



MINDFULNESS (ATENCIÓN PLENA) Y SU APORTE AL EQUILIBRIO EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE MEDICINA Y ENFERMERIA DE LA FUNDACIÓN UNIVERSITARIA JUAN N CORPAS.

Enrique. Alvarado, Luis A. Daza1 . 1 Grupo de Investigación Cuidarte, Escuela de Enfermería. Fundación Universitaria Juan N Corpas. Cra. 111 ##157-61, Bogotá, * e-mail: enrique.alvarado@juanncorpas.edu.co

INTRODUCCIÓN

El Taller de Mindfulness es una propuesta del Centro de Educación Permanente y Continuada de la Fundación Universitaria Juan N Corpas, con el propósito de establecer estrategias que favorezcan el adecuado manejo de las emociones y al bienestar de manera integral.

JUSTIFICACIÓN

Este aspecto se convierte en algo fundamental para garantizar la adaptación al entorno académico, procurando en sus practicantes un adecuado manejo del estrés, de las relaciones interpersonales y de su propio autoconcepto. Mindfulness se convierte entonces en una técnica maravillosa que permite a sus practicantes vivir el momento presente, viviéndolo de manera consciente y logrando por esto un disfrute significativo en la cotidianidad y un incremento de la imagen positiva de sí mismo que se da como resultado de la percepción de logro alcanzado, de la capacidad resiliente y del dominio de las emociones.

OBJETIVO

Interpretar los mecanismos por los cuales la terapia cognitiva-conductual basada en Mindfulness (Atención Plena) aporta al bienestar y al equilibrio emocional en estudiantes de Medicina y de Enfermería de la Fundación Universitaria Juan N Corpas.

METODOLOGÍA

Es un estudio descriptivo fenomenológico, basado en el desarrollo de grupos focales, desde el paradigma cualitativo

POBLACIÓN

Estudiantes de los programas de pregrado de Enfermería y Medicina

RESULTADOS

La percepción de sí misma se modificó, encontrándose más fortalecida anímicamente, con un sentido más optimista de la vida y con recursos personales para afrontar los retos diarios; la práctica regular de mindfulness favorece significativamente el estado de ánimo de sus practicantes, al influir en sus niveles de concentración y atención los procesos cognitivos se benefician lo cual se refleja en la capacidad de análisis, abstracción, hipotetización y memoria, condiciones que intervienen en los procesos de toma de decisiones y solución de conflictos.

BIBLIOGRAFÍA

Caldera, C. The moderating role of mindfulness skills in the relationship between borderline personality features and associated problematic behaviors. Lexington. University of Kentucky; 2019.