

Efectivitat d'un breu programa de *Mindfulness* en estudiants universitaris



Irina Heredia Maye, Adrià Trujillo Portillo, Jenny Moix Queraltó

Facultat de Psicologia, Universitat autònoma de Barcelona, 2016 – 2017

UAB

Introducció



El **Mindfulness** es defineix com la capacitat d'ancorar la nostra atenció en el moment present, prenent consciència de les coses que ens succeeixen a través d'una actitud d'acceptació.

Estudis recents demostren que la seva pràctica permet interrompre el malestar psicològic i potenciar el benestar intern, a través de transformar la percepció que tenim dels nostres pensaments i emocions. Degut a l'escassetat de programes d'ajuda especialitzada enfocats a disminuir l'ansietat o l'estrès que pateixen els estudiants durant la seva estança a la universitat, es planteja si el *Mindfulness* podria ser una bona eina per a solucionar aquesta problemàtica.

Objectiu

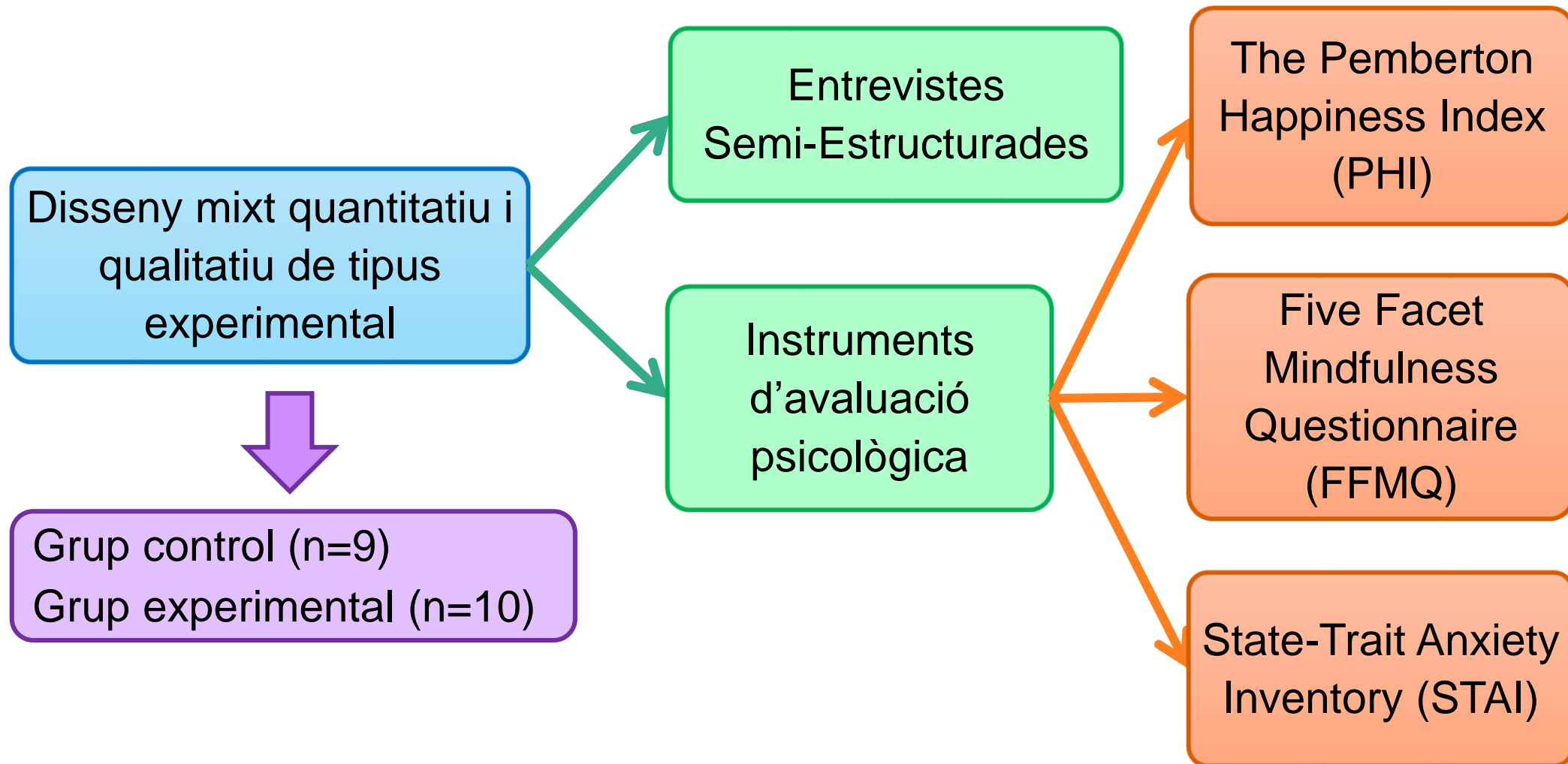


Conèixer si l'aplicació d'un **breu programa de Mindfulness de 3 sessions** és capaç de reduir els nivells d'*ansietat*, instaurar la capacitat de *consciència plena* i millorar el grau de *felicitat* dels estudiants universitaris.

Metodologia



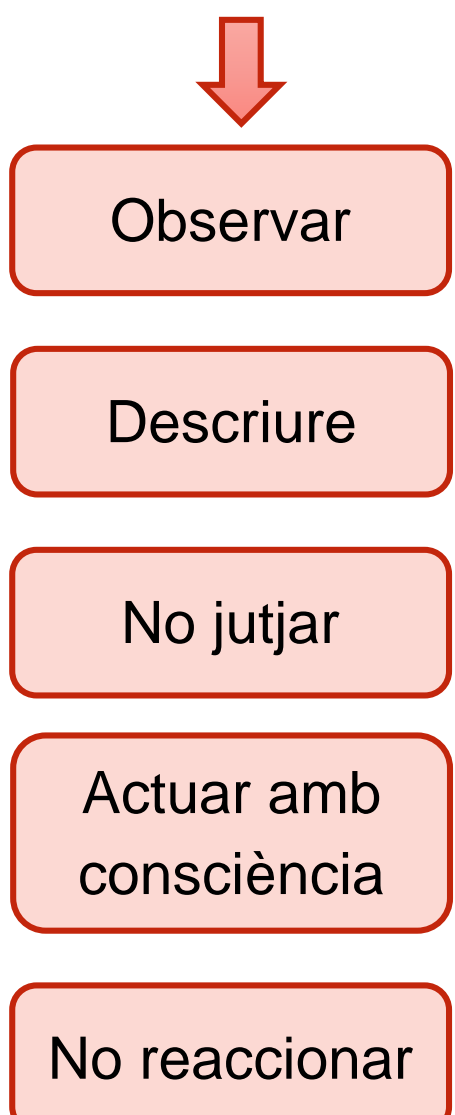
Mostra estudi: 19 estudiants de primer curs de Psicologia a la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB), amb edats entre els 18 i 23 anys, sense experiència prèvia en meditació.



Intervenció: 3 sessions de 120 minuts cada una, amb periodicitat setmanal.

Estructura del programa terapèutic (segons factors qüestionari FFMQ):

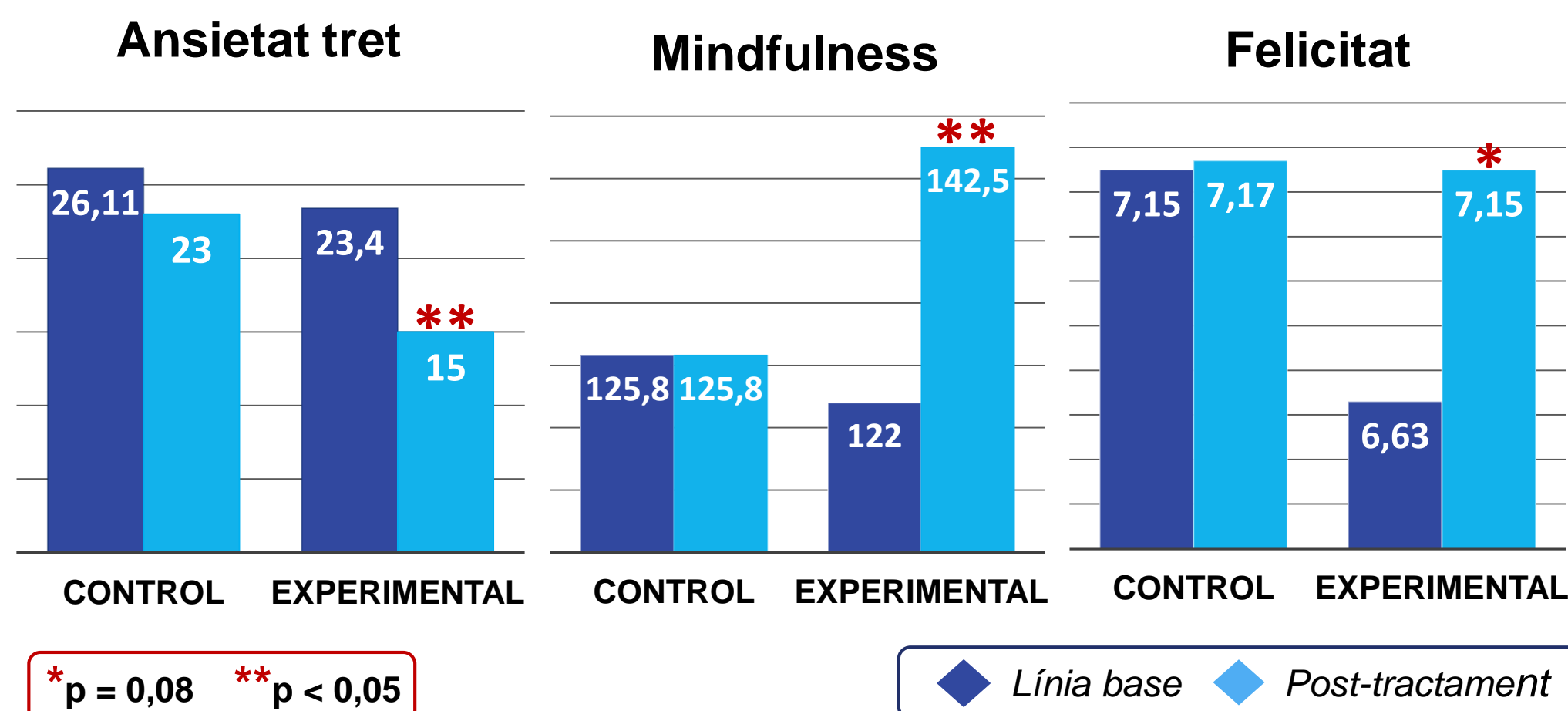
Sessió	Objectiu
1	<ul style="list-style-type: none"> Objectiu: Treballar factors <i>Observar</i> i <i>Descriure</i> Explicació teòrica del Mindfulness i els seus beneficis. Pràctica meditació asseguda (5 min). Pràctica meditació caminant (10 min). Feedback, reflexió final i tasques per a casa.
2	<ul style="list-style-type: none"> Objectiu: Treballar factor <i>No jutjar</i>. Pràctica de la meditació asseguda (5 min). Pràctica de l'exercici empatia i no judici per parelles. Pràctica de la meditació escaneig corporal (10 min). Feedback, reflexió final i tasques per a casa.
3	<ul style="list-style-type: none"> Objectiu: Treballar factors <i>Actuar amb consciència</i> i <i>No reaccionar</i>. Pràctica de la meditació asseguda (7 min). Activitat sobre l'ansietat en l'estudi. Pràctica meditació de l'amor i compassió. Reflexió final sobre la sessió i el programa.



Resultats



Qüestionaris: mitjanes de les puntuacions



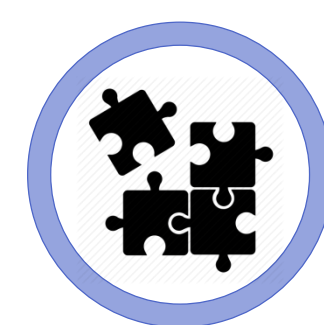
Els resultats de l'anàlisi estadístic posen en relleu:

- Absència de diferències estadísticament significatives en el **grup control**.
- Millores estadísticament significatives en "*Ansietat Tret*" i "*Mindfulness*", i quasi significatives en "*Felicitat*" en el **grup experimental**.
- Canvis importants a les variables "*Mindfulness*" (d=1.32), "*Ansietat tret*" (d=0.8), i "*Felicitat*" (d=0.7) quan es comparen **ambdós grups**.

Entrevistes semi-estructurades

Temes	Sub-Temes	Cites
Ansietat	Acadèmica	"Abans patia molta ansietat davant els estudis. Normalment em tensava molt, em saturava i del mal de cap que tenia no podia estudiar. Ara ja no em passa. Vaig fent i deixo que tot flueixi."
	Altres àrees vitals	"Ara em sento menys ansiosa. Abans era tenir ansietat per tot: ansietat perquè arribo tard, ansietat quan no he fet això o allò, ansietat perquè demà he de fer no sé què, etc. Ja no és així."
	Estratègies d'afrontament	"Abans sempre que tenia ansietat plorava, m'estressava i entrava en bucle. Ara intento analitzar el que em passa, per entendre-ho i acceptar-ho."
Consciència plena	Viure moment present	"M'atacava amb el comentari 'havia de fer i no ho he fet'. Ara visc més el present, és a dir, en comptes de 'haver de fer' és un 'faré això ara i el que no em doni temps ho faré demà'."
	Pensament conscient	"Clar que tinc pensaments negatius, com tothom suposo, però els identifico abans i els transformo en positius. Veig els problemes des d'una visió diferent, més ordenada."
Felicitat	Nova percepció	"La meua felicitat actual es basa en la perspectiva que pugui tenir jo del món. Ara veig oportunitats on abans veia problemes. Així que, ¿perquè no he d'estar feliç?"
Altres temàtiques	Autoconcepte	"Em veig més conscient de mi mateixa i les meves emocions. És com aprendre a millorar i perdonar-se a un mateix. És qüestió d'analitzar-te i veure que canvies per a les pròximes situacions."

Conclusions



La realització d'un breu programa basat en la pràctica de Consciència Plena de tan sols 3 sessions presencials, s'esdevé una eina útil i efectiva per **disminuir l'ansietat**, **incrementar la felicitat** i instaurar la **capacitat de consciència plena** en estudiants universitaris.

Futures propostes d'investigació

- Incloure una **segona avaluació 3, 6 i 12 mesos** després d'aplicar el programa terapèutic.
- Comprovar l'eficàcia del programa respecte a la millora del **Rendiment acadèmic** dels participants.

