



UNIVERSIDAD
COMPLUTENSE
MADRID

Proyecto de Innovación

Convocatoria 2021/2022

Nº de proyecto: 64

Hygia pecoris, salus populi:
¿Atención y compromiso se reflejan en bienestar emocional?

Responsable del proyecto:

Jose Julio de Lucas Burneo

Facultad de Veterinaria

Sección Departamental Farmacología y Toxicología

"HYGIA PECORIS, SALUS POPULI": ¿ATENCIÓN Y COMPROMISO SE REFLEJAN EN BIENESTAR EMOCIONAL?

Proyecto Innova-Docencia nº 64, convocatoria Innova-UCM/2021-22.

1. Objetivos propuestos en la presentación del proyecto

Objetivo general: Evidenciar el impacto psico-emocional experimentado por los profesionales de salud en el ámbito asistencial veterinario, y la necesidad de integrar en su vida estrategias de afrontamiento y rutinas de autocuidado facilitadoras de estados de salud mental y bienestar emocional.

Objetivos específicos:

- 1.1. Fomentar la búsqueda de estados de calma y la introspección.
- 1.2. Desarrollar la atención focalizada en las sensaciones físicas, las emociones y los pensamientos.
- 1.3. Identificar las emociones propias y ajenas y mejorar la autorregulación emocional.
- 1.4. Disminuir la reactividad frente a estímulos desagradables, emociones aflictivas y pensamientos negativos.
- 1.5. Suavizar la voz autocrítica y potenciar la autoapreciación.
- 1.6. Incrementar la empatía y cultivar compasión activa, para los demás y uno mismo.
- 1.7. Potenciar el autocuidado y reflexionar sobre nuestra interacción con los alimentos.
- 1.8. Adquirir estrategias para prevenir, identificar y manejar el estrés ambiental habitual; y para identificar y afrontar la ansiedad.
- 1.9. Diseñar un plan personalizado.

Objetivo transversal: Promover la educación en convivencia positiva, la atención y el compromiso, la aceptación activa y el cultivo de la compasión. Incorporar estrategias en nuestra actividad laboral que nos permitan crear espacio mental para dar una respuesta consciente ante los estímulos externos, en vez de reaccionar de forma impulsiva. La educación como un antídoto de relaciones difíciles, del hostigamiento laboral, del acoso y la violencia psicológica.

2. Objetivos alcanzados

Desde el primer momento los participantes comprenden cómo el estrés habitual generado al trabajar con animales de compañía, el contacto con la enfermedad y la muerte, unido a la presión profesional y social, puede dañar seriamente la salud mental del equipo veterinario (cansancio crónico, agotamiento psico-emocional, ansiedad, depresión y abandono, ideación autolítica). De modo que reconocen la necesidad de incorporar en su rutina laboral, estrategias sencillas de autocuidado que le permitan alimentar sus recursos internos, y generar estados de calma para poder ampliarla hacia el paciente y hacia los demás.

Los estudiantes entienden los sistemas de regulación emocional, el cómo, por qué y para qué surgen las emociones, y como se expresan en el cuerpo. El desarrollo del programa ha permitido a los participantes experimentar en primera persona los beneficios derivados de las prácticas. Cada participante observa, gracias a la atención focalizada, las respuestas físicas, psíquicas y emocionales, presentes o ausentes durante estados de calma y de autocuidado. De modo general, esta vivencia en estado de calma, evidencia la diferente vivencia de su estado habitual derivado de descuidarse.

Se ha evidenciado la necesidad de educarse en la convivencia positiva en el ámbito laboral y de promoverla.

El desarrollo del programa ha permitido a los participantes experimentar en el ámbito asistencial la diferencia entre guiarse por respuestas reactivas o guiarse por actuaciones conscientes; la diferencia entre observar los pensamientos como ideaciones *versus* entenderlos como hechos; los beneficios derivados de suavizar nuestra voz autocrítica; y la diferencia experimentada al gestionar las relaciones interpersonales difíciles cuando se presta atención a las emociones generadas en nosotros (autorregulándonos) y se muestra empatía con las emociones de los demás agentes implicados en el proceso, y amabilidad con el sufrimiento emocional generado.

El nivel de consecución de los objetivos específicos, está íntimamente relacionado con el mantenimiento de la práctica diaria. Es imprescindible que los participantes desarrollen una buena adherencia a la práctica, integrándola en sus rutinas.

Para determinar el grado de consecución del logro de los objetivos propuestos, se han utilizado los siguientes indicadores:

Antes del comienzo y al final del programa, se pasaron los cuestionarios STAI y FFMQ. Para realizar un análisis comparativo y determinar la existencia o no de cambios significativos, después de la aplicación del programa.

- *Cuestionario de Ansiedad Estado–Rasgo* (STAI): evalúa dos subescalas, para medir la ansiedad como estado A-E (nivel actual de ansiedad) y la ansiedad como rasgo A-R (propensión a la ansiedad).

- *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ): evalúa el grado de interiorización de la atención consciente (observar, describir, actuar con conciencia, ausencia de reactividad y ausencia de juicio).

Con objeto de evaluar el proceso, los recursos ofertados y el grado de consecución de los objetivos didáctico-metodológicos del programa aplicado, una vez finalizado se pasó un *Cuestionario de valoración del curso* (grado de satisfacción), diseñado por la facilitadora del programa (20 ítems).

Los resultados obtenidos tras el análisis de los cuestionarios individuales, se enriquecen con los derivados del análisis de los registros de actividad individuales y las anotaciones correspondientes al desarrollo de cada sesión grupal.

A la entrega de la memoria, continuamos en proceso de análisis de datos. Al tratarse de datos sensibles, no se incorpora en la memoria ningún comentario basado en datos preliminares.

3. Metodología empleada en el proyecto

La intervención facilita la adquisición de competencias socioemocionales y otras competencias T (transversales) con transcendencia en el ámbito laboral veterinario; a través del cultivo de la compasión, la atención focalizada, la introspección y la interdependencia positiva.

El programa “Atención consciente y gestión emocional”, está contextualizado al ámbito asistencial veterinario. Se aplica mediante metodología vivencial experiencial centrada en la persona. Se desarrolla en un contexto de encuentro, reflexión y escucha activa.

Los contenidos conceptuales de cada tema nuclear se exponen con soporte audiovisual y se desarrollan en formato reflexión compartida, como una introducción psicoeducativa. La adquisición de rutinas y destrezas se apoya con sesiones de práctica formal presenciales que juntas generan un andamiaje para articular las competencias intrapersonales e interpersonales. Se refuerza con la práctica diaria, mediante sesiones no presenciales de práctica individual formal y no formal, guiadas con audio-tutoriales.

Los participantes se comprometen a incorporar una rutina diaria de 35 minutos, a desarrollar en dos momentos del día, consistente en 20 minutos de práctica formal y 15 minutos de práctica no formal; de esta forma, a través de la práctica continuada, se articulan competencias y se integran en la vida diaria.

Las tutorías virtuales (individualizadas o en pequeño y gran grupo) permitieron tomar el pulso al discurrir individual en el programa, detectar necesidades, implementar adaptaciones del programa, y orientar su correcta aplicación.

4. Recursos humanos

En la solicitud original se relaciona en la composición del equipo dieciséis miembros.

Desde el inicio del curso académico, se incorporan dos miembros (categoría: PDI UCM y otro) y se dan de baja cuatro estudiantes UCM del grado de Veterinaria. Las medidas de bioseguridad establecidas frente a la COVID-19, por la UCM, definieron un marco de presencialidad adaptada, con reconfiguraciones de grupos y reasignaciones de espacios disponibles para las actividades académicas. Las cuatro estudiantes se ven limitadas para poder participar en todas las actividades. A pesar de varios intentos para ajustar disponibilidades, resultó imposible conciliarlo con las actividades formativas de sus cursos. Han colaborado, dos promociones de estudiantes del diploma de asistencia en clínica veterinaria, de la UCM.

Finalmente, el equipo base quedó configurado por catorce miembros:

Facilitadora del programa de Atención Consciente: de Lucas Burneo, Yolanda

Estudiantes y profesionales, miembros del proyecto:

- de Andrés Gamazo, Paloma Jimena
- Casarrubios Calvo, Diana
- García Fernández, Rosa Ana
- Jiménez Rubio, Laura
- Litterio, Nicolás Javier
- Lorenzutti, Augusto Matías
- Muñoz Serrano, María del Carmen
- Rodríguez Fernández, Casilda
- Ryan Cummings, Michael
- San Andrés Larrea, Manuel Ignacio
- Tejero Martín, Coral
- Zarazaga, María del Pilar

Coordinador responsable del proyecto: de Lucas Burneo, José Julio

5. Desarrollo de las actividades

El programa de la intervención “Atención consciente y gestión emocional”, se ha desarrollado íntegramente de forma presencial, adaptando el cronograma de actividades a las disponibilidades derivadas del estado de presencialidad adaptada que ha regido el periodo académico 2020-2022. Está incluido en el módulo de atención y gestión, del diploma de asistencia en clínica veterinaria, ofertado como formación permanente por la Facultad de Veterinaria, de la Universidad Complutense de Madrid.

Temas nucleares abordados y secuencia:

- Atención focalizada vs concentración multitarea. Reconocimiento del estrés habitual.
- Salud y enfermedad: atención al bienestar físico y emocional *versus* ansiedad.
- Reconocimiento de emociones propias y ajenas.
- Atención a los pensamientos y gestión de la rumiación.
- Atención al sufrimiento, compasión activa y autocompasión.
- Atención a la voz autocrítica.
- Atención a las interacciones emocionales: contagio y desconexión.
- Interacciones personales difíciles.
- Autocuidado y presencia ante el estrés habitual.

Desarrollo de una sesión tipo (duración 1h 45 min):

1. Introducción del contenido teórico. Intervención psicoeducativa.
2. Práctica grupal.
3. Diálogo e indagación.
4. Entrega de material complementario, como guía de la práctica individual en casa.

Acción tutorial: Los participantes tenían acceso a los resúmenes de las sesiones y a los contenidos prácticos, ubicados en un espacio de Seminario de trabajo creado a tal fin en el campus virtual de la UCM. Ante cualquier duda o inquietud, los participantes podían solicitar tutorías *on line* con la facilitadora del programa, vía *Zoom* o *Google meet*. Las tutorías presenciales, individuales o grupales se desarrollaron después de cada sesión, durante un periodo de 30 minutos.

Actividades de formación para extender en el tiempo el desarrollo del proyecto:

Las medidas de bioseguridad no han permitido que se ofertara el curso de formación continua de UAM/EFSYP Programa de Mindfulness interpersonal (4ª edición). En su defecto se seleccionaron las siguientes actividades formativas:

- 1.- Curso MBCT -Mindfulness-Based Cognitive Therapy- (Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness): Intervención basada en Mindfulness para el manejo y la prevención de recaídas en depresión y ansiedad. Nirakara. 28/09/2021 - 30/11/2021 (importe total del curso 350€, de los que se cargan al proyecto 235€)
- 2.- Programa de Comunicación Consciente Basada en Mindfulness (metodología de Gregory Kramer). Sukha Mindfulness. 6-8 de mayo de 2022 (importe total del curso 130€, de los que se cargan al proyecto 100€).

No ha sido posible difundir la intervención en un encuentro IATED 2022, debido a la reducida ayuda concedida, en esta convocatoria. Se ha solicitado un proyecto de continuidad, en la presente convocatoria Innova-Docencia 2022, titulado: "Formando profesionales sanitarios en tiempos difíciles: Resiliencia versus Resistencia" (código P9/2022). De ser concedido el proyecto P9/2022, con financiación suficiente, los resultados de ambas intervenciones serán comunicados en encuentros IATED, como EDULEARN23, *15th Annual International Conference of Education and New Learning Technologies*.