

L'atenció plena, efectiva per reduir l'estrès de l'estudiantat de Medicina

Segons una recerca de la UdL que aposta per oferir aquesta formació complementària

Els exercicis d'atenció plena o *mindfulness* [[https://ca.wikipedia.org/wiki/Mindfulness_\(psicologia\)](https://ca.wikipedia.org/wiki/Mindfulness_(psicologia))] redueixen els nivells d'estrès i la simptomatologia psicopatològica en l'estudiantat de Medicina, que presenta una alta prevalença d'aquestes alteracions durant la carrera universitària, la formació com a residents i, posteriorment, en l'exercici professional com a metges. Així ho afirma una recerca realitzada per la Universitat de Lleida (UdL) que s'ha publicat a la revista internacional *Mindfulness* [<https://www.springer.com/journal/12671>]. També hi ha treballat una investigadora de la UNED.



En l'estudi han pres part 143 estudiants de la UdL, 68 al grup d'intervenció i 75 al grup control, amb una edat mitjana de 20,28 anys. El 73,4% dels participants són dones. El programa d'atenció plena s'ha desenvolupat al llarg de 16 setmanes, amb vuit sessions de *mindfulness* de 2 hores de durada cadascuna guiades pel psicòleg Pere Oró. "És una pràctica que combina intervencions estructurades, formals i informals, basant-se a parar esment d'una manera particular: centrat en el moment present, a propòsit, i sense establir judicis de valor", explica Oró.

L'equip ha realitzat avaluacions dels participants abans i després de la intervenció. Així han comprovat que el programa basat en *mindfulness* produeix una clara millora en la simptomatologia psicopatològica i de l'estrès. Concretament, els resultats mostren una reducció de l'estrès de 24.07 a 20.1 en l'escala PSS [https://en.wikipedia.org/wiki/Perceived_Stress_Scale]. En canvi, no han observat efectes en la sensació de desgast professional o *burnout* [https://ca.wikipedia.org/wiki/S%C3%ADndrome_d%27esgotament_professional].

"L'alumnat de Medicina presenta una elevada simptomatologia d'estrès, ansietat i *burnout* pels elevats requeriments acadèmics, la sobrecàrrega de treball i la responsabilitat de la pròpia professió", explica la professora de la UdL i investigadora en l'estudi, Montserrat Esquerda. Per això, "aquest estudi pot contribuir al disseny d'un programa de formació per promoure estratègies efectives d'autocura tant per a l'estudiantat com per al col·lectiu mèdic", afegeix.

Els autors de la recerca proposen oferir aquest tipus d'intervenció com a activitat complementària o fins i tot com a part del currículum de formació principal. També creuen que les futures investigacions haurien d'aprofundir més el concepte de *burnout* i els factors que poden contribuir a la seua aparició.

MÉS INFORMACIÓ:

[Article](#) *Effectiveness of a Mindfulness-Based Programme on Perceived Stress, Psychopathological Symptomatology and Burnout in Medical Students* [<https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-020-01582-5>]

Pere Oró, Montse Esquerda, Blanca Mas, Joan Viñas, Oriol Yuguero, Josep Pifarré.