La educación emocional en pacientes del CAS a través de la técnica de Mindfundless

Sofía Amador Muñoz, Marina Alarcón Arqueros, Gerard Lagomazzini Garrido, Dídac Prat Lecha, Natàlia Sabadell Aparicio

Parc de Salut Mar, Instituto de Neuropsiquiatría y Adicciones (INAD). Barcelona

XXXVIII Congreso Nacional de Enfermería de Salud Mental

Introducción

Los orígenes de la técnica del Mindfulness provienen de Siddhartha Gautama Sakyamuni, más conocido popularmente como Buda (563 a.C.). El origen de esta técnica es el Budismo, para ser exactos, el Budismo de Theravada, así que podemos decir que el Mindfulness existe desde hace más de 24 siglos. El Mindfulness es un tipo de meditación denominada Vipassana Bhavana que quiere decir plena consciencia de la respiración.
Esto se refiere a la mirada no reactiva, a una observación sin poner juicio de valor y de forma afectuosa. Sólo de esta manera, nos daremos cuenta de lo que estamos pensando, sintiendo y haciendo; tomaremos consciencia de nuestro propio comportamiento.

Objetivos

- Desarrollar una propuesta de intervención centrada en la gestión del estrés en pacientes de CAS (Centro de Atención y Seguimiento de las drogodependencias) basada en la técnica del Mindfulness.
- Poder transmitir información, ideas, problemas y soluciones para gestionar el estrés en pacientes de CAS.
- Identificar signos y síntomas, expresar buena adherencia terapéutica, fomentar la aceptación, adquirir habilidades comunicativas para convivir armónicamente y saber afrontar los problemas que puedan surgir.

Metodología

Una de las técnicas de la investigación cualitativa es la observación participante. Se ha elegido esta técnica para realizar esta investigación, dado que la pretensión de esta es poder profundizar en el relato de los participantes en tratamiento en un CAS de Barcelona durante una duración de 4 meses por parte del equipo asistencial.

El plan de intervención sigue unas pautas claras y notorias. En primer lugar, una explicación del principio que se llevará a cabo durante esos meses. En segundo lugar, se expone el ejercicio con las directrices a seguir y los objetivos que se pretenden conseguir. Por último, se detalla el tipo de evaluación, la duración, los materiales, el espacio y su temporalización.

Desarrollo

La selección de los pacientes para participar en el grupo se hace a partir de una entrevista de una de las conductoras del grupo (es indiferente cuál de ellas) con cada uno de los aspirantes.
Por lo que se refiere a la técnica empleada por las enfermeras, predomina el modelo no directivo. De vez en cuando, si la sesión está estancada, la profesional propone temas a seguir, pero en general son los propios componentes los que hablan, debaten y se dan paso los unos a los otros.
Este abordaje no directivo está intrínsecamente vinculado al modelo teórico del que parte la terapia grupal. Los grupos del CAS son grupos secundarios ya que se caracterizan por “una relación funcional en base a un interés específico”

Conclusiones

La observación participante y el análisis detallado nos ha servido para poder extraer la conclusión de que la terapia de grupo es una herramienta fundamental en el abordaje de las adicciones, en este caso, respecto al estrés y la ansiedad. Los pacientes son los protagonistas de este espacio de aprendizaje e intercambio, y queda evidente tanto la buena evolución general de los pacientes, la adherencia a la terapia y por ende también al CAS.

Bibliografía

- Adrián JE, Rangel E, Emilio J, Serrano A, Rangel E, Objetivos G. Aprendizaje y Desarrollo de la Personalidad (SAP001) Tema 1. LA TRANSICIÓN ADOLESCENTE Y LA EDUCACIÓN. [citado 13 de abril de 2021]; Available from: http://www3.uji.es/~betoret/Instruccion/Aprendizaje y DPersonalidad/Curso 12-13/Apuntes Tema 1 La transicion adolescente y la educacion.pdf
- Edith Serfaty DM, Zavala G, Alicia Masaútis LE, Luis Foglia I V. TRASTORNOS DE ANSIEDAD EN ADOLESCENTES. [citado 13 de abril de 2021]; Available from: http://www.epidemiologia.anm.edu.ar/pdf/publicaciones_cie/2001/Trastornos_Ansiedad_adolescentes_2001.pdf
- Klein M. Sobre La Teoría De La Ansiedad Y La Culpa. [citado 13 de abril de 2021]; Available from: http://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/31101825/23-_Sobre_La_Teoria_De_La_Ansiedad_Y_La_Culpa.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1494605941&Signature=E8V1kzzT9wi6