IMPACTO DE UN PROGRAMA MBSR APLICADO A UNA MUESTRA DE ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DEL GRADO DE MEDICINA EN RELACIÓN AL MALESTAR PSICOLÓGICO Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO

Badosa, G.[1], Hernández, E.[2], Astals, M.[3], Rodríguez, A.[3], Gutiérrez, J.[2]

[1]Comissió Docència. Parc de Salut Mar, [2]Hospital del Mar. Parc de Salut Mar, [3]INAD- Parc de Salut Mar

Introducción

El inicio del periodo universitario puede generar en el estudiante incertidumbre, miedo a lo desconocido, ansiedad y un estado de alteración emocional. Todas estas circunstancias contribuyen a la aparición de estrés y malestar psicológico. Los resultados de algunos estudios sobre el estrés indican que potenciando la autoconciencia se minimiza la contratransferencia (actitudes, sentimientos y pensamientos) y se facilita un mayor autocuidado que redundaría en mejoras del bienestar personal y del profesionalismo. Con este enfoque, destacan las intervenciones basadas en mindfulness, como el Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR). Estas intervenciones han demostrado ayudar en el desarrollo de efectos psicológicos positivos como el incremento del bienestar subjetivo, la reducción de alteraciones emocionales, la mejora en la autoregulación, así como, una mejora de síntomas físicos en determinadas patologías.

Objetivo

Evaluar el impacto que un programa de MBSR tiene sobre el malestar psicológico y el rendimiento académico en una muestra de estudiantes de primer año del grado de medicina de la Universidad Autónoma de Barcelona (UAB) y Universidad Pompeu Fabra (UPF).

Método

Se realizó un estudio comparativo con medidas independientes para valorar las diferencias en el rendimiento académico (16 casos y 44 controles) y un estudio pre-post de medidas repetidas (n = 16) para valorar el malestar psicológico en estudiantes de primer año de Medicina del Grado de la UAB-UPF. Se valoraron los resultados de las asignaturas troncales del curso y el BSI, el STAI, el FFMQ, la POMS y la JSE.
El rendimiento académico se valoró con las asignaturas troncales del grado en el periodo pre-post MBSR y las escalas se registraron pre-post MBSR, a los 6 meses y al año.
El estudio cuenta con la aprobación del comité ético y de investigación del Parc de Salut Mar-Hospital del Mar de Barcelona (CEIC-PSMAR).

Resultados

El 80% de los casos eran mujeres, solteras, con una edad media de 18 años. El 80% conocía el mindfulness y el 40% había meditado alguna vez. El malestar psicológico medido con el BSI fue de 1.15 y de 0,77 puntos antes y después de la MBSR, respectivamente (normalidad 0,69-0,97). La reducción del malestar psicológico fue del 33%. Las puntuaciones obtenidas post-MBSR se mantuvieron dentro de la normalidad en la evaluación a los 6 y 12 meses.
Los resultados del FFMQ mostraron cambios estadísticamente significativos en todas las escalas al comparar las escalas pre-post MBSR (Tabla 1).
Respecto a la POMS las escalas Cólera (p=0.037) y Confusión (p=0.028), mostraron reducciones pre-post MBSR estadísticamente significativas (Tabla 1).
Los resultados del STAI mostraron una reducción significativa de la ansiedad estado pre-post MBSR (p= 0,021). No se encontraron resultados relevantes en relación a la JSE.
En relación al rendimiento académico, no hubo diferencias significativas en relación a las 4 asignaturas troncales del curso en la situación pre ni en la post MBSR.

Tabla 1. Resultados de las escalas FFMQ y POMS pre post MBSR (n=16).

ESCALA	PRE Media	DE	POST Media	DE	*P*
FFMQ					
.Observación	24.13	5.18	25.60	5.80	*0.010*
.Descripción	26.27	6.38	29.20	6.10	*0.002*
.Actuar consciencia	24.93	3.75	26.60	3.18	*0.002*
.No juzgar	26.27	7.46	29.60	7.41	*0.014*
.No reactividad	16.33	4.28	20.20	5.19	*0.040*
POMS					
.Tensión	13.13	5.84	9.93	6.617	0.055
.Depresión	14.27	11.36	10.33	13.44	0.121
.Cólera	12.33	7.24	8.93	3.85	*0.037*
.Vigor	14.60	5.26	16.00	5.69	0.542
.Fatiga	10.60	4.82	8.07	5.37	0.1460
.Confusión	10.13	5.04	7.40	4.03	*0.028*

Conclusiones

1. Los casos presentaban un nivel de malestar psicológico elevado que se normalizó al finalizar la MBSR y se mantuvo al año de finalizar el entrenamiento en MBSR.
2. La práctica de mindfulness ayuda a los sujetos a mejorar su atención, reducir la ansiedad estado, la reactividad y la tendencia a juzgar, dando como resultado un “estar” más sereno, consciente y armonioso.
3. No se encontraron diferencias en el rendimiento académico entre ambos grupos, casos y controles, post MBSR.

Hospital del Mar

Parc de Salut MAR Barcelona