



UNIVERSIDAD
COMPLUTENSE
MADRID

Proyecto de Innovación

Convocatoria 2017/2018

Nº 52

¿Fármacos e Interacción Social *versus* Atención y Compasión?

Dr. Jose Julio de Lucas Burneo

Facultad de Veterinaria

Dpto. Farmacología y Toxicología
(sección Veterinaria)

Proyecto 52 ¿Fármacos e Interacción Social versus Atención y Compasión?

1. Objetivos propuestos en la presentación del proyecto

1.- Respecto actividades en el marco del seminario "Farmacología, cine y series TV":

Objetivo general: Responsabilizar a cada estudiante como sujeto activo y promover su participación en su propio proceso de aprendizaje. Dar visibilidad a problemas sanitarios de repercusión social que afectan a nuestros estudiantes, desde un enfoque plural y globalizante, acorde con el espíritu "one world, one health".

Objetivos específicos:

1.1.- Evaluar aplicaciones potenciales de las ficciones dramatizadas, como recurso educativo que permita reforzar un proceso formativo presencial. Diseñar actividades, con materiales que faciliten un aprendizaje funcional autónomo.

1.2.- Facilitar medios para lograr una conciliación entre motivación y disposición temporo-espacial. Facilitar medios para potenciar nuestra labor tutorial.

1.3.- Evidenciar la trascendencia de la investigación bibliográfica en la investigación aplicada y en la generación de ciencia.

1.4.- Estimular el trabajo cooperativo, valorar especialmente la interdependencia positiva. Potenciar en nuestros/as estudiantes el compromiso individual y de grupo.

1.5.- Potenciar los recursos de la BUCM para ayudar al estudiante a evolucionar del aprendizaje rutinario al estratégico. Promover las buenas prácticas TIC. Evidenciar riesgos de un manejo inexperto.

1.6.- Incluir el uso de gestores bibliográficos para maximizar el aprovechamiento de las TIC. Seleccionar recursos y elaborar guías temáticas.

2.-Respecto al programa de atención consciente:

Objetivo general: Mejorar la salud y bienestar de los participantes del programa, dotándoles de herramientas prácticas que les permitan prevenir y/o gestionar el estrés y la ansiedad desde otra perspectiva, cultivando estados psicológicos positivos y creando espacio suficiente para dar una respuesta satisfactoria y no reaccionar de forma impulsiva ante los estímulos externos, consiguiendo así cultivar, en nosotros, libertad interior y compasión.

Objetivos específicos:

2.1. Incrementar la consciencia a través de una mayor introspección.

2.2. Aprender a observar y aceptar los pensamientos, las sensaciones y las emociones que experimentamos.

2.3. Mejorar la regulación emocional.

2.4. Disminuir la reactividad frente a estímulos que podemos catalogar como desagradables.

2.5. Mejorar el desarrollo de las habilidades necesarias para las relaciones interpersonales, incrementando la empatía.

2.6. Mejorar la concentración y el aprendizaje.

2. Objetivos alcanzados

1.- Respecto actividades en el marco del seminario "Farmacología, cine y series TV":

Los estudiantes seleccionan como centro nuclear "Estrés académico, ansiedad y depresión, en contextos universitarios". Su objetivo general es visibilizar una realidad académica desatendida, abordarla desde diferentes enfoques, contrastar datos obtenidos en diferentes fuentes, gestionar la información, generar conocimiento y divulgarlo mediante entre su comunidad académica.

Mediante el desarrollo de las actividades se ha logrado un alto grado de consecución de los objetivos específicos propuestos 1.1, 1.2, 1.3, 1.4 y 1.5. En relación al objetivo 1.6, gestión bibliográfica y recursos TIC, no fue necesaria la elaboración de guías temáticas personalizadas.

2.-Respecto a la aplicación del programa de atención consciente, sobre un grupo piloto de seis individuos

Objetivo general: Todas las participantes han avanzado en mayor o menor grado hacia la consecución del objetivo general. Lo cual está íntimamente relacionado con el mayor o menor grado de incorporación en su rutina diaria de las prácticas propuestas (formal e informal), y con la asistencia y participación activa en las sesiones presenciales.

Objetivos específicos: Los datos obtenidos, tras el análisis de los cuestionarios aplicados (FFMQ, STAI) y de los registros individuales de la práctica semanal de cada participante, avalan el grado de consecución de los objetivos específicos propuestos.

- Solo uno de los individuos analizados no muestra diferencia significativa entre el cuestionario FFMQ (Five Facet Mindfulness Questionnaire: observing, describing, acting, non-judging, non-reacting) aplicado como pre-test y el post-test. Lo cual está relacionado con el escaso grado de incorporación de las prácticas propuestas en su rutina diaria y con la baja asistencia a las sesiones presenciales.

- En relación al objetivo 2.1, se observa d.e.s. en un individuo, si bien el resto de las participantes (cuatro individuos) lo han alcanzado con diferente grado.

- En los objetivos 2.2 y 2.3 existe d.e.s. en cuatro individuos.

- En el objetivo 2.4 existe d.e.s. en un individuo, y nuevamente el resto (n=4) lo han alcanzado, con diferente grado. Los datos del cuestionario STAI sugieren que en todos los individuos (n=6) se observa una disminución de la ansiedad como rasgo y menor presencia de un estado emocional negativo generalizado.

- En relación a los objetivos 2.5 y 2.6, en el momento de cierre de la memoria, no disponemos de datos objetivos que avalen su consecución. En el cuestionario de valoración del programa, en la pregunta abierta *¿Qué ha supuesto para ti la práctica y descubrimiento de Mindfulness?* Una de las participantes indica textualmente: "es necesario colaborar e interactuar con el resto de la gente" y otra participante indica: "pura gratitud, aprendizaje, sanación y humanidad en su expresión más pura". En los registros de práctica semanal de dos participantes se destaca la importancia y la necesidad de seguir trabajando activamente la comunicación consciente.

3. Metodología empleada en el proyecto

1.- Respecto actividades en el marco del seminario "Farmacología, cine y series TV":

El centro de interés se ha enfocado como un trabajo dirigido de investigación, desarrollado en formato semipresencial, mediante una técnica de trabajo colaborativo, de generación de conocimiento en red. La intervención se realiza con un grupo piloto, por lo que la adquisición de estrategias de tipo instrumental se ha desarrollado de forma individualizada mediante talleres específicos presenciales. Las tutorías, individualizadas y en pequeños grupos (presenciales y virtuales) han permitido dar respuesta a las necesidades concretas, así como flexibilizar la programación y adaptarla para garantizar su desarrollo eficaz. Se ha seguido esta secuencia: Ensayo de estrategias de búsqueda. Formación en gestión de la información. Selección del centro de interés. Definición del problema. Marco contextual y estado actual. Búsqueda de información. Selección de recursos bibliográficos y películas. Desarrollo de los contenidos clínicos y fármaco-terapéuticos. Contrastación ficción-realidad mediante investigación en fuentes especializadas de libre acceso (intranet e Internet). Terapias Alternativas y evidencia clínica. Análisis síntesis, reflexión y discusión grupal (evaluación formal de la actividad práctica "seminarios monográficos", en la asignatura Farmacología y Farmacia, troncal de tercer curso). Los resultados obtenidos, su análisis y reflexión se han presentado en una sesión pública dirigida al alumnado.

2.-Respecto al programa de atención consciente:

Aplicación del programa: La intervención se aplica como una experiencia vivencial en primera persona, del desarrollo del nivel de atención consciente de cada participante, en su vida personal y profesional. Los contenidos conceptuales se desarrollan en formato reflexión compartida como introducciones teóricas (psicoeducativas) que sustentan y enmarcan el contenido de cada sesión. La adquisición de rutinas, que lleva a la integración de las destrezas a adquirir, se apoya en las sesiones de práctica formal presencial y mediante sesiones no presenciales guiadas (práctica formal y no formal). Dentro de las sesiones presenciales se trabaja la escucha consciente, la reflexión grupal y el dialogo profundizante (indagación), entre participante e instructora, que a través del método socrático, permite validar, animar y apoyar, tanto a nivel individual como grupal, para que nazca la confirmación la contradicción justa y la continuidad que ayuden a no forzar ningún cambio; creando así un ambiente de seguridad e inclusión que fomenta la cocreación.

Evaluación del programa: durante la aplicación del mismo, el proceso se evalúa a partir del apartado *reflexiones sobre tu práctica*, (perteneciente al registro individual de práctica) donde podemos extraer, a nivel cualitativo, los avances y dificultades que el participante encuentra. Esta información nos permite adaptar parte del contenido a las necesidades personales de las participantes, dándoles respuestas significativas y creando así sesiones más personalizadas y orgánicas.

- El grado de consecución de los objetivos propuestos, se evaluó mediante los cuestionarios FFMQ y STAI que fueron cumplimentados por las participantes del grupo piloto (n=6), antes y después de la intervención realizada. Se realizó un análisis de datos descriptivo inferencial, del cuestionario FFMQ mediante el estadístico RCI - *índice de cambio fiable*- que permite valorar el cambio individual (no significativo: intervalo -1.96 a 1.96). En el análisis del cuestionario STAI (Cuestionario De Ansiedad: Estado – Rasgo) se tuvo en cuenta únicamente la escala que mide la ansiedad rasgo. Una vez obtenidas las puntuaciones directas se transformaron mediante el baremo en una puntuación centil (tanto por ciento del grupo normativo al que el sujeto determinado es superior).

- La aceptación y viabilidad de la intervención, se evaluó mediante un cuestionario diseñado a tal efecto, para evaluar el grado de satisfacción de las participantes.

- Los registros individuales de práctica permitieron cuantificar el tiempo que cada participante ha invertido en la práctica formal y las veces que ha realizado la práctica informal a lo largo de la semana.

4. Recursos humanos

En el apartado Metodología y Plan de Trabajo, en relación con el desarrollo de la intervención realizada en el marco del seminario "Farmacología, cine y series de TV", consta textualmente: *Grupo A: "Interacciones sociales complejas y Fármacos". Guiado por Julio de Lucas (profesor Farmacología y Terapéutica) y Carmen Muñoz Serrano (Biblioteca, estrategias de búsqueda y gestión de la información)*. Se especifica la necesidad de incorporar hasta un máximo de 4 *estudiantes que no se han podido incluir en la solicitud, al no existir "estudiante genérico"*.

En virtud de lo cual, se incorpora como miembro del equipo a DIANA CASARRUBIOS CALVO (DNI: 04857222J). Estudiante de 3º del Grado de Veterinaria, de la UCM. como colaboradores a ADRIANA GÓMEZ PÉREZ (DNI: 53995681F) y DIEGO GUTIERREZ SANCHEZ (DNI: 50388539R): Estudiantes de 3º, Grado Veterinaria UCM

Relación definitiva de los 9 Miembros del equipo:

1.- DE LUCAS BURNEO, JOSE JULIO DNI: 05379724R

Vínculo: PDI de la Universidad Complutense

Centro: Fac. Veterinaria. Dpto.: Farmacología y Toxicología (Sección Veterinaria)

2.- DE LUCAS BURNEO, YOLANDA DNI: 50743440N

Vínculo: Colaboradora en Docencia Práctica

Centro: Fac. Veterinaria. Dpto.: Farmacología y Toxicología (Sección Veterinaria)

3.- TEJERO MARTÍN, CORAL DNI: 06594594B

Vínculo: Estudiante Grado de la UCM. Centro: Facultad de Veterinaria

4.- JIMENEZ RUBIO, LAURA DNI: 53810932V

Vínculo: Estudiante Grado de la UCM. Centro: Facultad de Veterinaria

5.- BENITO TORRECILLA, MÓNICA CARIDAD DNI: 03143022A

Vínculo: Estudiante Grado de la UCM. Centro: Facultad de Veterinaria

6.- GABRIEL JIMENEZ, ALICIA MARIA DNI: 47465635Y

Vínculo: Estudiante Grado de la UCM. Centro: Facultad de Veterinaria

7.- MUÑOZ SERRANO, MARIA CARMEN DNI: 05192869K

Vínculo: PAS de la UCM, Jefa de Procesos e Información Especializada

Centro: Biblioteca de la Facultad de Veterinaria, UCM.

8.- GUTIERREZ SANCHEZ, PATRICIA DNI: 50336407X

Vínculo: Estudiante Grado de la UCM. Centro: Facultad de Veterinaria

9.- CASARRUBIOS CALVO, DIANA DNI: 04857222J

Vínculo: Estudiante Grado de la UCM. Centro: Facultad de Veterinaria

Colaboradores del proyecto:

1.- GÓMEZ PÉREZ, ADRIANA DNI: 53995681F

2.- GUTIERREZ SANCHEZ, DIEGO DNI: 50388539R

Vínculo: Estudiantes de 3^{er} curso del Grado de Veterinaria, UCM

5. Desarrollo de las Actividades

Las estudiantes miembros del equipo han hecho un gran esfuerzo por optimizar sus escasos recursos horarios libres y mantener su compromiso con el desarrollo del proyecto, sin que repercutiera en el correcto desarrollo de otras materias. En este sentido y en relación a las actividades programadas para el primer semestre, se ha observado un “efecto agenda” derivado de las actuaciones docentes de mejora, incorporadas en el plan de estudio de los estudiantes de 5º durante el presente curso académico. En relación a las actividades programadas para el segundo semestre, se ha observado un “efecto agenda” derivado de la adaptación de los estudiantes de 3º al nuevo calendario juliano de exámenes, del que tuvieron conocimiento en fechas inmediatamente previas a las vacaciones de Navidad. La necesidad de adaptar sus estrategias de abordaje del curso al nuevo calendario, empujó a dos de los tres estudiantes de 3º a no poder continuar colaborando durante el segundo semestre.

1.- *Respecto de las actividades desarrolladas en el marco del seminario “Farmacología, cine y series TV”:* Los estudiantes seleccionaron como centro nuclear “Estrés académico, ansiedad y depresión, en contextos universitarios”. Las actividades se realizaron conforme al cronograma previsto, que es acorde al plazo de evaluación de actividades prácticas, modalidad trabajo colaborativo, de la asignatura Farmacología y Farmacia (cumpliendo en plazo el requisito formal de la asignatura: redactar una memoria final y/o divulgar públicamente los resultados más relevantes).

Se desarrollaron sesiones previas en formato taller para facilitar: 1) adquisición de destreza en estrategias de búsqueda de información, en servidores de divulgación general y portales de divulgación científica o especializada. 2) manejo de gestores bibliográficos y optimización de recursos TIC, propios de la UCM y/o de libre acceso.

Tras una primera búsqueda de información y recursos potenciales, los estudiantes seleccionaron como provocación creativa la película “Prozac Nation” de E. Skjoldbjærg (2001), basada en la novela autobiográfica de Elizabeth Lee Wurtzel (1994). Transformándola en un potente recurso didáctico, que les facilitó:

1) Significarse con la paciente y a través de ella conectar no solo con su patología, sino con nuestra compleja interacción sociedad-estatus emocional- enfermedad-fármaco-conducta adictiva-bienestar socioemocional-salud. 2) Generar preguntas, despertar espíritu crítico constructivo y ensayar estrategias de búsqueda de información –divulgación general versus especializada- y transformar esta en aprendizaje funcional y conocimiento. 3) Contextualizar el estado actual de la situación: evolución del consumo de fármacos en jóvenes a nivel mundial, europeo y nacional; visibilizar estudios de hábitos de consumo de psicofármacos y de agentes psicoactivos en estudiantes universitarios. 4) Contextualizar el estado actual del problema centro de interés: bienestar emocional, salud y estrés académico de la población universitaria española. 5) Integrar conocimientos previos y dar sentido funcional a sus hallazgos farmacológicos y terapéuticos (ventajas, inconvenientes, limitaciones, riesgos, uso inadecuado de medicamentos). 6) Visibilizar y analizar terapias alternativas; buscar evidencias clínicas de la eficacia de terapias de 3ª generación. 7) Reflexionar sobre el respeto a la alteridad, sobre la trascendencia de las relaciones intra-personales e inter-personales, y sobre la impermanencia.

Como actividad de síntesis de este trabajo colaborativo se propuso a los estudiantes (conforme al plan de actividades) la posibilidad de redactar comunicaciones para las XIII Jornadas UCM de Investigación en Ciencias de la Salud para Pre-graduados. Los estudiantes, por su experiencia previa, estimaron que tendría mayor alcance y resonancia un formato no formal tipo “charla-coloquio”. Esta actividad de apertura del proyecto a su comunidad universitaria, fue organizada por los estudiantes miembros del equipo, en colaboración con Delegación de alumnos y con la Asociación estudiantil *En Clave de Mú*, bajo el título “¿Sufres estrés? Practica Mindfulness”. La presentación tuvo lugar el 9 de mayo de 2018, en el Aula B3, en horario de 14-15h; seguida de un debate que se extendió por 45 minutos. Contó con la asistencia de 57 estudiantes.

2.-Respecto a la aplicación del programa de atención consciente:

El programa de atención consciente ha sido aplicado durante 8 sesiones. Las fechas en las que se ha realizado comprenden del 13 de abril al 4 de junio, con una frecuencia de una sesión semanal, más un compromiso de trabajo individual, por parte de las componentes del grupo piloto, de entre 10-40 minutos el resto de los días de la semana.

La intervención realizada trabajó, a través de cada sesión, la construcción de la definición de Mindfulness, la atención a la respiración, la exploración corporal, la atención a las sensaciones, la atención a las emociones, la atención abierta, la autocompasión y la bondad amorosa. Todo ello teniendo en cuenta las 7 actitudes mindfulness que queremos ir desarrollando y que son: la paciencia, el no juicio, la mente de aprendiz, la confianza, la aceptación el soltar y el no forzar.

Dentro de cada sesión, con una duración de una hora y media, se mantuvo una estructura fija que aporta estabilidad y crea continuidad en la intervención:

1. Diálogo por parejas sobre la práctica semanal, seguido de diálogo plenario: abordar obstáculos e incidir en los descubrimientos hallados en la práctica semanal.
2. Introducción del contenido teórico: mediante reflexión compartida
3. Ejercicio de práctica formal: práctica que realizaran los participantes de forma autónoma durante la semana.
4. Dialogo profundizante o indagación.
5. Actividades de práctica informal: ayudan a la adquisición del contenido de la sesión de manera experiencial y varían en función de este.
6. Propuesta de la práctica individual a desarrollar en casa durante la semana: explicación de las prácticas semanales y entrega de las hojas de registro y de material complementario si fuera necesario.

Siempre, al finalizar la sesión, se reservó un espacio de tiempo para la atención de tutorías individualizadas. Además se facilitó a cada participante, a través de correo electrónico institucional, un resumen con los puntos clave trabajados en la sesión y una documentación adicional para ampliación del contenido (alguna lectura o video), el audio correspondiente a la práctica formal de la semana y algún poema relacionado que invite a la introspección.

La comunicación vía e-mail también es utilizada para realizar tutorías individualizadas sobre alguna situación concreta que haya surgido durante la semana y que no pueda esperar a la sesión presencial para ser resuelta; también resulta eficaz para el seguimiento de las participantes que, de modo espontáneo, escriben para comentar algún descubrimiento en su práctica; y como registro de las causas de sus ausencias.

Grado de satisfacción de las participantes en la intervención:

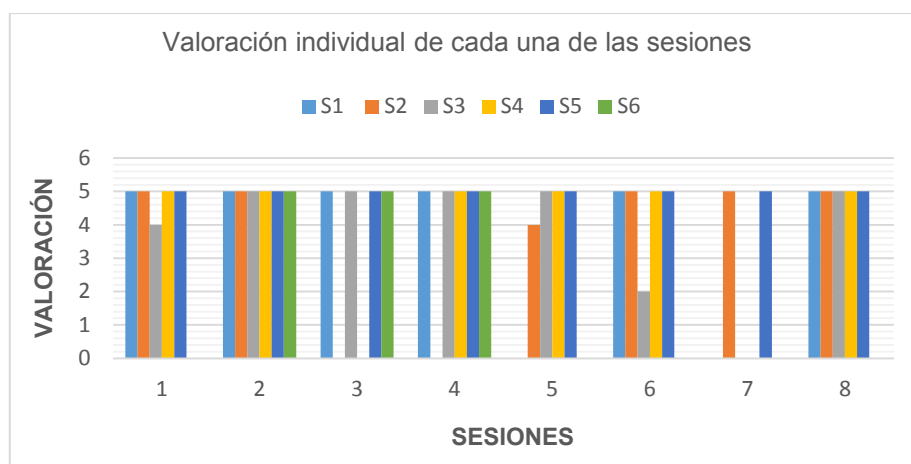
- El análisis del cuestionario muestra que el 100% de las participantes considera apropiado el contenido del taller y se lo recomendarían a otras personas (opción de respuesta sí/no).

Para los demás ítems se utiliza una escala de medición del 1 al 5 donde el 1 es *poco satisfactorio* y el 5 corresponde a *muy satisfactorio*.

- En relación al orden y desarrollo de las sesiones, la información de soporte recibida por email, los conocimientos y capacidades de la instructora, así como una valoración general del programa el 100% de las participantes otorgan la máxima puntuación (5).

- Respecto al ítem que hace referencia a la sala y los recursos físicos utilizados el 83% lo considera *muy satisfactorio* (5) y el 16.6% lo puntúa con un 3 indicando textualmente en relación a la sala: *“quizás por la iluminación (eminentemente artificial) o los ruidos de los equipos tecnológicos”*.

- A través de la siguiente gráfica podemos extraer la valoración que cada miembro del grupo piloto (representada con un color diferente, n=6) le ha otorgado a cada sesión. Igualmente se puede comprobar la asistencia de cada sujeto a cada una de las sesiones propuestas (fechas: 13, 20 y 27 de abril; 4, 11, 18 y 25 de mayo y 4 de junio).



- En relación a la integración de la practica Mindfulness en su día a día el 66.4% de las participantes la puntúa con la máxima valoración (5), mientras que un 16.6% le otorga un 4 y un 16.6% una puntuación de 3.

Con objeto de mantener vivo el hábito de práctica semanal e intentar mantenerlo en el tiempo e integrarlo en la rutina diaria, durante la sesión 8 se presentó una actividad que quedó abierta y que tendrá resolución durante el mes de septiembre y servirá como recordatorio de los logros adquiridos.

Para sostener el sentimiento de grupo en el tiempo y darle una continuidad natural a la vivencia, se propone la implicación de todas en un proyecto común que surge a partir de un ejercicio informal durante la sesión 7ª. Enfocado desde la provocación creativa como una invitación a mantener la conexión entre todas y a practicar las 7 actitudes mindfulness. De forma espontánea, las participantes crean un grupo de WhatsApp para seguir manteniendo la comunicación, para motivarse como grupo en la continuidad de su práctica, y seguir avanzando unidas en este camino.

Justificación Económica de los gastos:

El primer objetivo de la dotación económica solicitada era *facilitar el profundizar en la formación*, para extender en el tiempo el desarrollo del proyecto. Se destinó la partida de 2017 a facilitar la asistencia (20% gastos) de un miembro del equipo al “Curso intensivo de formador de formadores en Mindfulness”. Impartido por la Asociación Española de Mindfulness (AEMind), con sede en Valencia (27-29 octubre y 10-12 de noviembre 2017). Como atención personal, la AEMind invitó a este miembro a asistir al Retiro de Silencio de 5 días, Mindfulness y Autocompasión (MSC), del 6-10 diciembre de 2017, en Madrid. Por lo que se obtuvo el máximo aprovechamiento posible de la ayuda concedida. La partida de 2018 se destinó como ayuda de matrícula de otro miembro (30%) para participar en el “Curso de Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión -CCT-” (Gonzalo Brito, 08/05/18-26/06/18 <http://ccare.stanford.edu/>).

Agradecimientos:

No podemos finalizar la presentación sin destacar el coraje, la generosidad, la confianza, el compromiso, la implicación emocional y académica que han demostrado todas y cada una de las participantes del proyecto, a nivel individual y como parte del grupo, en todo momento, en cada interacción, y en todas las actividades propuestas.