisis*. Kairós.
- Oro, P., Esquerda, M., Mas, B., Viñas, J., Yuguero, O., Pifarré, J. (2021). Effectiveness of a Mindfulness-Based Programme on Perceived Stress, Psychopathological Symptomatology and Burnout in Medical Students. *Mindfulness*, 12, 1138-1147. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01582-5>
- Segal, Z., Williams, M. & Teasdale, J. (2017). *MBCT Terapia cognitiva basada en el Mindfulness para la depresión*. Kairós.

Conclusiones

La introducción del mindfulness en la trayectoria curricular de los estudiantes de medicina permite el entrenamiento en técnicas de descentramiento de la propia experiencia para incrementar el autocuidado y prevenir el burnout así como adquirir habilidades para gestionar, a partir de la comunicación consciente, la praxis asistencial futura y facilitar evitar la fatiga por compasión.

Tabla 1. Ejercicios de mindfulness realizados durante la asignatura

Prácticas de Mindfulness (Programa MBCT y MBSR)

Práctica 1	Pausa breve (pensamientos/emociones/sensaciones físicas + respiración)
Práctica 2	Uva pasa: conciencia de los sentidos
Práctica 3	Práctica de respiración consciente
Práctica 4	Exploración corporal
Práctica 5	Conciencia de los sonidos
Práctica 6	Conciencia de las emociones: práctica con las emociones difíciles
Práctica 7	Mindfulness en pensamientos
Práctica 8	Práctica de comunicación consciente en la praxis clínica
Práctica 9	Autocuidado activo / tratarse amablemente

Prácticas de Autocompasión (Programa MSC)

Práctica 1	La respiración afectuosa (pensamientos/emociones/sensaciones físicas + respiración)
Práctica 2	El amigo compasivo
Práctica 3	El lugar seguro

Tabla 2. Estructura del trabajo grupal

- ✓ Introducción.
- ✓ Metodología.
- ✓ Resumen de los resultados de los estudios sobre la aplicación del mindfulness a la enfermedad escogida por cada grupo.
- ✓ Conclusiones.
- ✓ Aportación de los puntos de vista debatidos en grupo.
- ✓ Bibliografía.

Tabla 3. Evaluación final

1. Entrega de trabajos y exposición oral: 50%
2. Examen final tipo test de 20 preguntas (V/F) recuperable: 50%