

PROGRAMA “MINDFULNESS EN JÓVENES”

¿De qué se trata el programa?

El programa “Mindfulness en jóvenes” es un programa donde se realizan talleres de habilidades de atención plena a estudiantes de enseñanza media.

El objetivo general de estos talleres es dar a conocer y poner en práctica herramientas de atención plena (Mindfulness) que fomenten una mejor salud mental y calidad de vida en los participantes.

¿CUÁL HA SIDO LA EFECTIVIDAD DEL PROGRAMA EN EL MUNDO?

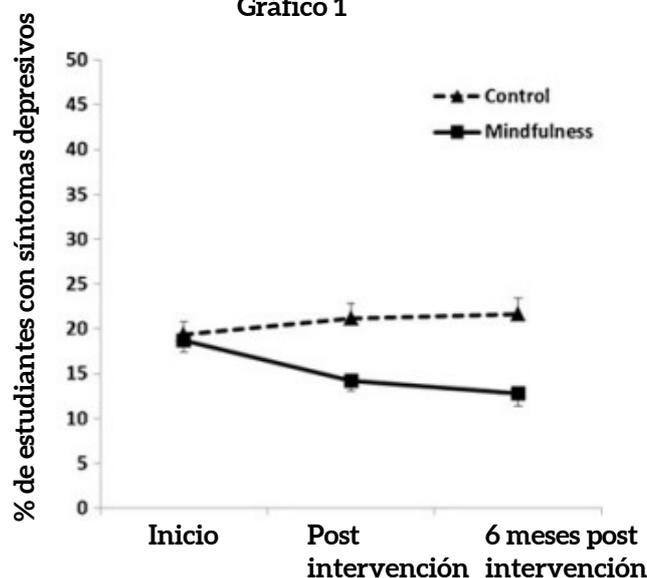
A la fecha, existe evidencia científica sobre la utilidad de intervenciones basadas en mindfulness en el contexto escolar.

En conjunto, los hallazgos de estos estudios concluyen que mindfulness es seguro y no produce daño en los estudiantes. Adicionalmente, estas intervenciones son beneficiosas en distintas áreas; como rendimiento escolar, habilidades cognitivas, la salud mental y el bienestar fisiológico.

En específico podemos mencionar un ensayo clínico aleatorio (1) realizado en 5 escuelas de Bélgica en cual destaca una mayor reducción del porcentaje de estudiantes con síntomas depresivos, en comparación con el grupo control que no recibió mindfulness (gráfico 1).

Un ensayo clínico aleatorio en Inglaterra demostró que estudiantes universitarios que participaron en mindfulness tienen menos síntomas de estrés, reflejado en una diferencia con el grupo de estudiantes que no participaron en mindfulness de -0.14 puntos en promedio obtenido en un cuestionario que mide estrés (2).

Gráfico 1



¿CUÁL HA SIDO LA EFECTIVIDAD DEL PROGRAMA EN CHILE?

En Chile (año 2021) se realizó un pilotaje del programa "Mindfulness en Universitarios" a un total de 62 estudiantes. Se pudo observar que los estudiantes que participaron en el programa (31 alumnos) en comparación con los estudiantes que no recibieron la intervención (31 alumnos), disminuyeron síntomas depresivos en 2,4 puntos en promedio y también disminuyeron síntomas ansiosos en 1,9 puntos. Si bien estos resultados son en población universitaria, se considera que es similar a la población escolar de enseñanza media (3).

Descripción del programa

El programa consta de un total de 10 sesiones semanales de 45 minutos cada una. Se realizarán sesiones presenciales a los estudiantes. El taller tiene una duración de 10 semanas, con una sesión por semana. La primera y última sesión estarán destinadas a la evaluación de la calidad de vida y sintomatología depresiva y ansiosa de los participantes. El resto de las sesiones son prácticas de Mindfulness y se requieren impartir idealmente al comienzo de la jornada escolar. Todas las sesiones serán de tipo práctico, requiriendo una participación activa por parte de los asistentes.

Descripción general de las sesiones del programa

Estructura de las sesiones:	Objetivo
Apertura y bienvenida	En la primera semana, este espacio se utiliza para presentarse y dar a conocer algunos puntos importantes de la atención plena. Luego, se utiliza para dar a conocer situaciones que puedan ocurrir durante las prácticas, motivar a los alumnos a vicenciar la atención plena, y presentar los objetivos y metodología de cada sesión.
Principios rectores del curso	Se realiza en la semana 1 y se busca construir con los adolescentes las reglas de funcionamiento del taller, e identificar qué necesita cada uno para que este ambiente sea provechoso y para que se sientan cuidados.
Práctica	A lo largo de las ocho semanas que dura el curso, se presentarán diferentes prácticas de atención plena. En el centro de la práctica de atención plena estará la meditación que tiene ver con el Ser/Estar. Realizaremos diferentes tipos de meditación. La mayoría de las meditaciones de este curso siguen una estructura determinada.
Cierre	Durante todo el programa se proporcionarán prácticas para que los participantes puedan realizar prácticas de atención plena en su casa. En el cierre se busca motivar la práctica en la casa, donde se explica la práctica para la casa y se muestra el material de trabajo en casa.

Equipo ISME

- **Dr. Jorge Gaete:** jgaete@uandes.cl

Médico Psiquiatra y Doctor en Epidemiología Psiquiátrica. Director Centro de Investigación en Salud Mental Estudiantil, Facultad de Educación, Universidad de los Andes.

- **Saray Ramírez:** saramirez1@miuandes.cl

Enfermera y Magister en Epidemiología. Coordinadora de proyectos.

- **Natalia Ríos:** nmrios@miuandes.cl

Educadora de párvulos, Licenciada en educación. Coordinadora de proyectos.

- **Valentina Romo:** vromo@miuandes.cl

Psicóloga Infanto Juvenil. Coordinadora de proyectos.

- **Sofía Gilchrist:** sgilchrist@miuandes.cl

Psicóloga Infanto Juvenil. Coordinadora de proyectos.

Si quieres implementar este programa en tu establecimiento educacional te invitamos a contactar a Valentina Romo: vromo@miuandes.cl

Referencias

- (1) Raes, F., Griffith, J. W., Van der Gucht, K., & Williams, J. M. G. (2014). School-based prevention and reduction of depression in adolescents: A cluster-randomized controlled trial of a mindfulness group program. *Mindfulness*, 5(5), 477-486.
- (2) Galante J, Dufour G, Vainre M, Wagner AP, Stochl J, Benton A, Lathia N, Howarth E, Jones PB. A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): a pragmatic randomised controlled trial. *Lancet Public Health*. 2018 Feb;3(2):e72-e81. doi: 10.1016/S2468-2667(17)30231-1. Epub 2017 Dec 19. PMID: 29422189; PMCID: PMC5813792.
- (3) Manuscrito de la investigación en Chile en preparación