



Anexo 2

FORMULARIO DE POSTULACIÓN DE EXPERIENCIAS EN APS

JORNADA DE SALUD FAMILIAR

CMVM, 2019

1. INFORMACION GENERAL

Nombre Experiencia TALLER DE MINDFULNESS	
Nombre Institución	CESFAM MIRAFLORES-ACHUPALLAS
Nombre Responsable	Judith Valenzuela Cortés
Cargo	Asistente social, Encargada de Salud Familiar
Dirección	El Membrillo S/N, Miraflores Alto
Teléfono	32-2272245
E-Mail	cmiraflores@cmvm.cl
Organizaciones Participantes	

2. DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA

2.1 Antecedentes: breve resumen de la realidad del Centro de Salud y el contexto en que surge la experiencia.

Conociendo el aumento en incidencia y complejidad de los problemas de salud mental recurrentes en APS, es cada vez más necesario estimular acciones de promoción y prevención de los factores de riesgo de la salud mental y de los trastornos mentales, para así focalizar la intervención en las familias aquejadas con estas situaciones de salud.

En la línea de prevención, las estrategias de intervención grupal logran dar respuesta a las necesidades de un segmento de la población que padecen ciertos tipos de trastornos que dado su nivel de complejidad, pueden ser manejados en este nivel. Es necesario mencionar que la restricción de recursos de acompañamiento individual también nos orienta a dirigir la programación hacia prestaciones de este tipo.

Desde hace un par de años como CESFAM, venimos impulsando un trabajo con apertura a nuevas estrategias de bienestar emocional en los ejes de promoción, prevención y atención integral de la salud mental, con miras hacia un trabajo de carácter más comunitario.

De acuerdo a las características sintomatológicas, diagnósticos, evaluaciones en prestación de filtro de SM u otras, se ha establecido un flujo de derivación hacia prestaciones grupales ya bien consolidadas como el taller de Autocuidado en primer lugar, con más de 5 años de funcionamiento dentro del programa. Desde el año 2018, podemos derivar usuarios(as) hacia el taller de Meditación Mindfulness y recientemente hacia el taller de higiene del sueño. También nos hemos aventurado a espacios experimentales de biodanza, con muy buenos resultados y aceptación por parte de los usuarios (as).

Actualmente el Programa Salud Mental tiene una población bajo control de 808 personas, dentro de estas existen 667 personas con diagnósticos de Depresión, Trastorno Ansioso u Otros de SM. Pacientes a los cuales la intervención grupal es una gran oportunidad de aprendizaje y un espacio de autocuidado, que permite el contagio emocional con sus compañeros de taller (darse cuenta que al resto también le pasan cosas), fortalecen la adherencia al tratamiento, considerando en este punto, la gran falta de horas de profesionales del área salud mental, las intervenciones grupales pasan a ser parte importante del tratamiento y seguimiento de los usuarios.

Asimismo, considerando los altos números de consultas por síntomas de salud mental, el año 2018 hubo alrededor de 1500 y a la fecha alrededor de 650. Y que no todas cumplen con criterios de ingresos al programa se hace importante que los usuarios cuenten con espacios en donde puedan recibir un espacio de contención, cuidado personal, orientación y aprendizaje de estrategias en torno al manejo de la ansiedad. Realizando asimismo un trabajo preventivo en torno a un empeoramiento de la Salud Mental de nuestros usuarios.

2.2 Problema a intervenir

Las enfermedades crónicas relacionadas con el estrés (enfermedades cardíacas, cáncer, depresión o ansiedad) son la principal causa de muerte en los países desarrollados (OMS, 2010). El gasto total en salud mental se espera que se duplique entre el 2003 y el 2014, llegando a 239 billones de dólares. El desafío global es que las personas puedan mejorar sus capacidades sicoemocionales para manejar el estrés, mejorar la atención y autorregular los pensamientos y emociones negativas.

La práctica de Mindfulness nos posibilita desarrollar recursos internos de auto observación y auto regulación, que nos permite desactivar la reacción automática del estrés crónico, al hacer conscientes las reacciones corporales y emocionales ante el acontecimiento o situación estresores: aprendemos a detenernos, a hacer una pausa y a responder de manera consciente, rompiendo la cadena que conduce al estrés crónico.

Entrenar la mente para estar plenamente atento en el momento presente es justamente lo contrario a lo que sucede en la reacción crónica del estrés.

La práctica de Mindfulness se ha revelado como un medio eficaz para esto, con resultados muy significativos. Las publicaciones científicas acerca de Mindfulness han experimentado un incremento importantísimo en los últimos 19 años.

Por su parte, desde el enfoque de Salud Familiar y comunitario, cada vez va tomando más fuerza el aspecto de la espiritualidad en la relación salud-enfermedad, en la forma como las personas y familias van abordando estos procesos y como podemos volver a integrar el cuerpo, mente y espíritu como un todo, trascendente y humano.

Actualmente se hace primordial que el usuario como parte de su proceso de terapia o dentro de un contexto preventivo, aprenda estrategias de manejo frente a sintomatología ansiosa y anímica que han ido en aumento durante los últimos años, por ende la estrategia de que el usuario sea parte de este ciclo de aprendizaje es vital para una mejoría, una mayor sensación de seguridad y autocontrol. Dentro de los beneficios del Mindfulness se encuentran:

- Ayuda a mejorar la inteligencia emocional.
- Mejora la capacidad de concentración.
- Mejora el hábito de sueño.
- Disminuye sintomatología de estrés y ansiedad.
- Fortalece el ánimo.
-

Ante esto la práctica del Mindfulness se convierte en una herramienta vital en el proceso de mejoría y bienestar del paciente, quedando en él la satisfacción de un aprendizaje más estable a lo largo del tiempo y que influye positivamente ante la presentación de nueva sintomatología ansiosa y anímica.

2.3 Objetivos de la iniciativa

OBJETIVO GENERAL

Ofrecer un espacio experiencial de autoconocimiento y aprendizaje de estrategias y técnicas del mindfulness que faciliten la gestión del estrés y su emocionalidad, a usuarios y usuarias del Cesfam de Miraflores de Viña del Mar con el fin de lograr una percepción de mejoría en su bienestar general.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Conocer técnicas de meditación y auto indagación, utilizables en la vida cotidiana.
2. Vivenciar las técnicas ofrecidas, en el espacio de reunión semanal (taller).
3. Monitorear la autogestión del estrés y emocionalidad de forma semanal.

2.4 Desarrollo

El proyecto está dirigido a usuarios y usuarias del CEFAM MIRAFLORES de Viña del Mar, principalmente provenientes del Programa de Salud Mental como un acompañamiento complementario a los tratamientos de sus patologías de salud mental.

Dentro de las patologías más comunes por las que se deriva a este taller de autocuidado, están los trastornos ansiosos, crisis por duelo, sobrecarga del cuidador, fibromialgias y depresiones leves a moderadas, entre otros.

No obstante lo anterior, los y las participantes también son derivados de los controles cardiovasculares de pacientes crónicos; controles que son realizados por médicos y enfermeras. En estos controles de salud, logran ser pesquiasadas sintomatologías que podrían asociarse a estados ansiosos o depresivos.

El proyecto es difundido a la comunidad a través de las redes sociales y cartelera de talleres en sala de espera, lo que posibilita que a este proyecto también tengan acceso los usuarios(as) por demanda espontánea, es decir, su propio interés en el crecimiento y desarrollo personal.

Se utiliza una metodología teórico- práctica que permite contextualizar el método de Mindfulness y ejercitar inmediatamente las técnicas ofrecidas, de manera de ponerlas en práctica en la vida cotidiana.

Se utilizan algunas técnicas como audio guías. Además se promueve la reflexión y análisis de las experiencias de la vida cotidiana para favorecer la integración de los contenidos. Se lleva un auto registro semanal del entrenamiento, el cual se comparte en la siguiente sesión.

Al comenzar el taller se aplica el test de Goldberg para medir la sintomatología ansiosa y depresiva. El mismo instrumento se aplica al finalizar el total de sesiones. De esta manera se logra medir la variabilidad de la sintomatología y el mejoramiento de aquellas áreas más afectadas.

El ciclo de sesiones que conforma cada taller consta de 8 sesiones. Una sesión de 1:30 hrs. semanal. La capacidad de acogida es para 30 personas.

Los únicos requisitos establecidos es que sean mayores de edad, compromiso de realizar las actividades propuestas y asistir a todas las sesiones, exceptuando situaciones de fuerza mayor.

Cada sesión se estructura con una Idea fuerza que define el trabajo central de reflexión, práctica y meditación.

2.5 Resultados

Este proyecto comenzó a implementarse el segundo semestre del año 2018. Se han realizado 4 ciclos. Un quinto ciclo en curso.

Ciclo	Fecha de implementación	Personas ingresan	Personas egresan
1	Junio-Septiembre 2018	21	4
2	Octubre-noviembre 2018	20	5
3	Marzo-Abril 2019	29	14
4	Mayo-Junio 2019	26	12
5	Julio-Agosto 2019	6	

De las 36 personas que terminaron el taller de Mindfulness, 29 lograron cambios positivos de percepción de sus sintomatologías en las diferentes escalas que mide el test de Goldberg. Esto representa el 80,5% del total.

Si lo miramos separadamente, en cuanto a la Escala A que mide sintomatología ansiosa, de las 36 personas que terminaron el taller 31 perciben mejorías. Esto significa un 86%.

Respecto de la Escala D que mide sintomatología depresiva, 28 perciben mejorías, lo que se constituye en el 78%.

En un análisis simple y general con un instrumento que permite objetivizar las percepciones de los usuarios (as) podemos ver que el taller de Mindfulness favorece la disminución de las sintomatologías y la percepción de los usuarios de un mayor bienestar emocional de manera significativa.

Ahora bien, más allá de los números los testimonios es lo más importante para seguir adelante con el proyecto.

“Darle las gracias, al llegar al taller me sentía muy angustiada y al paso del tiempo, logré comprender y aceptar algunas cosas que cambiaron mi angustia” Ericka

“ A mi personalmente me ha ayudado a concentrarme y a frenarme ya que tuve depresión y los beneficios fueron buenos para poder seguir adelante” Sandra

“Me ha hecho superar mis miedos, a enfrentar problemas de salud mental y cotidianos porque me ha ayudado con las meditaciones a enfrentarme con otras expectativas a la solución. “ Luisa

“Se lo recomendaría a las personas que tienen problemas en sus hogares o trabajos porque uno aprende a tomar las cosas de otra forma.” Patricia.

“Me ha servido a controlar en mi vida las fallas que tengo como la impaciencia, la tolerancia y sobre todo meditar es lo mejor que me ha pasado. De hecho lo hago habitualmente”. Victoria.

3. Conclusiones

Reflexión que resulta de la experiencia realizada

Como reflexión podemos decir que esta experiencia innovadora en el aspecto de la técnica Mindfulness es parte de la amplitud de mirada desde nuestro equipo de salud mental hacia el enfrentamiento de muchos motivos de consulta que existen en box y que no es posible abordar desde el acompañamiento individual de manera regular y frecuente pero sí con estrategias que favorezcan la interacción social, fomenten espacios de participación y que observen la salud de forma holística como este taller.

Las medicinas complementarias y la espiritualidad como conceptos nuevos en la salud occidental formal se constituyen en una vía potente de trabajo con los seres humanos en búsqueda de mayor bienestar integral. La salud pública debe estar preparada aquello y sobretodo la atención primaria que es la más cercana al conocimiento de las necesidades de la población.

Pensamos que es importante contar con estas estrategias de intervención grupal que permiten de forma paralela a la atención individual un trabajo integral y organizado en la atención del usuario, fortaleciendo la calidad de la atención y entregando herramientas de bienestar emocional. Tan necesarias en un mundo actual donde el aumento de síntomas ansiosos y anímicos es abismante.

A nivel individual el usuario expresa una disminución de sintomatología, lo que permite a los pacientes que están en tratamiento por Salud Mental una mejor recepción de indicaciones terapéuticas, hay una percepción de mejoría, más seguridad y por ende tienden a tener mejores procesos terapéuticos, por que se generan cambios. Y en los pacientes que no están ingresados a SM pero asisten al taller, los pacientes evidencian mejoría y cambios, hay una sensación de bienestar.

A nivel global queda demostrada la importancia de incorporar intervenciones grupales desde una mirada integral y con el objetivo de entregar bienestar, con estrategias nuevas que integran tanto las emociones, el cuerpo, la mente y el espíritu. Y no solo la mirada del usuario como un diagnóstico. Las nuevas estrategias de apoyo a los usuarios deben venir desde este ámbito.