

Font: https://es.wikipedia.org/wiki/Sutra_del_loto

Seminari: Mindfulness

Maria Romeu, M^a Assumpta Rigol, Laura Bádenas, Carol Miguel,
Vega González, Sergi Piñar i Amparo del Pino-Gutiérrez

Infermeria de Salut Mental

GUIÓ

1. Introducció
2. Origen
3. Concepte
4. Pràctica
5. Beneficis
6. En la pràctica infermera

1. Introducció

- **Visió holística:**
 - ✓ Integració dels aspectes biològic, psicològic, social i espiritual
 - ✓ Profundament arrelat en el seu entorn i la seva cultura
- **Mindfulness**
 - ✓ O atenció plena o consciència plena
 - ✓ Eina terapèutica

2. Origen

- Tradició oriental budista i hinduista
- En el nostre context és una PRÀCTICA MEDITATIVA DESVINCULADA DEL CONTEXT ESPIRITUAL
- **MINDFULNESS** és la denominació anglesa
- Des de 1979 s'aplica en persones amb dolor crònic i trastorns relacionats amb l'estrès, programa estandaritzat MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)
- Al nostre país conegut com REBAP (Reducció de l'estrès basat en l'atenció plena)

3. Concepte

- **Mindfulness**

- **Sóc plenament conscient** d'on estic prestant atenció en aquest moment
- Pràctica que ensenya a prestar atenció al moment present i observar els continguts de la ment
- Es tracta de desenvolupar la capacitat de posicionar-nos com a observadors de la nostra pròpia ment:
 - ✧ Pensaments
 - ✧ Emocions
 - ✧ Sensacions

3.1 Concepte

- **Mindfulness**

Qualitat en l'atenció:

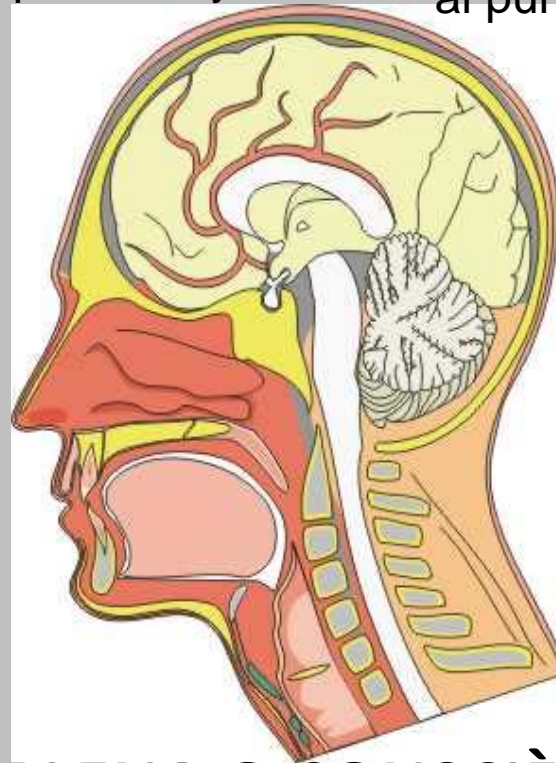
- millor comprensió
- millor eficiència
- millor rendiment

- estalvi en el temps
- millor comprensió
- millor resultat

3. 2 Concepte

- **Tendència a la dispersió**
- Pensaments, record proper o llunyà
- Planificació del futur proper o llunyà
- **Monkey mind**

- **Consciència de la dispersió**
- Retorn intencionat de l'atenció al punt que ens havíem proposat



ATENCIÓ PLENA O CONSCIÈNCIA PLENA

4. Pràctica

Exercici: **Atenció Plena a la Respiració:**

- 1 Bona col·locació del cos
- 2 Tancar els ulls
- 3 Fer 2 respiracions profundes
- 4 Buscar on fer atenció a la respiració:
cada inspiració, cada espiració
- 5 Sentir la respiració: Què li passarà a la nostra ment?

4.1 Pràctica

Exercici

Atenció Plena a la Respiració:

Obj:

tenir consciència de la distracció i recuperar l'atenció

4.2 Pràctica

- 1 Bona col·locació del cos
- 2 Tancar els ulls
- 3 Fer 2 respiracions profundes
- 4 Buscar on fer atenció a la respiració: cada inspiració, cada espiració
- 5 Sentir la respiració: Què li passarà a la nostra ment?
- 6 Davant a distracció – reconduir l'atenció a la respiració
- 7 Seguir amb respiració còmoda, cadascú al seu ritme
- 8 Per acabar fem dues respiracions profundes
- 9 Moure lleugerament, els dits, els llavis, i finalment obrir els ulls

5. Beneficis

- Regulació emocional
- Reduir distraccions
- Reduir automatismes
- Reduir efectes negatius de l'ansietat
- Gaudir del present
- Potenciar l'autoconsciència
- Reduir la conducta impulsiva

6. En la pràctica infermera

5960 (NIC) Facilitar la meditació

Edició: 1992, 2000, 2013

Especialitat d'infermeria: control del dolor, holística

Definició:

Facilitar que una persona modifiqui su nivel de consciencia centràndose específicamente en una imagen o pensamiento.

6.1 En la pràctica infermera

- **Diagnòstics d'infermeria NANDA per a aquesta intervenció:**
 - Afrontamiento ineficaz (00069)
 - Ansiedad (00146)
 - Conflicto de decisiones (00083)
 - Deprivación de sueño (00096)
 - Disposición para mejorar el afrontamiento (00158)
 - Disposición para mejorar el bienestar espiritual (00068)
 - Disposición para mejorar el poder (00187)

6.2 En la pràctica infermera

- Deterioro de la movilidad física(00085)
- Dolor agudo (00132)
- Dolor crónico (00133)
- Estrés por sobrecarga (00177)
- Impotencia (00125)
- Intolerancia a la actividad (00092)
- Perturbación del campo de energía (00050)
- Temor (00148)
- Trastorno del patrón del sueño (00198)

6.3 En la pràctica infermera

Activitats de la intervenció *facilitar la meditació (5960)*:

- 596001 Preparar un ambiente tranquilo
- 59002 Informar al paciente de que se siente tranquilamente en una posición cómoda
- 59003 Indicar al paciente que cierre los ojos, si lo desea.
- 59004 Indicar al paciente que relaje los músculos y permanezca relajado.
- 59005 Ayudar al paciente a seleccionar un lema mental para repetirlo durante el procedimiento (repetir una palabra, como “uno”)

6.4 En la pràctica infermera

Activitats de la intervenció *facilitar la meditació*:

- 596006 Pedir al paciente que diga el lema mental para sí mismo mientras exhala el aire por la nariz.
- 59007 Continuar con el ejercicio de respiración centrándose en el lema mental elegido (“uno”) todo el tiempo que sea necesario o se desee.
- 59008 Al terminar, indicar al paciente que se quede tranquilo durante varios minutos con los ojos abiertos.
- 59009 Enseñar al paciente que debe ignorar los pensamientos que le distraigan volviendo al lema mental utilizado.
- 59010 Enseñar al paciente a realizar el procedimiento una o dos veces diariamente, pero no en las 2 horas siguientes a las comidas.

Aplicacions en infermeria

Especialitats	Prevenció primària
Salut mental	Recursos comunitaris: centres cívics, centres educatius (escoles, institus, adults), associacions (culturals, socials, emigrants, etc.), serveis socials
Geriatria	Associacions per gent gran, centres cívics, serveis socials,
Pediatria	Programa Salut i Escola, serveis socials
Treball	Centres de treball, mútues, sindicats
Familiar i comunitària	Grups de relaxació
Obstetrico ginecològica	Salut sexual per adolescents, grups de preparació al part, puerperi, menopausa, etc.
Medico quirurgica	Activitats de prevenció secundària i terciària

Aplicacions en infermeria

Especialitats	Prevenió secundària
Salut mental	Prevenió de Tr. d'ansietat, Tr. depressius, dol,.. en Atenció primària; Tr. Psicòtics en programes de Psicòsi Incipient
Geriatria	Prevenió de deteriorament cognitiu en població de risc
Pediatria	Prevenió de tr. en la infantesa en població de risc
Treball	Prevenió estrès en població de risc
Familiar i comunitària	Prevenió del dolor, dols, població de risc de patologia metabòlica (p.e. Obesitat).
Obstetrico ginecològica	Prevenió de l'estrès relacionat amb procés de patologia ginecològica
Medico quirurgica	Prevenió de l'estrès relacionat amb patologia cardiovascular, oncològica, dermatològica, traumatològica, etc

Aplicacions en infermeria

Especialitats	Prevenció terciària
Salut mental	Tr. Mentals greus, Tr. Addictius,
Geriatria	Demències
Pediatria	Tr. desenvolupament
Treball	Estrès, patologies professionals
Familiar i comunitària	Tractament del dolor, estrès, ansietat, dol
Obstetrico ginecològica	Estrès relacionat amb procés de patologia ginecològica
Medico quirurgica	Estrès relacionat amb patologia cardiovascular, oncològica, dermatològica, traumatològica, etc.

4. Bibliografia consultada

- Fortinaxh, H W. (2012). *Psychiatric Mental Health Nursing* (5ª ed). Ed. St. Louis, MO (EEUU), Elsevier Mosby.
- García-Campayo, J. (2008). La práctica del «estar atento» (mindfulness) en medicina. Impacto en pacientes y profesionales. *Atención Primaria*, 40(7):363-6
- Lavilla, M., Molina, D. y López B. (2008). *Mindfulness. O cómo practicar el aquí y el ahora*. Barcelona: Paidós
- León, C., Mirapeix, R., Blasco, T., Jovell, E., Arcusa, A., Martín-Asuero, A. y Seguí, M A. (2013). Mindfulness para la reducción del malestar emocional en pacientes oncológicos. Estudio comparativo con una intervención psicoeducativa estándar. *Psicooncología*, 10(2-3):263-274
- Martín, A., Rodríguez, T., Pujol-Ribera, E, Berenguera, A. Y Moix, J. (2013). Evaluación de la efectividad de un programa de mindfulness en profesionales de atención primaria. *Gac Sanit.*, 27:521-8
- McCloskey, R. y Bulechek, M. (2002). *Clasificación de Intervenciones de Enfermería* (3ª. Ed.) Madrid: Elsevier
- Romeu-Labayen, M. y Ramal-Márquez, A P. (2009). Técnica de «conciencia plena» (mindfulness) en la práctica enfermera de salud mental. *Presencia*, 5(10)
- Siegel, D. (2010). *Cerebro y Mindfulness*. Barcelona: Paidós
- Vicente, S. (2007). Mindfulness y Neurobiología. *Revista de Psicoterapia*. XVII (65): 5-30
- Vicente, S. (2010). Mindfulness y psicología: presente y futuro. *Informació psicológica*; 100:162-170

GRÀCIES