

PROYECTO DE INTERVENCIÓN  
EDUCATIVA  
“FOMENTAR EL BIENESTAR EMOCIONAL  
Y LA SALUD BASADO EN LA PRÁCTICA DEL  
MINDFULNESS”

**Trabajo de Fin de Grado**

Autora: Rebeca Rodríguez Díaz

Tutor: Gerson Reyes Abreu

Titulación: Grado de Enfermería

Facultad de Ciencias de la Salud: Sección Enfermería

Sede La Palma

Universidad de La Laguna

Curso: 2019/2020

## RESUMEN

Este proyecto es una intervención educativa de enfermería de carácter descriptivo no experimental, que tiene como finalidad prevenir las enfermedades relacionadas con el estrés sufridas por la población adulta de entre los 30 y 50 años, en la ciudad de Santa Cruz de La Palma. Tiene como objetivo principal promover la salud y el bienestar emocional, previniendo la aparición de patologías relacionadas con el estrés. Mediante la realización de una serie de talleres se concienciará de los factores estresantes que se deben de evitar y como gestionarlos de manera correcta, fomentando los estilos de vida saludable; por otra parte, se llevará a cabo una Intervención Basada en *Mindfulness* centrada en *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) de Jon Kabat Zinn, 1979, ya que se han comprobado los beneficios que se obtienen con la práctica regular de esta disciplina. La importancia de evitar el estrés crónico puede llegar a favorecer complicaciones como malos hábitos (fumar, drogas o alcohol), o una mala alimentación, dando como consecuencia el desarrollo de patologías tales como: colesterol, diabetes, hipertensión, insuficiencia cardíaca y problemas de la salud mental: ansiedad, depresión; entre otros. Todo esto conlleva a un elevado caso de pacientes con un índice alto de enfermedades que requieren hospitalización o atención sanitaria, incrementando un gasto considerable en el Sistema Canario de Salud.

**Palabras claves:** Estrés, bienestar emocional, mindfulness, promoción de la salud, enfermería.

## ABSTRACT

This project is a descriptive non-experimental educational nursing intervention that aims to prevent stress-related illnesses suffered by the adult population between the ages of 30 and 50, in the city of Santa Cruz de La Palma. Its main objective is to promote emotional health and well-being, preventing the appearance of stress-related pathologies. By conducting a series of workshops, you will become aware of the stressors that must be avoided and how to manage them correctly, promoting healthy lifestyles; On the other hand, a Mindfulness-Based Intervention focused on Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) by Jon Kabat Zinn, 1979 will be carried out, since the benefits obtained with the regular practice of this discipline have been verified. The importance of avoiding chronic stress can lead to complications such as bad habits: smoking, drugs or alcohol, or a poor diet, resulting in the development of pathologies such as: cholesterol, diabetes, hypertension, heart failure and mental health problems: anxiety depression; among others. All this leads to a high case of patients with a high rate of illnesses that require hospitalization or health care, increasing a considerable expense in the Canary Health System.

**Key words:** Stress, emotional well-being, mindfulness, health promotion, nursing.

## ÍNDICE

JUSTIFICACIÓN .....	1
INTRODUCCIÓN.....	1
Estrés .....	2
Ansiedad.....	4
Emociones negativas en la salud .....	4
Las emociones y la salud .....	6
Mindfulness .....	6
Intervenciones de <i>Mindfulness</i> .....	8
MBSR ( <i>Mindfulness-Based Stress Reduction</i> ) .....	9
Beneficios y aplicaciones .....	10
INTERVENCIÓN EDUCATIVA .....	12
Objetivos .....	12
METODOLOGÍA .....	12
Instrumentos de evaluación .....	13
Población .....	15
Procedimiento.....	15
Temporalización .....	22
Recursos.....	22
Cronograma.....	23
Presupuesto .....	23
EVALUACIÓN .....	24
BIBLIOGRAFÍA.....	25
ANEXOS .....	29
Anexo 1: Permiso al Cabildo de La Palma .....	30
Anexo 2: Permiso Gerencia Atención Primaria .....	31
Anexo 3: Consentimiento informado .....	32
Anexo 4:(EEP) Escala de estrés percibido (pss-14) .....	33
Anexo 5: Cuestionario de ansiedad Estado- Rasgo (STAI) .....	35
Anexo 6: Tríptico.....	37
Anexo 7: Cuestionarios autoevaluación y evaluación .....	38
Anexo 8: Escala de Atención Plena (MAAS) .....	40
Anexo 9: Cuestionario de evaluación del <i>Mindfulness</i> .....	41
Anexo 10: Taller 1 .....	41
Anexo 11: Hábitos saludables .....	42
Anexo 12: Sesiones de MBSR .....	43
Anexo 13: Posturas de Hatha Yoga .....	45

## JUSTIFICACIÓN

La alta tasa de población que hoy en día está siendo afectada por la salud mental y el alto porcentaje de personas que sufren estrés, ocasiona graves efectos sobre la salud y bienestar emocional de esas personas y de sus familias, que también se ven afectadas con la situación. Estos datos me han llevado a la conclusión que cada vez existe más población que sufre las consecuencias de este estado de desequilibrio mental. Por ello, creo que es de vital importancia que la población sea consciente de las patologías relacionadas con el estrés, siendo capaces de gestionar esas emociones, sin necesidad de esperar a que sea un detonante inevitable para su salud. Creo que la prevención de la enfermedad junto con la promoción de la salud son el pilar fundamental que se debe de llevar a cabo desde la Atención Primaria (AP) para conseguir un aumento en la calidad de vida de los pacientes, fomentando su bienestar físico y emocional, y, además, de disminuir los costes en salud.

## INTRODUCCIÓN

Este proyecto de intervención educativa nace de la necesidad de prevenir las enfermedades generadas por el estrés y promover el bienestar emocional en la población adulta desde la AP.

En la actualidad, el enfoque terapéutico de la enfermedad generalmente se centra en factores de riesgo. En consecuencia, su manejo terapéutico incluye una combinación de intervenciones preventivas de salud y unas actividades comunitarias para la población adulta.<sup>1,2</sup>

En la sociedad moderna, el estrés es uno de los principales factores determinantes en relación con el estado de salud de una población. En España, nueve de cada diez personas han sufrido estrés en el último año y cuatro de cada diez lo ha sufrido de manera recurrente, lo que equivale casi a 12 millones y medio de españoles. Entre las causas más frecuentes están: la falta de tiempo, el exceso de tareas, el cansancio y el sueño.<sup>3</sup> La mayoría de las veces son los factores que influyen en el día a día, lo que genera el estrés.<sup>4</sup>

Un alto porcentaje de consultas médicas en Atención Primaria y Atención Especializada (AE) se debe a enfermedades relacionadas con el estilo de vida, considerándose un problema de salud pública siendo necesario la prevención de la salud y la promoción de hábitos saludables.<sup>2,5</sup>

## MARCO TEÓRICO

### Estrés

La palabra estrés es la traducción del término sajón stress, su significado etimológico es tensión. Hace referencia a una reacción de tensión fisiológica que se produce en el organismo ante situaciones de cambio.<sup>6</sup> Se define como un conjunto de alteraciones tanto fisiológicas como psicológicas que experimenta el ser humano ante estas situaciones. Las situaciones estresantes no solo pueden ser negativas (enfermedad, muerte de un familiar, situación de desempleo, etc.), sino también las relacionadas con cambios positivos, por ejemplo: nacimiento de un hijo o un nuevo empleo.<sup>7,8</sup>

Ante las diferentes situaciones, el organismo pone en marcha una serie de respuestas que afecta principalmente al Sistema nervioso simpático (SNS), sistema cardiovascular, sistema endocrino, siendo algunas de las manifestaciones del estrés las siguientes: la taquicardia, el aumento de la tensión arterial (TA) y aumento de la glucosa en sangre.<sup>6,9</sup>

Un estudio de las Naciones Unidas lo ha denominado recientemente como la enfermedad del siglo XXI y la OMS la ha definido como una epidemia mundial.<sup>14</sup> Según la OMS el porcentaje de la población que padece algún trastorno mental y que no ha sido diagnosticado aún ni tratado, está entre un 35 y un 50%.<sup>10</sup>

Con respecto al ámbito laboral, seis de cada diez trabajadores españoles, sufren estrés por la carga laboral, por la relación con sus compañeros o superiores. Según un estudio acreditado por la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS).<sup>4</sup>

Tanto los estresores físicos como los mentales pueden llegar a desencadenar una respuesta en la función cardíaca, renal o hepática, las glándulas suprarrenales producen más cortisol para que el organismo pueda combatir con el estrés que se está generando.<sup>11</sup>

Cuando la respuesta al estrés es continua, se genera una situación de estrés crónico también llamada "distrés" que puede generar trastornos físicos y psicológicos (migrañas, úlceras, dolores de espalda, abuso de sustancias, insomnio, depresión, agresividad, etc.). Existen estudios que confirman la relación entre el estrés y enfermedades cardiovasculares, los factores emocionales y cómo el estrés crónico fomenta la arteriosclerosis y los problemas cardíacos.<sup>12</sup>

No se conoce con certeza que el cáncer esté estrechamente relacionado con el estrés, pero si existen investigaciones que demuestran que la respuesta neuroendocrina al estrés puede alterar los procesos celulares y la regulación del crecimiento celular. Se relaciona más directamente con factores psicológicos y el inicio del cáncer.<sup>9,11,13</sup>

El estrés altera la formación de nuevos linfocitos y también su secreción por el torrente sanguíneo. Hay estudios que confirman que la respuesta de estrés disminuye la formación de anticuerpos como respuesta a un agente infeccioso. Esta respuesta al estrés aumenta el nivel de secreción de glucocorticoides, provocando una parálisis en la formación de nuevos linfocitos T, quedando expuestos a infecciones (bacterias, hongos y virus) y favoreciendo la proliferación de células cancerosas<sup>9,10,14</sup>

La hormona que más se relaciona con el estrés, es el cortisol. Ante las situaciones estresantes mantenidas en el tiempo o constantemente repetidas, comienzan a aparecer complicaciones orgánicas, cognitivas y psicológicas.<sup>9,12,15</sup>

En estos casos, el cortisol:

- Aumenta la secreción de ácido clorhídrico por parte de la mucosa gástrica, lo que contribuye a la aparición de gastritis, duodenitis y úlcera péptica.
- Se disminuye la absorción intestinal de calcio favoreciendo la osteoporosis.
- Aparecen enfermedades como la tiroiditis, al afectar a la inmunodepresión, se suprime la producción de inmunoglobulinas y la multiplicación de linfocitos B.
- Se destruye el colágeno de la piel y se retrasa la cicatrización.
- La producción elevada y constante de cortisol se relaciona con la acumulación de grasa visceral y la resistencia de los tejidos a la insulina, por lo que se relaciona estrechamente con el desarrollo de diabetes tipo II. El páncreas segrega glucagón en forma de glucógeno, elevando con ello el nivel de glucosa en la sangre.<sup>9,10,11,12</sup>

La estimulación del SNS, provoca la liberación de noradrelina a nivel del Sistema nervioso central (SNC) y adrenalina, lo que da lugar al aumento la TA, la frecuencia cardíaca (FC) y el volumen de las contracciones cardiacas, la frecuencia respiratoria (FR) y la broncodilatación.<sup>6,11,12</sup>

La obesidad y la diabetes son consecuencia de los cambios producidos por el estrés en la mayoría de la población que lo sufre ya que genera un impulso en

el aumento de la ingesta debido a la ansiedad que genera. Se relaciona de forma directa la diabetes tipo II con la obesidad.<sup>7,9,10</sup>

Existen otros conceptos que derivan del estrés:

Eustrés: Cuando la respuesta es adecuada en intensidad y en duración al estímulo que la desencadena. Es normal que en nuestra sociedad exista cierto nivel de estrés, el riesgo existe cuando se mantiene la activación de alerta del cuerpo y la mente, después de ocurrir el estímulo desencadenante.

Distrés: Se origina cuando existen estímulos que provocan una respuesta de estrés continuada, lo que dará lugar al estrés crónico o distrés. Se considera patología porque puede tener como consecuencia trastornos físicos y psicológicos (úlceras pépticas, migrañas, dolores severos de espalda, abuso de sustancias, pérdida de memoria, trastornos del sueño, depresión, miedos fóbicos, agresividad, etc.)<sup>16</sup>

El distrés es una de las causas más frecuentes de pérdida de la salud, de empeoramiento de las relaciones interpersonales y de baja productividad.<sup>16</sup>

### **Ansiedad**

La ansiedad se define como una anticipación de un daño o desgracia futuros, es una sensación o estado emocional normal ante determinadas situaciones, una señal de alerta que advierte sobre el peligro inminente y que permite a la persona adoptar las medidas necesarias para afrentarse a una amenaza, siendo una respuesta habitual al estrés generado por diferentes situaciones cotidianas (SNS, 2006). La ansiedad incluye sentimientos de incertidumbre, impotencia y activación fisiológica y se caracteriza por la evitación y la percepción de la pérdida de control.

La *North American Nursing Diagnosis Association* (NANDA, 2009) define la ansiedad como la vaga sensación de malestar o amenaza acompañada de una respuesta del Sistema nervioso autónomo (SNA) y cuyo origen con frecuencia es desconocido para el individuo; o sentimiento de aprensión causada por la anticipación de un peligro.<sup>17</sup>

### **Emociones negativas en la salud:**

Según Punset (2006): las emociones son el resultado de “un conjunto de procesos fisiológicos que suceden en nuestro organismo: La felicidad, la vergüenza o la culpa son química en nuestro universo [...] no podemos eliminar las emociones de nuestro cuerpo que forman parte de nuestra biología”.<sup>18</sup>

Existen numerosos estudios (Goleman, 1996; Spielberger, 1994) que reafirman, que la influencia de las emociones negativas que se prolongan en el tiempo como: la ira, la ansiedad, el miedo, la depresión o el estrés, son los causantes de algunas patologías que debilitan las células inmunológicas, aumentando la posibilidad de contraer enfermedades como puede ser el asma, hipertensión arterial o problemas cardiovasculares.<sup>6,8,18</sup>

Algunas emociones como la ira y la hostilidad reprimida tienen un efecto directo sobre la contractibilidad de la arteria coronaria y, en consecuencia, influye en la llegada de oxígeno al músculo cardíaco.<sup>6</sup>

Según Hernando Duque Yepes: *“El estrés se relaciona con la alteración del funcionamiento orgánico y las situaciones de presión que provocan desequilibrio emocional”*.

Si una persona se siente estresada o no dependerá de cómo gestione las demandas del entorno y del propio cuerpo y cómo la persona puede hacerle frente. Por otro lado, también depende de los patrones de comportamiento, creencias, experiencias, nivel de energía que tenga en ese momento, etc.<sup>16</sup>

Los síntomas y enfermedades causadas por el estrés provocan alteraciones cardiovasculares, provocando sintomatología similar a la de los ataques cardíacos, lo que da lugar acudir al Centro de Salud o a los Servicios de Urgencias.<sup>6,11</sup>

El estrés laboral que sufren las personas menores de 50 años da lugar a tener más posibilidades de desarrollar enfermedades cardíacas y también da lugar a fumar más, a un desorden alimentario y a sedentarismo, por ello es importante saber gestionar todas esas emociones negativas.<sup>8,10</sup>

La Inteligencia emocional (IE) y psicología positiva son necesarias para la construcción del bienestar emocional a través de la educación y la salud.<sup>18</sup> La Psicología Positiva se centra fundamentalmente en estudiar de forma científica, el bienestar, las cualidades, fortalezas y las virtudes humanas. El término de Psicología Positiva según Seligman y Csikszentmihalyi (2000) la definen como:

*“El estudio científico de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos, las instituciones que facilitan su desarrollo y los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos, mientras previene o reduce la incidencia de la psicopatología”*.<sup>6</sup>

Según (Burton y King, 2002) para mejorar el bienestar y disminuir el riesgo de enfermar, recomiendan que las personas expresen y anoten desarrollando por

escritos todos los acontecimientos positivos que les van sucediendo, ser agradecido y ser capaz de establecer metas.<sup>6</sup>

Otra manera de definir el concepto sería: la capacidad para tener honestidad con sus propios sentimientos, resiliencia, asertividad, defender las ideas propias: percepción emocional, exteriorizar los sentimientos a otras personas; el autocontrol- autorregulación emocional que implica la capacidad de manejar las emociones; mantener las relaciones interpersonales se manera saludable, el autoestima, el éxito y la automotivación; tolerancia al estrés, referida a la capacidad para resistir a la presión y regular el estrés; la empatía o capacidad de ponerse en el lugar del otro.<sup>6</sup>

Según Goleman (2001), define la Inteligencia emocional como: la capacidad que tenemos las personas para reconocer nuestros propios sentimientos, motivarnos y monitorear nuestras relaciones.<sup>17</sup>

### **Las emociones y la salud**

Como ya se ha mencionado anteriormente las emociones, tanto positivas como negativas influyen en el estado de salud, ya sea para mejorar la salud o para enfermar, ya que pueden debilitar la respuesta del sistema inmune. El incremento de las emociones positivas y la educación emocional son elementos imprescindibles para que se lleven a cabo programas de educación para la salud y favorecer el manejo de las emociones para que faciliten la realización de ejercicio físico y la práctica de hábitos saludables en la alimentación.<sup>1,8,17,19</sup>

### **Mindfulness**

El Mindfulness se define como el proceso a través del cual las personas son conscientes de lo que sucede en cada momento, aceptando las vivencias tal y como son. Es prestar atención consciente, haciéndolo sin juzgar lo que se observa, evitar los juicios de valor que frecuentemente realiza la mente. Este proceso trata de aceptar las condiciones externas y las propias, para poder afrontar lo que está pasando en el presente.<sup>20</sup>

El origen de *mindfulness* comenzó en Oriente hace ya 2500 años en la tradición budista con la figura de Siddharta Gautama, el buda Shakyamuni, que fue el iniciador de esta tradición religiosa y filosófica extendida por todo el mundo y cuya esencia fundamental es la práctica de *mindfulness*, la cual perfeccionó de los conocimientos que obtuvo de otros maestros. Se caracteriza por ser un método

para cultivar la salud mental y espiritual, como una forma de desestresar, mejorar la memoria, la concentración, y en general para mejorar el bienestar.<sup>20</sup>

*Mindfulness* es la traducción al inglés del término pali "sati", que implica conciencia, atención y recuerdo. La traducción al castellano de *mindfulness* se traduce como atención o conciencia plena.<sup>20</sup>

Tabla 1. Componentes del *mindfulness*

COMPONENTES DEL <i>MINDFULNESS</i>	
<i>Atención al presente</i>	Centrarse en el presente y no en el pasado (rumiaciones) o en el futuro (expectativas, deseos y miedo)
<i>Experiencia</i>	Observar la experiencia sin interponer el filtro de las propias creencias
<i>Aceptación</i>	Asumir las circunstancias tal y como son
<i>Dejar pasar</i>	Desprenderse o desapegarse de algo en lo que se aferra
<i>Intención</i>	Participar con conciencia plena en la realización de los propósitos

\*Fuente: *Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas*. Rev Neuropsiquiatra. Elaboración propia.

Esta práctica se emplea en terapia cognitiva para la depresión, para el tratamiento del trastorno obsesivo compulsivo, trastornos de la conducta alimentaria reduciendo los atracones y los síntomas de los trastornos gastrointestinales, también para el tratamiento del dolor crónico disminuyendo su intensidad, pacientes con fibromialgia y para reducir el estrés.<sup>5,21</sup>

Existe evidencia científica, que demuestra como el *mindfulness* disminuye el estrés, distrés, la depresión, la ansiedad, el dolor, los trastornos del sueño y mejora por tanto la calidad de vida.<sup>20</sup>

Hay estudios que muestran cómo las personas que practican con regularidad la atención plena o *mindfulness* producen en pocas semanas, cambios significativos favorables en la fisiología y estructura del cerebro (Pedrals et al. 2011), además de mejorar problemas emocionales como el estrés.<sup>21</sup> Se ha demostrado que existe una desviación de la función cerebral hacia el frontal izquierdo donde se regula la emoción ante estímulos emocionales positivos en personas que han realizado *mindfulness*. También la existencia de cambios en la concentración de sustancia gris en regiones cerebrales que tienen que ver con los procesos de memoria y aprendizaje.<sup>22</sup> En el plano fisiológico, otros resultados evidencian la disminución de las catecolaminas y los corticosteroides endógenos

circulantes, además de la mejora cualitativa y cuantitativa en el sistema inmunitario. Esto da lugar a que las personas que practican de forma habitual el *mindfulness* puedan regular sus reacciones emocionales como la ira y la impulsividad y consigan un mayor estado de bienestar.<sup>23</sup>

La realización del *mindfulness* se puede llevar a cabo de manera formal e informal. La práctica formal implica la introspección más profunda, manteniendo la atención sobre un objeto o soporte, como la respiración, las sensaciones corporales o cualquier cosa que aparezca en el momento. Se puede realizar tanto tumbado como sentado. La práctica informal se realiza aplicando el *mindfulness* en las diferentes acciones o experiencias del día a día como puede ser: caminar, fregar la loza, comer, etc.<sup>22,23</sup>

Las características fundamentales para la práctica de la atención plena son: la respiración, la meditación sentada, Body scan, Hatha yoga y la atención plena al caminar y la Compasión-Autocompasión.

### Intervenciones de *Mindfulness*

A finales de los años 70, se originó la investigación sobre las intervenciones basadas en *Mindfulness*. El MBI (*Mindfulness Based Intervention*) en adultos en entornos médicos. Las MBI, ofrecen a las personas herramientas para afrontar de manera afectiva situaciones difíciles y malestares asociados con el estrés, la ansiedad y la depresión, mejorando la atención y calidad de vida de las personas que padecen estos trastornos.<sup>24</sup>

El programa de Reducción del Estrés basado en *Mindfulness* (*Mindfulness-Based Stress Reduction*, MBSR), fue la primera MBI que se desarrolló como un tratamiento para ayudar a grupos de pacientes a sobrellevar mejor las enfermedades crónicas y el dolor. Dos décadas más tarde, este programa se empleó en la población en otros entornos clínicos, creando nuevos enfoques en la intervención. Algunas Intervenciones Terapéuticas Basadas o que incluyen *Mindfulness* son:

- **Psicoterapia Gestalt:** Creado por Fritz Perls. Se realiza en prácticas grupales, psicodrama y sillas vacías. Aplicación del *mindfulness* para lograr el aquí y el ahora.
- **Terapia conductual Dialéctica (TCD)** Creado por Linehan. Entrenamiento en habilidades, terapia individual, consulta telefónica y terapia de familiares.

Es un módulo de entrenamiento en habilidades y se trabaja con pacientes con Trastorno Límite de personalidad.

- **Terapia de Aceptación y compromiso (ACT)** Creado por Hayes. Se basa en la teoría de los marcos relacionales. Se trabaja la fusión cognitiva.
- **Teoría breve relacional (BRT)** Creado por Safran y Muran. Se usa para afrontar las rupturas de alianza terapéutica.<sup>20</sup>
- **Terapia Cognitiva basada en el Mindfulness (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT*):** Creado por Segal, Williams y Teasdale. Orientado a la prevención de recaídas en la depresión, que resultó útil como intervención grupal e individual para la depresión y la ansiedad.
- **Programa Prevención de recaídas basado en Mindfulness (*Mindfulness based Relapse Prevention, MBRP*):** Indicado para disminuir la probabilidad y gravedad de las recaídas en pacientes con trastornos por consumo de sustancias, en fase de acción y mantenimiento del cambio.<sup>24</sup>

#### **MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction*)**

El MBSR o REPAB (Programa de Reducción de Estrés Basado en Atención Plena) es un programa psico-educativo desarrollado por Jon Kabat-Zinn en 1979 en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts, EEUU; que actualmente es conocido como *Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society (CFM)* y que funciona dentro de la División de Medicina Preventiva y del Comportamiento de la Escuela de Medicina de la Universidad de Massachusetts, ofreciendo formación en mindfulness a médicos, psicólogos y profesionales de la salud.<sup>25</sup>

Fue creado para dar respuesta a la demanda de pacientes que padecían estrés y dolor crónico y poco a poco se empleó con pacientes con enfermedades orgánicas relacionadas con el estrés. Este programa se caracteriza por ser una forma de tratamiento dentro de la Medicina del Comportamiento, basada en como la influencia de los pensamientos y el comportamiento, los factores mentales y emocionales repercuten en la salud física y en la capacidad de recuperación de enfermedades.<sup>25</sup> El MBSR no solo mejora las patologías existentes, sino que también facilita de manera preventiva una adaptación al futuro estrés.<sup>26</sup>

Se lleva a cabo de forma grupal, de manera estructurada en 8 sesiones, una vez por semana, con una duración de 2 horas y media. En el desarrollo de las distintas sesiones se tratan los siguientes temas: Significado del mindfulness o

conciencia plena, percepción de la realidad, el poder de las emociones, la reacción al estrés, reacción a la respuesta, comunicación consciente y como integrar el *mindfulness* en el día a día.<sup>27</sup> El MBSR se basa principalmente en la práctica y experiencia de cada uno de los participantes, el programa incluye:

- Prácticas guiadas de Mindfulness en grupo.
- Ejercicios de atención plena al cuerpo y flexibilidad.
- Indagación para integrar la práctica en la vida diaria.
- Instrucciones específicas y personalizadas para cada participante.
- Tareas diarias y audios para realizar la práctica guiada, todos los días en casa.<sup>28,29</sup>

### Beneficios y aplicaciones

Se centra en tres ámbitos principales: Bienestar, salud física y psicológica (reducción del estrés, manejo del dolor) Reforzar las competencias: inteligencia emocional y social, regulación emocional y toma de decisiones.

Los beneficios de MBSR son:

- ✓ Reducir el estrés y la ansiedad.
- ✓ Gestionar más eficazmente los pensamientos, las emociones y el dolor debido a adquirir una mayor resistencia emocional y psicológica.
- ✓ Mejor reactividad emocional.
- ✓ Vivir desde el presente, más plenamente.
- ✓ Mejorar las relaciones interpersonales: empatía, confianza.<sup>30</sup>

Instituciones como NICE (National Institute for Health and Care Excellence). utilizan MBI a gran escala. Reino Unido no solo ha implantado el *mindfulness* en el Sistema de Salud, sino que también lo ha incorporado a su Sistema de Educación.<sup>17</sup> Fue una inspiración para la intervención clínica para la depresión: la terapia cognitiva basada en la atención plena (MBCT), desarrollada por Segal, Williams y Teasdale (2013).<sup>24,27</sup> Sobre esta intervención se han publicado bastantes estudios relacionados con problemas médicos y de salud mental.<sup>27,28</sup>

Según Pérez y Botella (2006): *"Miles de personas han completado el programa MBSR y es tan popular que desde hace 20 años se viene impartiendo en más de 200 hospitales y clínicas de los Estados Unidos"* Múltiples estudios demuestran una asociación entre los procesos de regulación emocional adaptativos y el bienestar emocional, psíquico y físico de las personas, reduce significativamente el malestar psicológico, con una reducción muy significativa del

*Burnout* y además de aportar mejoras en empatía y facilitar el desarrollo de conciencia plena.<sup>31,32</sup>

En un principio, estaba dirigido principalmente para la intervención en pacientes, pero cada vez más se está empleando en el ámbito laboral para reducir el estrés y el *Burnout* o “síndrome de estar quemado”. Según la OMS, el *Burnout* ya es reconocido oficialmente como enfermedad dentro del manual CIE-11 (Clasificación Internacional de Enfermedades).<sup>33,34,35</sup>

Dentro del campo de la educación, varios estudios han explorado los niveles graduales de estrés que experimentan los maestros, las consecuencias en su salud y carrera (Bowers 2004 ; Howard y Johnson 2004 ; Kyriacou 2001 ).<sup>36</sup> Cada vez son más las instituciones y organizaciones que utilizan este programa MBSR y lo incluyen en alguna de sus actividades. Por ejemplo, algunas universidades, como Harvard, Stanford, Oxford, Massachussets y La Complutense de Madrid, entre otras, han incorporado la formación en prácticas meditativas a sus programas educativos, tanto para docentes como para estudiantes. También compañías como Google entre otras, las han incluido como actividades para su personal.<sup>37</sup>

Actualmente se está llevando la práctica de MBSR, desde el servicio de Psiquiatría del Complejo Hospitalario Universitario de Canarias (HUC) dirigido al personal sanitario de Salud Mental para reducir el estrés laboral y desarrollar una gestión más eficiente en las intervenciones terapéuticas en el ámbito.

Tabla 2. Efectos de las intervenciones de *mindfulness* sobre los terapeutas

FACTORES	EFFECTOS DEL <i>MINDFULNESS</i>
Empatía	Promueve la empatía hacia los pacientes, ayuda a desarrollar su capacidad de comunicar sensaciones internas ayudándolos a expresar sus sensaciones y sentimientos.
Compasión	Deriva de la empatía, relacionada con no juzgar
Habilidades de consejería	Incremento de la autoconciencia, percepción de su propia identidad profesional y bienestar general.
Control de estrés y ansiedad	Disminución del estrés, rumiaciones y efectos negativos.
Otros beneficios	Capacidad de distinguir sus propias experiencias de las del paciente, incremento de la paciencia, gratitud y conciencia corporal

\*Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. 2016. Rev Neuropsiquiatr. Elaboración propia.

## INTERVENCIÓN EDUCATIVA

### Objetivos:

#### Objetivo principal:

- Promover el bienestar emocional y prevenir la aparición de patologías relacionadas con el estrés en personas adultas en Centro de Salud de Santa Cruz de La Palma.

#### Objetivos secundarios:

- Concienciar a la población adulta sobre la importancia de las consecuencias del estrés en la salud.
- Promover estilos de vida saludable.
- Ayudar a conseguir un mayor control en la conducta ante situaciones estresantes mediante el *Mindfulness*.
- Favorecer los sentimientos positivos acerca de uno mismo y exteriorizar los negativos.

## METODOLOGÍA

Se ha llevado a cabo una búsqueda bibliográfica en diferentes bases de datos como Pubmed, Scielo y Punto Q (buscador de recursos electrónico de la Universidad de La Laguna). Se han revisado Páginas Web Oficiales como las de la OMS y Sociedad de Mindfulness y Salud entre otras.

Este proyecto es una intervención educativa de carácter descriptivo no experimental.

Se dividirá en dos fases: una primera fase en la que se realizará la búsqueda bibliográfica, un análisis documental y una captación de la población; en una segunda fase se realizará la intervención educativa en la que se llevarán a cabo los diferentes talleres de actividades y la evaluación del programa. En esta fase se podrá llevar a cabo otro proceso de reclutamiento de la población para continuar el programa con nuevos pacientes.

Esta intervención está dirigida a la población adulta, a pacientes de entre 30 y 50 años que estén inscritos en el Centro de Salud de Santa Cruz de La Palma.

Para comenzar, se pedirán todos los permisos oportunos para la realización de este programa, siendo solicitados con anterioridad al Ayuntamiento de Santa Cruz de La Palma para el uso de una de las salas disponibles en el Centro de Día de Mayores de dicha ciudad. (*Anexo 1*) También se solicitará permiso a la Gerencia

de Atención Primaria para llevar a cabo la intervención educativa desde el Centro de Salud y para la asignación de una consulta en la que se va a llevar a cabo la gestión del programa. *(Anexo 2)*

Para seleccionar a los pacientes, se hará desde la consulta del Centro de Salud durante un tiempo de dos meses, en turnos de mañana y algunos de tarde. Desde el Centro, se seleccionará a los pacientes que acudan a él, que se encuentren fuera de las consultas. A través de la consulta es donde se les ofrecerá toda la información y características del programa y firmarán el consentimiento informado *(Anexo 3)* y se les realizará La Escala de Estrés Percibido (*Perceived Stress Scale*, EEP PSS-14) *(Anexo 4)* y La Escala de Ansiedad Estado/Rasgo (STAI 12). *(Anexo 5)* Otra forma de captar a los pacientes será desde las consultas de enfermería y medicina, los profesionales les comentarán a sus pacientes, de la existencia del programa y la ubicación de la consulta para que acudan y así poder ofrecerles toda la información e inscribirles en el programa. Además, tanto en la entrada como en los tablones informativos del centro se colocarán de forma visible un tríptico donde se dará a conocer el programa "Fomento del bienestar emocional y gestión del estrés a través del *mindfulness*", en el que se explicarán las características del programa y los talleres y su duración. *(Anexo 6)*

El número de participantes por cada grupo será de 10 personas como máximo para ofrecer una intervención de calidad.

La intervención educativa consistirá en impartir dos talleres: uno de bienestar emocional en el que se explicarán los hábitos de vida saludables y otro taller, donde se llevará a cabo la Intervención Basada en Mindfulness centrada en MBRS. Al inicio del primer taller de bienestar emocional, se les facilitará a los participantes un cuestionario de autoevaluación de conocimientos *(Anexo 7)* y otro al finalizar sobre los contenidos de la sesión. *(Anexo 8)* Por otra parte, para el taller de MBSR se entregará la Escala *Mindful Attention Awareness Scale* (MASS) y un cuestionario de evaluación al finalizar el programa. *(Anexo 9)*

### Instrumentos de evaluación

❖ **Escala de Ansiedad Estado/Rasgo (STAI 12)** (*Spielberger, Gorsuch y Lushene, 1982*) adaptación española (Buela-Casal, Guillén-Riquelme y Seisdedos, 2011). Es un cuestionario compuesto por 40 ítems, que evalúa el nivel actual de ansiedad y la predisposición del sujeto a responder al estrés. Está dividido en dos subescalas de 20 ítems cada una. La subescala ansiedad/estado identifica un estado emocional transitorio caracterizado por sentimientos subjetivos,

conscientemente percibidos de tensión y aprensión con hiperactividad del Sistema nervioso autónomo (SNA). Este apartado está formado por frases que describen como se siente la persona en ese mismo momento. La subescala ansiedad/rasgo de (20) ítems, valora una propensión ansiosa relativamente estable característica de las personas tendentes a percibir las situaciones como amenazadoras. Describen como se siente la persona habitualmente. Las categorías de las respuestas en la escala de estado van 0 (nada) a 3 (mucho), y en la escala rasgo de 0 (casi nunca) a 3 (casi siempre). Las puntuaciones del STAI, tanto en ansiedad estado como ansiedad rasgo, varían desde un mínimo de 0 hasta un máximo de 60 puntos.<sup>38</sup>

❖ **Escala de Estrés Percibido (*Perceived Stress Scale, PSS-14*) (Cohen, Kamarck y Mermelstein, 1983)**, adaptada a la población española por Remor y Carrobbles (2001). Esta escala es un instrumento de autoinforme que evalúa el nivel de estrés percibido durante el último mes. Consta de 14 ítems con un formato de respuesta de una escala de cinco puntos (0=nunca, 1=casi nunca, 2=de vez en cuando, 3=a menudo, 4=muy a menudo). La población a la que va dirigida esta escala es a personas mayores de 18 años, aunque también puede utilizarse en edades inferiores siempre y cuando haya garantías de su comprensión. La puntuación total se obtiene invirtiendo las puntuaciones de los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13 (en el sentido siguiente: 0=4, 1=3, 2=2, 3=1 y 4=0) y sumando entonces los 14 ítems. Si se obtiene una puntuación de 23 puntos o superior, el nivel de estrés en el último mes es alto; si se alcanzan 32 puntos o superior, se considera que dicho nivel es muy alto.<sup>39</sup>

❖ **La Escala de Atención Plena o *Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)*; Brown y Ryan, 2003**. Es una escala sencilla y de rápida administración que evalúa, de forma global, la capacidad disposicional de un individuo de estar atento y consciente de la experiencia del momento presente en la vida cotidiana. La escala es un autoinforme unifactorial de 15 ítems con una visión del constructo de mindfulness centrada en la variable atención/consciencia. El instrumento puede ser utilizado en sujetos con o sin experiencia en meditación y es ampliamente utilizado en investigación. La MAAS es un cuestionario que consta de 15 ítems y se puntúan según una escala Likert con un rango entre 1 (casi siempre) hasta 6 (casi nunca). El valor total mínimo de la escala es 15 y el mayor 90. La puntuación se obtiene a partir de la media aritmética del total de ítems y puntuaciones elevadas indican mayor estado mindfulness.<sup>40</sup>

## Población

La población con la que se va a llevar a cabo la intervención educativa será una población de mujeres y hombres, cuyo rango de edad está comprendido entre los 30 y los 50 años, que se encuentren viviendo en la ciudad de Santa Cruz de La Palma y cuyo Centro de Salud sea en la misma ciudad.

### Criterios de inclusión:

- Hombre o mujer dentro del rango de edad de 30 a 50 años.
- Constar en el cupo del médico de familia del Centro de Salud de Santa Cruz de La Palma.
- Que muestren deseo en participar en el programa.

### Criterios de exclusión:

- Mujeres y hombres que estén fuera del rango de edad comprendida de 30 a 50 años.
- Que no estén diagnosticados de ningún trastorno agudo o crónico que interferirá en su capacidad cognitiva.
- No estar inscrito en el Centro de Salud de Santa Cruz de La Palma.

## Procedimiento

La intervención psicoeducativa constará de dos partes, en una primera parte se llevará a cabo el taller 1 relacionado con hábitos saludables (*Anexo 10*) y en una segunda parte se realizará el taller 2, (*Anexo 11*) donde se llevará a cabo una Intervención basada en *Mindfulness* centrada en MBSR, desarrollada a lo largo de 8 sesiones.

### Taller 1

En este taller se explicará a los pacientes las consecuencias de llevar una vida de manera estresada, concienciándolos de la importancia de adquirir hábitos de vida saludable.

Tras una presentación de todos los miembros del grupo. Se entregará un cuestionario a cada uno de los participantes para hacer una evaluación de los conocimientos adquiridos tras la finalización del taller. Seguidamente, se hará una exposición a través de diapositivas sobre las consecuencias que origina llevar una vida estresada y las posibles patologías que se puedan desarrollar con el tiempo.

Mediante la educación sanitaria se concienciará de la importancia de obtener una mejor calidad de vida, y se mostrarán las diferentes recomendaciones sobre

hábitos de vida saludables: alimentación sana, a través de la dieta mediterránea, realización de alguna actividad física, el descanso, gestión del tiempo tanto para uno mismo como para realizar otras actividades, relaciones sociales, la importancia de analizar los problemas y en concreto la práctica del *mindfulness*.

(Anexo 12)

## Taller 2

Se llevará a cabo una Intervención Basada en *Mindfulness* centrada en MBSR, desarrollado en el transcurso de 8 sesiones, una sesión por semana. En cada sesión se compartirá la experiencia de cada uno de los participantes, sobre lo aprendido o sobre las dificultades adquiridas. Se comentarán los elementos psicoeducativos sobre el estrés y otros conceptos. Al principio de taller se facilitará La Escala MAAS a cada uno de los pacientes y una vez finalizado el programa, en la última sesión, se volverá a facilitar otro cuestionario para evaluar la eficacia del programa junto con La Escala de Estrés Percibido (*Perceived Stress Scale*, PSS-14) y la Escala de Ansiedad (STAI).

Al finalizar cada sesión, se proponen prácticas para realizar en casa de manera formal e informal, (con la ayuda de unos audios para las prácticas formales, facilitadas por WhatsApp), ya que es necesario la realización de estas prácticas de manera individual y de forma diaria para obtener los resultados esperados.

- ***Sesión 1: Conciencia plena-“ piloto automático”***

La sesión comenzará con una exposición, donde se explicarán los contenidos del programa y los métodos que se van a utilizar. El experto en la materia explicará el concepto de *mindfulness* mediante una presentación de diapositivas: sus beneficios, aplicaciones y los objetivos del MBSR.

En esta sesión se trabajará la **conciencia plena** a través de los pensamientos, sensaciones y emociones. Una práctica que no es sencilla ya que es fácil arrastrarse por los propios pensamientos y a menudo no ser conscientes de ejecutar las acciones en “piloto automático”, limitando la habilidad de afrontar las situaciones efectivamente. Se fomentará la importancia de hacer una pausa y pensar antes de actuar. La conciencia plena se centra en el ahora, en prestar la atención en el momento presente, dejando atrás el pasado y sin pensar en el futuro. No se trata de suprimir los pensamientos ni de huir de ellos simplemente trata de aceptarlos.

Seguidamente se hará una reflexión y una puesta en común de la forma en que cada uno de los participantes realizan las comidas del día, ya que se suele comer de manera “automática”, con distracciones externas como conversaciones o dispositivos electrónicos, y distracciones internas como son los pensamientos o emociones. Se llevará a cabo la actividad de la “**uva pasa**” cuyo objetivo es prestar toda la atención en el momento en que se utiliza de manera consciente cada sentido. Pretende enseñar a comer con consciencia plena. Se repartirá una pasa a cada uno de los participantes y se les pedirá que la observen, que aprecien el tacto, las sensaciones que les producen al tocarla. Después deben de prestar atención al olor, al sonido que produce al presionarla. Por último, deben de introducir la pasa en la boca y cerrar los ojos para sentir las sensaciones que le produce al saborear el alimento, deben de hacerlo de forma consciente durante todo el proceso.

**Para la práctica en casa:** Dedicar tiempo a la atención plena todos los días, mientras se realiza cualquier actividad de la vida cotidiana: lavarse los dientes, ducharse, al fregar los platos, por ejemplo, se debe de notar el agua, su temperatura y cómo se siente en la piel, el sonido del agua, la textura de la esponja. Prestar atención a la sensación de lo que se está haciendo, evitando realizarlo de manera automática. También se llevará a la práctica la alimentación consciente con una comida o parte de ella, todos los días.

- **Sesión 2: Atención plena a la respiración**

A través de la **meditación sentada** se practicará la respiración mientras se encuentran sentados en el suelo, de una forma cómoda, con la espalda recta y erguida, centrándose únicamente en la respiración para mantenerse en el momento presente. Evitando distracciones con pensamientos que interfieran en su desarrollo.

Se realizará una práctica de **respiración consciente** que consistirá en: sentarse cómodamente y con las manos en el vientre, se debe de sentir como el aire entra y sale, como el abdomen se eleva y baja. Se realizará de la siguiente manera: inspirando suave y lentamente por la nariz durante 3 o 4 segundos, se mantiene el aire dentro durante 2 o 3 segundos y se expira lentamente por la boca durante 4 o 5 segundos hasta expulsar completamente el aire de los pulmones. La respiración es el elemento más importante para centrarse en el momento presente.

Poniendo atención en la respiración se logra, de manera progresiva, controlar las reacciones ante las situaciones estresantes, de dolor o de miedo.

*Para la práctica diaria:* Se realizará la respiración con atención plena durante 15 minutos todos los días y se llevará a la práctica la alimentación consciente con una comida o parte de ella, todos los días.

- **Sesión 3: Estrés y afrontamiento**

En esta sesión se explicarán las bases fisiológicas y psicológicas de la reactividad al estrés para comprenderlo mejor, se centrará en el desarrollo de la capacidad para concentrarse y ampliar el campo de consciencia. También se explicarán los tipos de afrontamientos que existen y sus características.

A través de esta práctica, se experimentarán estrategias conscientes para obtener una respuesta positiva ante las situaciones estresantes que surgen cada día. De una forma guiada por el experto, el paciente debe de recordar algún suceso desagradable o situación estresante, reviviendo así las emociones que le produjo dicha situación, como, por ejemplo: la rabia, tristeza, ira, etc. Y se prestará atención a las zonas del cuerpo donde se acumule mayor tensión muscular para relajar esa tensión con la ayuda de la respiración, de esta manera el paciente aprende a reconocer sensaciones en el cuerpo, relajarse, siendo capaz de diferenciar entre la respuesta y la reacción al estrés, permitiendo así que las sensaciones fluyan. Otra actividad será: recordar un suceso negativo, localizar la zona del cuerpo en donde se sienta y ponerle un color y una forma, para así poder soltarla. Seguidamente debe de recordar un suceso agradable, una emoción positiva y ponerle un color y forma para dejarlo entrar, sustituyendo a la negativa.

Se llevará a cabo la actividad de meditación centrada la atención en el propio cuerpo, mediante el *Body scan* (escaneo corporal). A través de esta práctica se intenta obtener conciencia corporal haciendo énfasis en hacer un recorrido sistemático del cuerpo con la mente, llevando la atención con interés, afecto y apertura a todas las partes. Comienza con toda la atención desde los pies, observando las sensaciones que se producen en ese momento (cansancio, picor, temperatura, etc.) El paciente debe relajarse, soltando la tensión acumulada. También se trabajará la atención de la respiración, como fluye de forma natural, siendo consciente de su propia respiración. Tumbado boca arriba o posición supina (en una superficie plana), se guía a la persona a hacer un recorrido mental por todo su cuerpo. Su fin es que los pacientes sean más conscientes de las

sensaciones en las distintas partes de su cuerpo y que aprendan a identificarlas y reconocerlas cuando sea necesario.

**Para la práctica en casa:** Prestar atención a los momentos estresantes. Se reflexiona sobre los pensamientos, las ideas irracionales y los estados de ánimo negativos. Ser capaz de observar y responder adecuadamente en lugar de reaccionar de manera negativa e impulsiva. Se realizará el Body scan todos los días, durante 15 minutos y también se practicará la atención a la respiración durante 10 minutos, además de las prácticas informales.

- *Sesión 4: Pensamientos y percepción de la realidad.*

Antes de comenzar la sesión, se hará una puesta en común para comentar cómo se llevaron a cabo las distintas actividades, tanto formales como informales en casa, sus dificultades y opiniones.

Para empezar se les explicará que, a consecuencia del estrés y la ansiedad, se distorsiona la realidad a través de pensamientos negativos o poco realistas. Se trata de enseñar a identificar las “trampas mentales” que puedan estar influyendo en la reacción al estrés. Lo más importante es identificarlas e interpretarlo de una manera objetiva, buscando una alternativa al pensamiento. Hay que cuestionar mediante preguntas concretas la veracidad de los pensamientos. El primer criterio para evaluar la **objetividad** del pensamiento es, por ejemplo, ¿En qué me baso para pensarlo?. La segunda pregunta evalúa la **intensidad** de la emoción que genera el pensamiento, por ejemplo, ¿Cómo me siento ante este pensamiento?. El tercer criterio evalúa la **utilidad**, por ejemplo, ¿me sirve de algo pensar así?. Y el último criterio evalúa la **forma del pensamiento**, el tipo de palabras que se usan, por ejemplo, palabras dañinas como: inútil, desastre, fracaso.

Por último, se practicará la **atención plena al caminar**, una actividad que consiste en centrar toda la atención en las sensaciones producidas al caminar, a un ritmo normal siendo conscientes de ello. Caminar con atención plena, permite realizar la meditación en movimiento, mientras el paciente camina se le pide que analice cada movimiento centrándose solo en eso, en el movimiento de un pie a otro, las piernas, los brazos y las sensaciones y en las emociones que se producen mientras camina (tranquilidad, alegría, etc.).

**Para la práctica en casa:** Caminar con atención plena durante 15 minutos, todos los días. También deben anotar en un papel cuando surge un pensamiento

negativo, responder a las preguntas ya mencionadas, para comentarlas en la siguiente sesión de manera grupal.

- **Sesión 5: Hatha yoga**

**Hatha yoga** consciente es una práctica que consiste en realizar diferentes estiramientos suaves, una forma de hacer mindfulness en movimiento. (**Anexo13**) En esta técnica se emplean algunos de sus ejercicios de yoga para centrar la atención en el cuerpo, en las sensaciones al adoptar determinadas posturas corporales y así, estar atencionalmente en el momento "aquí y ahora".

Para la realización de esta actividad los pacientes se colocarán sentados en la colchoneta y se les guiará en la forma que deben de hacer los movimientos y las posturas. Siempre han de realizarse de forma lenta y mediante la atención plena en cada uno de los movimientos. Es recomendable sincronizar los movimientos a la respiración, tratando de complementar las dos acciones de forma consciente, explorando cada sensación nueva. Tras la realización de esta práctica, los pacientes se relajan unos minutos en posición supina o acostada, centrándose en la respiración y a continuación realizan la actividad del escaneo corporal o **Body scan**.

**Para la práctica diaria:** Se realizará la meditación caminando durante 15 minutos, y el Hatha yoga durante 20 minutos todos los días de la semana.

- **Sesión 6: Regulación emocional**

Se explicará a los participantes que cuando surge el estrés porque la persona percibe un peligro sin que realmente exista, la mente genera pensamientos reales que dan lugar a una respuesta física ante ese peligro. La forma en que se percibe la realidad la condiciona, por ello se darán las pautas para cambiar esa forma de actuar. La regulación emocional es el proceso por el cual la persona modifica como siente las emociones, su duración, la intensidad y la forma de expresarlas.

Para poner en práctica la regulación emocional, en primer lugar, los participantes prestarán atención a las sensaciones del cuerpo o a la respiración; evitando dejarse llevar por los pensamientos, es importante que reconozcan las emociones para luego poder aceptarlas. Prestando atención a la respiración y a las sensaciones del cuerpo, se debe de observar el origen de esas emociones, realizar una pausa y así reflexionar sobre la causa del problema.

En una postura sentada y cómoda, se les pedirá que lleven su atención a la respiración, seguidamente llevarán la concentración hacia los pensamientos que

van aflorando en ese momento. Imaginando que están sentados en la orilla de un río, dejarán pasar los pensamientos uno a uno como si fueran imágenes que van flotando y se alejan. Sin importar como sean esos pensamientos se les pedirá que los dejen ir. Otra manera de practicar será imaginar que clasifican los pensamientos en función de su contenido: recuerdo, juicio, etc. Una vez etiquetados, dejar que se vayan.

**Para la práctica en casa:** Durante 45 minutos, mezclar ejercicios de atención plena de la respiración, caminar con atención plena, Body scan y Hatha yoga.

- **Sesión 7: Práctica “metta” y “Mindfulness Interrelacional”:**

Para comenzar, se explicará el concepto de la **Práctica “metta”** que significa amor universal y sirve para cultivar sentimientos de bondad hacia uno mismo y hacia los demás. La práctica consiste en que todos los pacientes se colocarán sentados de una manera cómoda, centrándose en la respiración y cada uno de ellos se hablará a sí mismo de una manera amable, sin prisas, mediante palabras positivas, evitando los pensamientos negativos hacia su persona como la vergüenza, la culpa o de autocrítica. Una vez realizado este ejercicio, se incluirá a otra persona a la que se le desee felicidad y bienestar. De esta manera, se pueden inhibir las emociones negativas como la ira, sustituyendo el enfado por la bondad. Dando la oportunidad de desarrollar sentimientos de afecto hacia uno mismo y hacia los demás.

A través del **Mindfulness Interrelacional** se pretende identificar cuándo una situación va encaminada hacia el conflicto, permitiendo así, la posibilidad de recuperar el diálogo siendo conscientes de lo que se está diciendo, cómo se dice, cómo se siente y que consecuencias tienen las palabras o el comportamiento hacia los demás. Cuando la persona sienta que está agitada o enfadada, en lugar de reaccionar de manera negativa, dirigirá su atención a la emoción, tras una pausa, analizará la situación y así, evitará una discusión facilitando la comunicación.

Se explicará la importancia de comunicarse mejor con otras personas, optando por un tipo de comunicación asertiva (respeto por los propios derechos y por los derechos de los demás), utilizando estrategias para la escucha activa y así poder aceptar las críticas de una manera constructiva y no como un ataque. Mediante la comunicación consciente se identifica las situaciones que originan conflictos y ayuda a establecer un diálogo. La escucha activa constituye la forma más efectiva de hacer frente a las barreras de la comunicación entre los demás.

Se llevará a cabo una práctica por parejas en la que cada uno de los participantes expondrá alguna situación de su vida y la otra persona realizará la escucha activa, centrándose en el mensaje, en tratar de entenderlo, luego hará un resumen y confirmará el mensaje. Para desarrollar mejor esta habilidad es recomendable optar por una actitud positiva, utilizar la empatía, escuchar con calma y no anticiparse a conclusiones y evitar distracciones.

**Práctica diaria:** Comunicarse de forma asertiva con los demás. Observar todos los días, cómo se dicen las cosas, cómo se sienten y los efectos que tienen esas palabras hacia los demás. Durante 45 minutos, mezclar ejercicios de atención plena de la respiración, atención plena al caminar, body scan y Hatha yoga.

- **Sesión 8: Repaso y cierre**

En la última semana del programa, se hará una revisión completa de todo lo que se aprendió durante las sesiones, dando importancia a aquellos puntos más relevantes de las actividades realizadas. Se hará una puesta en común de las opiniones de cada uno de los participantes, expresando cómo se han sentido a lo largo de todo el programa y se les recordará la importancia de seguir con la práctica en el día a día como una forma de vida. Para finalizar la sesión se les repartirán los cuestionarios de: la Escala de Atención Plena (MASS), la Escala de Estrés Percibido PSS-14, la Escala de Ansiedad Estado/Rasgo (STAI 12) y una evaluación del programa.

### Temporalización:

La intervención tendrá una duración de seis meses. Comenzará en el mes de enero y finalizará en el mes de junio, en sesiones una vez por semana, en horario de 18:00 a 20:00, con una duración de una hora y media cada una.

### Recursos:

#### Recursos humanos:

Se necesitará un enfermero/a para impartir el taller de promoción de la salud y prevención de la enfermedad y para el taller de MBSR se requerirá a un experto en *mindfulness* y al enfermero como apoyo en la realización del programa.

#### Recursos materiales:

Tríptico informativo	Colchonetas	Cuestionarios
Sala disponible	Proyector	Bolígrafos
Ordenador	Sillas	Cojines

## Cronograma

Fases del proyecto	ENERO				FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO			
	Semanas				semanas				Semanas				semanas				semanas				semanas			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Solicitud de permisos																								
Desarrollo del programa																								
Captación de la población																								
Intervención educativa																								
Taller 1																								
Sesión 1																								
Sesión 2																								
Sesión 3																								
Sesión 4																								
Sesión 5																								
Sesión 6																								
Sesión 7																								
Sesión 8																								
Evaluación																								

## Presupuesto

RECURSOS	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD	PRECIO UNIDAD/€	TOTAL €
MATERIALES	Proyector	1	100	100
	Fotocopias:	150	0,3	45
	- Tríptico			
	- Cuestionarios			
	Sala disponible	1	0	0
	Sillas	20	20	400
	Ordenador	1	300	300
	Bolígrafos	20	1	20
Colchonetas	15	10	150	
Cojines	15	8	120	
HUMANOS	Enfermera	1	1000	1000
	Experto en <i>Mindfulness</i>	1	800	800
			<b>TOTAL</b>	<b>2.935</b>

## EVALUACIÓN

Una vez finalizada la intervención educativa, se hará una comparativa de los resultados obtenidos de los cuestionarios entregados antes del comienzo de las sesiones, de la Escala de Estrés Percibido (Perceived Stress Scale, PSS-14) y la Escala de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI), también de los cuestionarios de autoevaluación del taller 1 "Bienestar emocional", con los resultados de los cuestionarios entregados al finalizar el taller 1 y, por otro lado, los del taller 2. Concluyendo con un cuestionario de evaluación del programa.

Tras la evaluación de la intervención educativa se esperará que los resultados sean positivos, generando en los participantes una estabilidad emocional. Se espera que la población participante se sienta más relajada en el día a día, siendo capaz de distinguir los factores estresores y utilizar las herramientas que han adquirido durante los talleres.

En base a esos resultados positivos, se podría ampliar la formación de varios grupos de población llegando a implantar el programa en los Centro de Salud de las diferentes Zonas Básicas de Salud de la isla de La Palma. También sería interesante plantear la posibilidad de hacer un estudio longitudinal, haciendo un seguimiento posterior con los mismos pacientes para valorar la efectividad de la intervención educativa.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Mora Ripoll R. Lifestyle Medicine: The importance of considering all the causes of disease. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental* [Internet]. 2012 [cited 11 January 2020]; 5(1):48-52. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2173505012000180>
2. Buitrago Ramírez F, Ciurana Misol R, Chocrón Bentata L, Fernández Alonso M, García Campayo J, Montón Franco C et al. Prevención de los trastornos de la salud mental en atención primaria. Actualización PAPPs 2018. *Atención Primaria* [Internet]. 2018 [cited 11 January 2020]; 50:83-108. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/accidys2.bbtck.uill.es/pmc/articles/PMC6836909/>
3. World Health Organization [Internet]. Ginebra. 2020 [acceso 11 de enero de 2020] Mental Health. Stress at the workplace s. f. Disponible en: [https://www.who.int/mental\\_health/advocacy/en/spanish\\_final.pdf](https://www.who.int/mental_health/advocacy/en/spanish_final.pdf)
4. Percepción y hábitos de la población española en torno al estrés. Infocop Online. Consejo General de la Psicología de España. 2018. Available from: [http://www.infocop.es/view\\_article.asp?id=7365](http://www.infocop.es/view_article.asp?id=7365)
5. Miró MT, Vicente S, editors. Mindfulness en la práctica clínica. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer; 2012. Disponible en: <https://ebookcentral-proquest-com.accedys2.bbtck.uill.es/lib/bull-ebooks/detail.action?docID=3206457>
6. AA.VV.. Manual de control de estrés. Madrid: Editorial CEP, S.L.; 2010. <https://ebookcentral-proquest-com.accedys2.bbtck.uill.es/lib/bull-ebooks/detail.action?docID=3217438>
7. Henar Sánchez Cobarro Pd, García Gómez M, Gómez Díaz M. editor. Bienestar emocional. Madrid: Dykinson; 2016. Disponible en: <https://ebookcentral-proquest-com.accedys2.bbtck.uill.es/lib/bull-ebooks/detail.action?docID=4675926&query=bienestar+emocional>
8. Gobierno de Canarias [Internet]. España: Los círculos de la vida saludable; 2020 [citado 12 de enero de 2020]. Manual de vida saludable para mediadores Sociosanitarios. Disponible en: <https://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/content/fc20ddbe-2e6f-11e8-9c86-c93d917bc677/00.ManualImprircolor.pdf>
9. Redolar D. El estrés. Barcelona: Editorial UOC; 2015. <https://ebookcentral-proquest-com/lib/bullebooks/reader.action?docID=4536308>
10. Cólica PR. Estrés manual diagnóstico: la explicación psicobiológica de los síntomas. Buenos Aires: Editorial Brujas; 2015.
11. Galán Cuevas S, Camacho Gutiérrez EJ. Estrés y salud: investigación básica y aplicada. Ciudad de México: Editorial El Manual Moderno; 2012. <https://ebookcentral-proquest-com/lib/bullebooks/reader.action?docID=3214620>
12. Covarrubias D, Coria Ávila G A, Muñoz Zavaleta D A, Graillet Mora O, Aranda Abreu G E, Rojas Durán F et al. Impacto del estrés psicosocial en la salud. *eNeurobiología* [Internet]. 2017 [citado 13 de enero de 2020]; (17). Disponible en: <https://www.uv.mx/eneurobiologia/vols/2017/17/Herrera/HTML.html>
13. Yaribeygi, H, Panahi Y, Sahraei H, Johnston T P, Sahebkar A. The impact of stress on body function: A review. *EXCLI journal*. [Internet] 2017; 16: 1057-1072. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5579396/>

14. Santolaya F, Peñate W, Obiols J, Echeburúa E, Buela G. Psicología clínica: estrés, ansiedad y depresión. 2008. Disponible en: <http://www.sc.ehu.es/scrwwsu/2008/ruedasdeprensa/RP14/RPN1.htm>
15. Hormone Health Network. [Internet] | Endocrine Society. Hormone.org, Endocrine Society, [consultada 13 de enero de 2020]. Stress and Your Health. Disponible en: <https://www.hormone.org/your-health-and-hormones/stress-and-your-health>
16. Puig M.A., Peñalver O. Gestionar el estrés: una necesidad y un reto. Anales de mecánica y electricidad. 2006; 83 (4): 68-69. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2056198>
17. Rodríguez Sánchez M A. Mindfulness (Atención Plena) el camino desde el malestar hacia el desarrollo personal [tesis doctoral]. 2015.
18. Perea Quesada R. Educación para la salud y calidad de vida. Madrid: Ediciones Díaz de Santos; 2018. <https://ebookcentral-proquest-com.accedys2.bbtck.ull.es/lib/bull-ebooks/reader.action?docID=5426000>
19. Contreras F, Esguerra G.. Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología. Diversitas [Internet]. 2006, 2(2), 311-319. [consultado 13 de enero de 2020] Disponible en: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1794-99982006000200011&lng=pt&tlng=es](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982006000200011&lng=pt&tlng=es).
20. Parra Delgado M, Montañés Rodríguez J, Montañés Sánchez M, Bartolomé Gutiérrez R. Conociendo mindfulness. ENSAYOS, Revista de la Facultad de Educación de Albacete [Internet] 2012 [ consultado 13 enero de 2020], 27: (29-46) Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4202742.pdf>
21. Cabero M. El bienestar emocional [Internet]. Barcelona: Editorial UOC; 2015. [consultado 13 de enero de 2020]. Disponible en: <https://ebookcentral-proquest-com.accedys2.bbtck.ull.es/lib/bull-ebooks/reader.action?docID=4626755&query=bienestar+emocional>
22. Vásquez Dextre E R. Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. Rev Neuropsiquiatra [Internet]. 2016 [consultado 13 enero de 2020]; 79(1): 42-51. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v79n1/a06v79n1.pdf>
23. Reboiras F, Grzona E. Prácticas meditativas para la reducción del estrés. El bienestar como competencia de los profesionales de la salud. Rev Hosp Ital [Internet] 2015 [ consultado 15 enero de 2020]; 35 (1) Disponible en: [https://www1.hospitalitaliano.org.ar/multimedia/archivos/noticias\\_attachs/47/documentos/19052\\_HI1-10-Reboiras-A.pdf](https://www1.hospitalitaliano.org.ar/multimedia/archivos/noticias_attachs/47/documentos/19052_HI1-10-Reboiras-A.pdf)
24. Barceló Soler A, Monreal Bartolomé A, Navarro Gil M, Beltrán Ruiz M, García Campayo A. Mindfulness aplicado a la atención primaria. ScieceDirect [Internet] 2018 [ consultado 15 de enero de 2020]; 25 (10): 564-573. <https://doi.org/10.1016/j.fmc.2018.03.004>
25. Melero Ventola A. Terapia cognitiva basada en la atención plena (o mindfulness) en juego patológico [tesis doctoral]. Salamanca, Universidad Pontificia de Salamanca Facultad de Psicología; 2015. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=69335>
26. Merinero Casado L, Serrano Guerrero E, Bellido Zanin G, Luque Budía A. Aplicación del programa de Reducción del Estrés Basado en la Atención Plena (REBAP) en pacientes con enfermedad orgánica atendidos en el Programa de Enlace e Interconsultas de Salud Mental. Un estudio piloto. Revista Cuatrimestral de Psicología [Internet] 2014 [ consultado 15 de enero de 2020];

- 32 (2): 119-125. Disponible en: <http://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/503/397>
27. Grossman P, Niemann L, Schmidt S, Walach H. 2004. Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *J. Psychosom. Journal of Psychosomatic Research* [Internet] 2002 [Consultado 20 de enero de 2020]; 57 (1): 35-43. Disponible en: [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(03\)00573-7](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(03)00573-7)
28. Asociación Española de Mindfulness y Compasión [sede Web] Valencia. 2019; [consultado 16 de enero de 2010]. Disponible en: <http://www.aemind.es/seccion-de-profesores-de-mbsr/>
29. Programa de Mindfulness [sede Web]. Barcelona: 2020 [consultado 15 de enero de 2020]. Disponible en: <https://www.programamindfulness.org/es/>
30. Felipe Mateo A, Rovira Faixa T, Martín Asuero A. Mindfulness y regulación emocional: Un estudio piloto. *Revista de Psicoterapia*. 2014; 25 (98): 123-132.
31. Hervás G, Cebolla A, Soler J. (2016). Intervenciones psicológicas basadas en mindfulness y sus beneficios: estado actual de la cuestión. *Clínica y salud* [Internet] 2016 [consultado 14 de enero de 2020] 27(3): 115-124. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.clysa.2016.09.002>
32. Nila K, Holt D V, Ditzen B, Aguilar Raab C. Mindfulness-based stress reduction (MBSR) enhances distress tolerance and resilience through changes in mindfulness. *Mental Health & Prevention* [Internet] 2016 [consultado 10 de febrero de 2020]; 4(1): 36-41. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2016.01.001>
33. Instituto cultivo. Programa de Reducción del Estrés Basado en Atención Plena (REBAP) / Mindfulness Based Stress Reduction Program (MBSR) [sede Web]. 2017 [consultado 10 de febrero de 2020] Disponible en: <https://www.institutocultivo.com/programa-de-reduccion-del-estres-basado-en-atencion-plena/>
34. Gold E, Smith A, Hopper L, Herne D, Tansey G, Hulland C. Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) for Primary School Teachers. *Journal of Child and Family Studies* [Internet] 2010 [consultado 20 febrero de 2020]; 19: 184-189. Disponible en: <https://doi.org/10.1007/s10826-009-9344-0>
35. World Health Organization [sede Web]. Ginebra. 2020 [consultado 20 febrero de 2020] *Mental Health. Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases*. Disponible en: [https://www.who.int/mental\\_health/evidence/burn-out/en/](https://www.who.int/mental_health/evidence/burn-out/en/)
36. Carmody J, Baer R A. Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine* [Internet] 2008 [consultado 20 de febrero de 2020]; 31: 23-33. Disponible en: <https://doi.org/10.1007/s10865-007-9130-7>
37. Kabat Zinn J. Prácticas meditativas para la reducción del estrés El bienestar como competencia de los profesionales de la salud. *Rev. Hosp. Ital. B. Aires* [Internet] 2015 [consultado 20 de febrero de 2020]; 35(1): 20-24.
38. García García M Efecto de una intervención educativa Mindfulness en los profesionales de un centro sociosanitario en La Rioja. [Trabajo Final de Master]. Universitat Jaume. 2015.
39. De la Rubia J M, Cázares De León F. "Validación de la Escala de Estrés percibido (pss-14) en la población de dentistas colegiados de Monterrey." *Ansiedad y estrés*. [Internet] 2014 [consultado 20 de febrero de 2020]; 20.

40. Soler J, Tejedor R, Feliu Soler A, Pascual J C, Cebolla A, Soriano J, Álvarez E, Pérez V. Propiedades psicométricas de la versión española de la escala Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) Actas Españolas de Psiquiatría. 2012 [ consultado 21 de febrero de 2020]; 40(1):18-25.

#### BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

Ministerio de Sanidad. Bienestar emocional. Disponible en:  
<https://bemocion.sanidad.gob.es/>

Fundación Dieta Mediterránea. Disponible en:  
<https://dietamediterranea.com/>

Ibáñez Tarín C, Manzanera Escartí R. Técnicas cognitivo-conductuales de fácil aplicación en asistencia primaria (parte 2). SEMERGEN-Medicina de Familia [Internet] 2014; 40(1): 34-41.

UMassMemorial Health Care.2020. Disponible en:  
<https://www.umassmemorialhealthcare.org/>

## *ANEXOS*

## Anexo 1: Permiso al Cabildo de La Palma

Permiso por parte de la dirección del Cabildo de La Palma. Para poder llevar a cabo la intervención educativa a los pacientes inscritos en el Centro de Salud de Santa Cruz de La Palma en una sala disponible en el Centro de Día de Mayores de Santa Cruz de La Palma.

Mi nombre es Rebeca Rodríguez Díaz y soy estudiante de 4º curso del Grado de Enfermería de la Universidad de La Laguna en la Sede de La Palma.

El motivo de esta carta es la solicitud de una autorización para poder realizar una intervención educativa sobre el fomento de los hábitos de vida saludables y reducir el estrés mediante un Programa de reducción del estrés basado en *Mindfulness* (MRSB) en una de las salas disponibles del Centro de día de Mayores de Santa Cruz de La Palma. Con una duración de dos meses, utilizando dicha sala en un tiempo de 90 minutos, una vez por semana.

Todos aquellos pacientes que accedan a participar en dicha intervención educativa lo harán de manera voluntaria. Los datos tomados serán totalmente confidenciales de acuerdo con la *“Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal”*.

Un cordial saludo.

Atentamente, Rebeca Rodríguez

## Anexo 2: Permiso Gerencia Atención Primaria

Permiso por parte de la dirección de la Gerencia de Atención Primaria del Área de Salud de La Palma. Para poder llevar a cabo la intervención educativa a los pacientes inscritos en el Centro de Salud de Santa Cruz de La Palma, en una de las consultas disponibles del centro.

Mi nombre es Rebeca Rodríguez Díaz y soy estudiante de 4º curso del Grado de Enfermería de la Universidad de La Laguna en la Sede de La Palma.

El motivo de esta carta es la solicitud de una autorización para poder realizar una intervención educativa sobre el fomento de los hábitos de vida saludables y reducir el estrés mediante un Programa de reducción del estrés basado en *Mindfulness* (MRSB).

Todos aquellos pacientes que accedan a participar en dicha intervención educativa lo harán de manera voluntaria. Los datos tomados serán totalmente confidenciales de acuerdo con la *“Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal”*.

Un cordial saludo.

Atentamente, Rebeca Rodríguez

### Anexo 3: Consentimiento informado

Consentimiento informado

Yo (nombre y apellidos) \_\_\_\_\_

- He leído la hoja de información que se me ha entregado.
- He podido hacer preguntas sobre el estudio.
- He recibido suficiente información sobre el estudio.

He hablado con: Rebeca Rodríguez Díaz

Comprendo que mi participación es voluntaria y que puedo retirarme de la intervención:

- Cuando quiera.
- Sin tener que dar explicaciones.
- Sin que esto repercuta en mi salud.

Presto libremente mi conformidad para participar en la intervención y doy mi consentimiento para el acceso y utilización de mis datos.

Nombre del paciente:

Nombre del responsable:

Fecha:

Fecha:

Firma:

Firma:

## Anexo 4:(EEP) Escala de estrés percibido (pss-14)

1. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido agobiado/a por algo que ha sucedido inesperadamente?

Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo

2. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido incapaz de controlar las cosas importantes de tu vida?

Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo

3. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido ansioso/a?

Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo

4. En el último mes, ¿con qué frecuencia has afrontado exitosamente las preocupaciones diarias?

Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo

5. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que has afrontado con éxito los cambios importantes de tu vida?

Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo

6. En el último mes, ¿con qué frecuencia has confiado en tu capacidad para manejar tus problemas personales?

Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo

7. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que las cosas van por buen camino?

Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo

8. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que no puedes sobrellevar todas las cosas que debes hacer?

Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo

9. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sido capaz de controlar las irritaciones cotidianas?

Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo

10. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que estás en tu mejor momento?

Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo

11. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido enfado ante sucesos que escapan a tu control?

Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo

12. En el último mes, ¿con qué frecuencia has pensado que es necesario "tirar hacia delante"?

Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo

13. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sido capaz de controlar la forma en que usas tu tiempo?

Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo

14. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que las dificultades se acumulan de tal manera que no consigues

Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo

**Anexo 5: Cuestionario de ansiedad Estado- Rasgo (STAI)**

(Spielberger, Gorsuch y Lushene; Adapatación española: Buela-Casal, GuillénRiquelme y Seisdedos, 2011)

**INSTRUCCIONES**

A continuación, encontrarás unas frases que se utilizan corrientemente para describirse a sí mismo.

Lea cada frase y señale la puntuación 0 a 3 que indique mejor cómo se **SIENTE USTED AHORA MISMO**, en este momento. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que, mejor describa su situación presente.

0= Casi nunca    1= A veces    2= A menudo    3= Casi siempre

1. Me siento calmado	0	1	2	3
2. Me siento seguro	0	1	2	3
3. Estoy tenso	0	1	2	3
4. Estoy contrariado	0	1	2	3
5. Me siento cómodo (estoy a gusto)	0	1	2	3
6. Me siento alterado	0	1	2	3
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	0	1	2	3
8. Me siento descansado	0	1	2	3
9. Me siento angustiado	0	1	2	3
10. Me siento confortable	0	1	2	3
11. Tengo confianza en mí mismo	0	1	2	3
12. Me siento nervioso	0	1	2	3
13. Estoy desasosegado (intranquilo, inquieto)	0	1	2	3
14. Me siento muy atado (como oprimido)	0	1	2	3
15. Estoy relajado	0	1	2	3
16. Me siento satisfecho	0	1	2	3
17. Estoy preocupado	0	1	2	3
18. Me siento aturdido y sobreexcitado	0	1	2	3
19. Me siento alegre	0	1	2	3
20. En este momento me siento bien	0	1	2	3

**COMPRUEBE QUE HA CONTESTADO A TODAS LAS FRASES CON UNA SOLA RESPUESTA**

## La subescala ansiedad/rasgo

## INSTRUCCIONES

A continuación, encontrarás unas frases que se utilizan corrientemente para describirse a sí mismo.

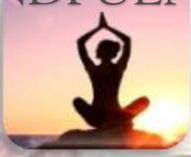
Lea cada frase y señale la puntuación 0 a 3 que indique mejor cómo se **SIENTE USTED EN GENERAL**, en la mayoría de las ocasiones. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la que mejor describa cómo se siente usted generalmente.

0= Casi nunca    1= A veces    2= A menudo    3= Casi siempre

1. Me siento bien	0	1	2	3
2. Me canso rápidamente	0	1	2	3
3. Siento ganas de llorar	0	1	2	3
4. Me gustaría ser tan feliz como otros	0	1	2	3
5. Pierdo oportunidades por no decidirme pronto	0	1	2	3
6. Me siento descansado	0	1	2	3
7. Soy una persona tranquila, serena y sosegada	0	1	2	3
8. Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas	0	1	2	3
9. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	0	1	2	3
10. Soy feliz	0	1	2	3
11. Suelo tomar las cosas demasiado seriamente	0	1	2	3
12. Me falta confianza en mí mismo	0	1	2	3
13. Me siento seguro	0	1	2	3
14. Evito enfrentarme a las crisis o dificultades	0	1	2	3
15. Me siento triste (melancólico)	0	1	2	3
16. Estoy satisfecho	0	1	2	3
17. Me rondan y molestan pensamientos sin importancia	0	1	2	3
18. Me afectan tanto los engaños, que no puedo olvidarlos	0	1	2	3
19. Soy una persona estable	0	1	2	3
20. Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales, me pongo tenso y agitado	0	1	2	3

COMPRUEBE QUE HA CONTESTADO A TODAS LAS FRASES CON UNA SOLA RESPUESTA

Anexo 6: Tríptico

<p><i>“Para que una semilla alcance todo su esplendor, primero se tiene que deshacer por completo. La cáscara se agrieta, asoma su interior y todo cambia. Para alguien que no comprende el crecimiento, podría parecer destrucción total.”</i> - Marcel Proust -</p> <p>❖ DURACIÓN 2 meses (8 semanas, un día por semana) 90 minutos cada sesión.</p> <p>❖ INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES Rebeca Rodríguez Díaz Consulta de enfermería N° 3 2ª planta del Centro de Salud de S/C de La Palma</p>	<p>* Aprenderás a identificar emociones y practicar técnicas que te ayudarán a gestionar y superar situaciones de tensión, estrés y ansiedad</p> <p>* Con estas sesiones te ofrecemos herramientas que te permiten relajarte y alcanzar un estado de mayor bienestar</p> <p>* Con <i>Mindfulness</i> tomarás consciencia de las sensaciones, sentimientos y pensamientos y será más fácil gestionarlos</p>	<p>REDUCIR EL ESTRÉS</p> <p>CON MINDFULNESS</p>  
--	--	---

<p>¿Qué es Mindfulness y cuáles son sus beneficios?</p> <p>El <i>Mindfulness</i>, también llamado atención plena o conciencia plena, consiste en estar atento a lo que sucede en cada momento.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Reduce el estrés y la ansiedad</li> <li>✓ Ayuda a afrontar mejor las situaciones estresantes</li> <li>✓ Aumenta el bienestar emocional</li> <li>✓ Previene las enfermedades y los efectos físicos del estrés.</li> <li>✓ Ayuda a gestionar las emociones y los pensamientos</li> <li>✓ Mejora la reactividad emocional</li> <li>✓ Enseña a vivir desde el presente, más plenamente</li> <li>✓ Mejora las relaciones interpersonales: empatía, confianza, bondad</li> <li>✓ Mejora la Calidad de vida</li> </ul>	<p>¿En qué consiste el programa?</p> <p>*Es un programa psicoeducativo grupal de 8 semanas con estándares internacionales de calidad, basado en la evidencia científica y en las prácticas contemplativas.</p> <p>*Este programa está basado en un programa de Reducción de estrés centrado en <i>Mindfulness</i> (MBSR), creado por el Dr. Jon Kabat Zinn en 1979.</p> <p>*Existe evidencia científica, que demuestra como las personas que practican con regularidad el <i>mindfulness</i> o atención plena en pocas semanas produce cambios favorables en la fisiología y estructura del cerebro.</p> 	<p>PROGRAMA</p> <p>Gratuito del Servicio Canario de Salud (SCS) Máximo 10 personas Dirigido a personas de 30 a 50 años</p> <p>TALLER 1 “Hábitos saludables” </p> <p>TALLER 2: Son 8 sesiones “Programa de reducción del estrés basado en <i>Mindfulness</i> (MBSR)”</p> <p><i>Sesión 1: Consciencia plena/” Piloto automático”</i> <i>Sesión 2: Atención plena a la respiración</i> <i>Sesión 3: Pensamientos y percepción de la realidad.</i> <i>Sesión 4: Regulación emocional</i> <i>Sesión 5: Hatha yoga</i> <i>Sesión 6: Estrés y afrontamiento</i> <i>Sesión 7: Práctica “metta” y “Mindfulness Interrelacional”</i> <i>Sesión 8: Repaso y cierre</i></p>
---	---	--

## Anexo 7: Cuestionarios autoevaluación y evaluación

Marque con una cruz la respuesta de las siguientes preguntas y conteste lo que usted considere.

1. ¿Sabría decirme que es el estrés y la ansiedad?

2. ¿Cree que es necesario conocer cuáles son los factores estresantes que están relacionados con el estrés?

SI NO

3. ¿Podría nombrarme alguna enfermedad que surja de un nivel de estrés prolongado?

SI NO EN CASO AFIRMATIVO ¿CUÁL?:

4. ¿Cree que es importante la educación sanitaria? ¿Por qué?

5. ¿Cree que la salud emocional es igual de importante que la salud física?

SI NO IGUAL DE IMPORTANTE

6. ¿Conoce cómo afectan las emociones a las personas?

SI NO

7. ¿Sabía que cuando mejoran los pensamientos y las emociones positivas, también mejora la calidad de vida?

SI NO IGUAL

8. ¿Sabría decirme algunas recomendaciones que usted conozca, para gestionar mejor el tiempo?

9. ¿Le gustaría conocer las técnicas que ayudan a tener un bienestar emocional? Si la respuesta es correcta, no dude que este programa le ayudará a sentirse mucho mejor

SI NO

## Cuestionario de evaluación

1. ¿Sabría decirme que es el estrés y la ansiedad?
2. ¿Sabría decirme algunos de los factores estresantes de los que hablamos en los talleres?
3. ¿Podría nombrarme alguna enfermedad que surja de un nivel de estrés prolongado?  
SI            NO            EN CASO AFIRMATIVO ¿CUÁL?:
4. ¿Me podría decir cómo afectan las emociones tanto positivas como negativas a nuestro cuerpo?
5. ¿Sabría decirme algunas recomendaciones que usted conozca, para gestionar mejor el tiempo?
6. De la educación sanitaria que le ha proporcionado la enfermera, ¿Podría decirme algún ejemplo de hábitos saludables?
7. ¿Podría decirme algunas recomendaciones para gestionar el tiempo de forma eficaz?
8. Y para dormir mejor, ¿qué recomendaciones se pueden llevar a cabo?
9. ¿Sería capaz de llevar a cabo estas recomendaciones durante la semana?
10. ¿Cómo evaluaría este taller? Del 1 al 10, siendo el 1 la puntuación más baja y el 10 la más alta.

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

**Anexo 8: Escala de Atención Plena (MAAS)**  
(Mindful Attention Awareness Scale; Brown y Ryan, 2003)

**Instrucciones:** Utilizando la escala del 1 al 6 mostrada más abajo, indique con qué frecuencia tiene usted dichas experiencias. Por favor, responda según su experiencia real, en vez de lo que usted cree que su experiencia debería ser.

1	2	3	4	5	6
Casi siempre	Con mucha frecuencia	Con cierta frecuencia	Con poca frecuencia	Con muy poca frecuencia	Casi nunca
1.	Podría sentir una emoción y no ser consciente de ella hasta más tarde.				1 2 3 4 5 6
2.	Rompo o derramo cosas por descuido, por no poner atención, o por estar pensando en otra cosa.				1 2 3 4 5 6
3.	Encuentro difícil estar centrado en lo que está pasando en el presente.				1 2 3 4 5 6
4.	Tiendo a caminar rápido para llegar a donde voy sin prestar atención a lo que experimento durante el camino.				1 2 3 4 5 6
5.	Tiendo a no darme cuenta de sensaciones de tensión física o incomodidad hasta que realmente captan mi atención				1 2 3 4 5 6
6.	Me olvido del nombre de una persona tan pronto me lo dicen por primera vez				1 2 3 4 5 6
7.	Parece como si "funcionara en automático" sin demasiada consciencia de lo que estoy haciendo.				1 2 3 4 5 6
8.	Hago las actividades con prisas, sin estar realmente atento a ellas				1 2 3 4 5 6
9.	Me concentro tanto en la meta que deseo alcanzar, que pierdo contacto con lo que estoy haciendo ahora para alcanzarla				1 2 3 4 5 6
10.	Hago trabajos o tareas automáticamente, sin darme cuenta de lo que estoy haciendo				1 2 3 4 5 6
11.	Me encuentro a mí mismo escuchando a alguien por una oreja y haciendo otra cosa al mismo tiempo.				1 2 3 4 5 6
12.	Conduzco "en piloto automático" y luego me pregunto por qué fui allí.				1 2 3 4 5 6
13.	Me encuentro absorto acerca del futuro o el pasado.				1 2 3 4 5 6
14.	Me descubro haciendo cosas sin prestar atención.				1 2 3 4 5 6
15.	Pico sin ser consciente de que estoy comiendo				1 2 3 4 5 6

Anexo 9: Cuestionario de evaluación del *Mindfulness*

1. ¿Cómo definiría el taller de *Mindfulness*?
2. ¿Qué sensaciones o emociones le han aportado estos talleres?
3. ¿Le ha parecido difícil? Califique del 1 al 10 la dificultad, siendo 1 la puntuación más baja y 10 la más alta.  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
4. Califique del 1 al 10 el taller de *Mindfulness*, siendo 1 la puntuación más baja y 10 la más alta.  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

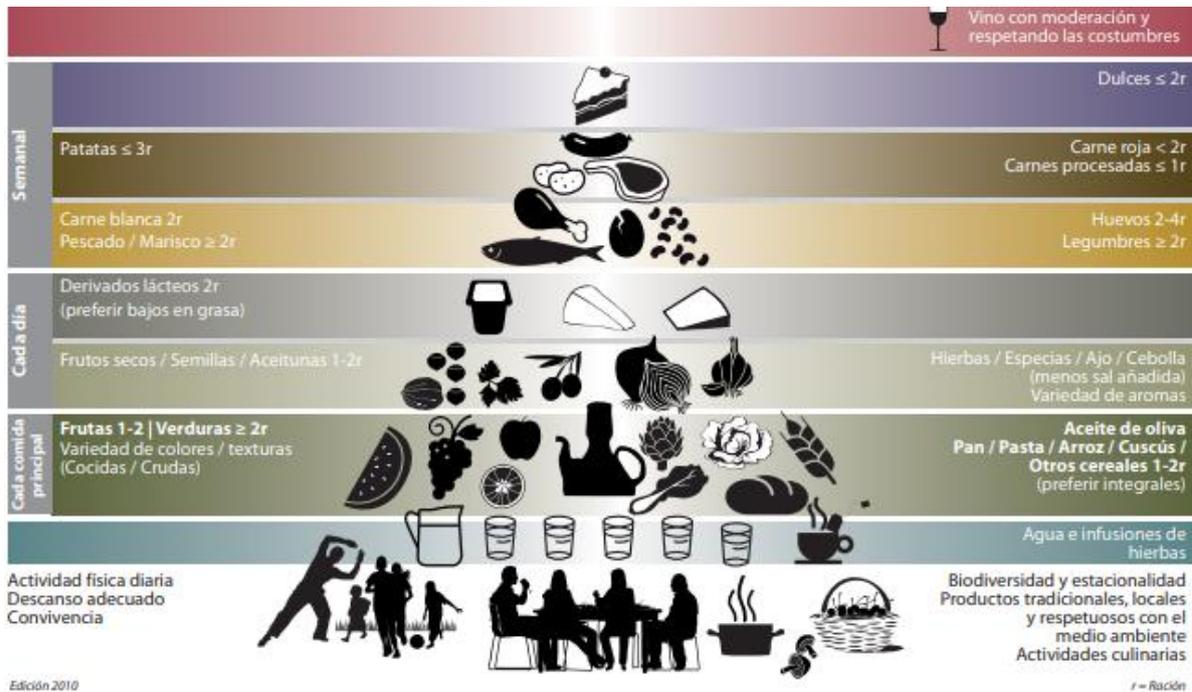
## Anexo 10: Taller 1

TALLER 1	ACTIVIDAD	DURACIÓN 90 min	OBJETIVOS
<i>"Bienestar emocional"</i>	-Presentación del grupo -Cuestionarios de autoevaluación -Introducción del contenido del taller -Opiniones -Autoevaluación de conocimientos y valoración del taller	20 min 10 min 30 min 20 min 10 min	-Concienciar sobre la importancia de las consecuencias del estrés en la salud.  -Fomentar estilos de vida saludable.

## Anexo 11: Hábitos saludables

**Recomendaciones hábitos saludables:** Evitar hábitos nocivos para la salud como son el alcohol, el tabaco o sustancias tóxicas. Fomentando una alimentación saludable para conseguir un equilibrio de los nutrientes basados en la dieta mediterránea y en su pirámide de la alimentación.

### Pirámide de la alimentación



\*Imagen de La Pirámide de la alimentación. Fundación Dieta Mediterránea

**La actividad física:** Realizar alguna actividad física y descargar energía, puede ser caminar, algún deporte, nadar, bicicleta, a ser posible que sean actividades al aire libre, pero si no se dispone de tiempo, se puede realizar en casa mediante ejercicios o alguna actividad que produzca bienestar. Durante media hora o una hora al día, 2 o 3 veces por semana.

**Gestión del tiempo:** Dar prioridades a las actividades que realmente son importantes, llevar las tareas al día, no ir acumulando tareas para más tarde. Hacer una lista de las cosas que hay que hacer y marcarlas cuando ya estén hechas. Gestionando el tiempo, se conseguirá ponerse pequeños objetivos e ir alcanzando esas metas a corto o a largo plazo. Dedicar tiempo a uno mismo es muy importante, por ello se realizarán actividades que les guste hacer a cada uno.

**Dormir bien:** Las causas del insomnio pueden ser distintas, habitualmente son de tipo emocional, debido a preocupaciones o ansiedad. Algunas recomendaciones serían: reducir los estímulos, evitar ejercicios antes de dormir, dormir solo por la noche, evitar cenas copiosas, las sustancias estimulantes, el ruido, la luz es importante generar confort.

## Anexo 12: Sesiones de MBSR

SESIONES	ACTIVIDAD	DURACIÓN 90 minutos	OBJETIVOS
<b>Sesión 1</b>  <i>Conciencia plena/ "Piloto automático"</i>	- Entrega de La Escala de Atención Plena (MAAS) - Desarrollo de los conceptos - Práctica de "uva pasa" - Discusión y dudas - Explicar ejercicios para casa	15 min  20 min 30 min 15 min 10 min	-Tomar conciencia de lo que sucede en el momento presente. -Aprender a comer de forma consciente ante los impulso del estrés.
<b>Sesión 2</b>  <i>Atención plena a la respiración</i>	-Puesta en común de las tareas de casa -Explicación de la teoría -Aprender a respirar -Discusión y dudas -Meditación sentada -Dificultades y dudas -Explicación de tareas y cierre	15 min  15 min 20 min 10 min 15 min 10 min 5 min	-Prestar atención a los sentidos. -Prevenir y reducir el estrés -Tomar conciencia de lo que sucede en el momento presente.
<b>Sesión 3</b>  <i>Estrés y afrontamiento</i>	-Puesta en común de las tareas de casa -Desarrollo de los conceptos -Se realiza práctica -Body scan -Dificultades o dudas -Explicación de tareas para casa y cierre	15 min  20 min  20 min 15 min 15 min 5 min	-Poder observar y responder adecuadamente en lugar de reaccionar de manera negativa e impulsiva.
<b>Sesión 4</b>  <i>Pensamientos y percepción de la realidad</i>	-Puesta en común de las tareas de casa -Desarrollo de los conceptos - Realizar actividad - Dificultades o dudas - Atención plena al caminar -Explicar tareas para casa	15 min  20 min  20 min 10 min 20 min  5 min	-Practicar la respiración, las sensaciones corporales y los pensamientos para fomentar el bienestar emocional. -Adquirir la habilidad de poder observar los pensamientos y emociones que están experimentando.

<b>Sesión 5</b>  <i>Hatha yoga</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Puesta en común de las tareas de casa</li> <li>-Explicación de la actividad</li> <li>-Realización de la actividad Hatha yoga</li> <li>-Body scan</li> <li>-Dificultades o dudas</li> <li>-Explicación de las tareas para casa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>15 min</li> <li>10 min</li> <li>35 min</li> <li>15 min</li> <li>10 min</li> <li>5 min</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Practicar la respiración, las sensaciones corporales y los pensamientos para fomentar el bienestar emocional.</li> </ul>
<b>Sesión 6</b>  <i>Regulación emocional</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Puesta en común de las tareas de casa</li> <li>-Desarrollo de los conceptos</li> <li>-Actividad</li> <li>-Dificultades o dudas</li> <li>-Respiración</li> <li>-Explicación de las tareas para casa y cierre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>15 min</li> <li>30 min</li> <li>15 min</li> <li>10 min</li> <li>15 min</li> <li>5 min</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Adquirir la habilidad de poder observar los pensamientos y emociones que están experimentando.</li> <li>-Saber gestionar las emociones</li> </ul>
<b>Sesión 7</b>  <i>Práctica "Metta" y Mindfulness Interrelacional</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Puesta en común de las tareas de casa</li> <li>-Explicación del concepto de <i>Práctica "Metta" y Mindfulness Interrelacional</i></li> <li>-Desarrollo de la actividad</li> <li>-Dificultades o dudas</li> <li>-Explicación de las actividades para casa y cierre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>15 min</li> <li>30 min</li> <li>30 min</li> <li>10 min</li> <li>5 min</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Favorecer la empatía y la comprensión hacia los demás.</li> <li>-Concienciar de la importancia de una comunicación consciente</li> </ul>
<b>Sesión 8</b>  <i>Repaso y cierre</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Puesta en común de las tareas de casa</li> <li>-Repaso de las actividades de todas las sesiones</li> <li>-Opiniones y dificultades</li> <li>-Entrega de escalas y cuestionarios</li> <li>-Opiniones y cierre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>15 min</li> <li>30 min</li> <li>15 min</li> <li>20 min</li> <li>10 min</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Revisión de las actividades formales e informales del programa.</li> <li>-Realizar cuestionarios de evaluación.</li> </ul>

Anexo 13: Posturas de Hatha yoga

