



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE MEDICINA
LICENCIATURA DE MÉDICO CIRUJANO
Programa de asignatura optativa



Denominación:		Secretaría, División, Coordinación o Departamento responsable de la asignatura: Secretaría de la Universidad Abierta y Educación a Distancia de la Facultad de Medicina		
BIENESTAR EMOCIONAL Y MENTAL A TRAVÉS DE LA PRÁCTICA DE CONCIENCIA PLENA		Secretaría, División, Coordinación o Departamento de adscripción del académico: Departamento de Embriología y Genética		
		Nombre del (los) académico(s): Dra. Verónica Díaz Hernández y Mtra. Samantha Barocio Rocha		
Clave:		Área: Avances biomédicos		No. de créditos: 4
Carácter: Optativo		Horas		Horas por semana
Tipo: Teórico		Teoría	Práctica	Horas por semestre
		34		2
				34
Estructura: () curso (X) taller () seminario () otro: _____	Modalidad inicial de impartición: () presencial (X) a distancia () semipresencial	Infraestructura: () aula física () laboratorio (X) aula virtual () otro: _____		Duración del programa: semestral
				Momento curricular a partir del cual el alumno podrá cursar la asignatura: El alumno podrá cursarla desde el primer semestre de la licenciatura

Objetivo general:

Aplicar mindfulness como estrategia para fomentar el bienestar emocional y mental del estudiantado, resaltando los beneficios para el manejo del estrés y la ansiedad, la mejoría de la concentración y la regulación de emociones.

Justificación:

El mindfulness (o como se denomina en español, conciencia o atención plena) es una disciplina esencial que contribuye a focalizar intencionalmente la atención, sin juzgar y con aceptación, por lo que funciona como un instrumento que permite aumentar la concentración y mejorar la gestión de emociones. En 1982, el Dr. Jon Kabat-Zinn creó el programa de reducción del estrés estableciendo los conceptos neurocientíficos de los beneficios de la práctica meditativa a la que denominó mindfulness. Desde entonces se ha acumulado más evidencia científica que posiciona a mindfulness como una disciplina que apoya con el manejo del estrés, además de promover una capacidad de adaptación y remodelado de la neuroplasticidad (revisado en Mora-Álvarez et ál., 2023).

Los estudiantes enfocados al área de la salud como la medicina tienden a sufrir de estrés y ansiedad debido a la carga de trabajo académico, así como a los altos niveles de exigencia a los que son sometidos con la finalidad de obtener altas calificaciones y acceder a mejores posiciones en la elección de sedes hospitalarias para el desarrollo de la práctica profesional (Almutairi et ál., 2022). Una vez que llegan al área laboral se ven inmersos al estrés de cuidar de otros, todos estos estresores aunados a las dificultades personales lleva al desarrollo de ansiedad y depresión. Además, existe un impacto negativo hacia la atención del paciente ya que estas situaciones les reducen la capacidad de empatizar con los pacientes (Aherne et ál., 2016). Los programas de mindfulness dirigidos a estudiantes de medicina han evidenciado una correlación positiva en el rendimiento académico, reducción de estrés y la mejora en las habilidades atencionales y sociales; importantes para mantener el bienestar del alumnado (Shapiro et ál., 1998; Till et ál., 2024). Esta materia optativa surge ante la necesidad de proporcionar a los estudiantes de medicina herramientas que les permitan autogestionar la conciencia plena en la vida cotidiana. Revisiones como la de Oro y colaboradores resaltan la importancia de considerar la introducción de la práctica de Mindfulness en el programa académico de los estudiantes de medicina.

Esta asignatura pretende iniciar a los estudiantes a la práctica de la conciencia plena apoyado en los conocimientos científicos de la fisiología cerebral. El programa de la materia está basado en el programa de desarrollo personal (Mindfulness Based Mental Balance; MBMB, por sus siglas en inglés) elaborado por Santiago Segovia en España. El contenido se diseñó para abordar el estado de atención plena desde un enfoque práctico y directo. Se resalta que la palabra meditación alude al momento en el que te esfuerzas por estar consciente o atento, sin desear que la situación sea diferente. Es decir, puede realizarse con una práctica informal realizando actividades de la vida diaria o en una posición de meditación.

El objetivo de la primera unidad es que los estudiantes comiencen a apreciar los beneficios de la consciencia plena en las actividades de la vida diaria, lo que promoverá la confianza e interés por la realización de las prácticas formales. Esta unidad también considera la instrucción de la respiración diafragmática consciente y la selección de la posición de meditación, ambas clave para el desarrollo de las prácticas formales.

Una vez que los estudiantes tienen claro en lo que versa la meditación basada en atención plena, la unidad 2 hace una revisión de la evidencia científica y clínica que respalda a la práctica de mindfulness. Mientras se hace el abordaje neurocientífico y los cambios metabólicos y hormonales que se obtienen con las practicas, los estudiantes siguen realizando y reportando las prácticas informales y comienzan a realizar sesiones de práctica formal con duración de 5 a 10 minutos. Las actividades se enfocarán en la práctica de la serenidad, donde se usará a la respiración consiente para aprender a focalizar la atención como método útil para conectar con el aquí y el ahora, excluyendo los pensamientos intrusivos y volviendo ecuanímente cada vez que nos distraemos.

La unidad 3 está enfocada en una propuesta de la psicología positiva para que los estudiantes identifiquen sus virtudes y fortalezas de carácter. Se les instruye a utilizarlas y desarrollarlas en momentos de desafíos y dificultades tanto en el ámbito personal y profesional. A medida que se avanza en el programa las prácticas se basan en ejercicios anteriores y requieren de mayor tiempo y dedicación. En esta unidad contestarán la encuesta para identificar sus fortalezas de carácter y desarrollarán un cronograma para desarrollar actividades en la vida diaria que les permita potenciarlas. Se continuará con las prácticas formales de serenidad con una duración mayor a 10 minutos.

La unidad 4 se enfoca a identificar el papel que tienen las emociones en la percepción de la realidad. Se proporcionan ejercicios para que los estudiantes lo puedan utilizar en situaciones de estrés. Se aborda el papel evolutivo que tienen las emociones para responder ante situaciones que requieren de una respuesta rápida, una vez identificando su importancia se realizará la práctica de auto regulación emocional donde se tendrá acceso a distintas emociones que surjan de forma espontánea o recordándolas. Una vez identificadas se procederá a observarlas a nivel corporal y cognitivo. Con lucidez y ecuanimidad se observan, aceptan sin promover el discurso

mental y se invita a dejarlas pasar. La autorregulación de emociones también se realizará con la práctica cotidiana mediante el uso del procedimiento rápido para recuperar el equilibrio.

El seguimiento de la práctica del programa MBMB requiere que la práctica sea correcta y perseverante, lo que nos lleva a aprender a equilibrar nuestra atención como cimiento para autorregular nuestras emociones y la interpretación que hacemos de la realidad. En la unidad 5 consolidamos el desarrollo de las prácticas formales y promovemos el ejercicio permanente para mantener un estado de bienestar.

La evaluación del curso se realizará de forma continua y abarcará los aspectos teóricos y prácticos. En las unidades con actividades prácticas, se llevará un registro de sus prácticas diarias de meditación; desde la unidad 1 se solicitará a los estudiantes que registren el procedimiento, los resultados y reflexión sobre la práctica realizada. Además, podrán documentar y presentar sus prácticas de meditación a través de videos, presentaciones o audios, que serán valorados y realimentados para el perfeccionamiento de las técnicas. Los aspectos teóricos se evaluarán mediante la capacidad de análisis y síntesis, a través de la entrega de productos o participación en foros para promover la coevaluación.

Esta materia tiene un enfoque directo para que los estudiantes adquieran herramientas prácticas para el desarrollo de algunas competencias como son el desarrollo y crecimiento personal, el pensamiento crítico, juicio clínico, toma de decisiones y manejo de información, desarrollar un aprendizaje autorregulado y permanente la realización de una comunicación efectiva, así como la promoción de la salud y prevención de la enfermedad.

Referencias

- Almutairi H, Alsubaiei A, Abduljawad S, Alshatti A, Fekih-Romdhane F, Husni M, Jahrami H. Prevalence of burnout in medical students: A systematic review and meta-analysis. *Int J Soc Psychiatry*. 2022 Sep;68(6):1157-1170. doi: 10.1177/00207640221106691. Epub 2022 Jul 1. PMID: 35775726.
- Mora Álvarez MG, Hölzel BK, Bremer B, Wilhelm M, Hell E, Tavacioglu EE, Koch K, Torske A. Effects of web-based mindfulness training on psychological outcomes, attention, and neuroplasticity. *Sci Rep*. 2023 Dec 19;13(1):22635. doi: 10.1038/s41598-023-48706-0. PMID: 38114554; PMCID: PMC10730881.
- Oro, P., Esquerda, M., Viñas-Salas, J., Soler-González, J., Pifarré, J. (2015). Mindfulness en estudiantes de medicina. *FEM: Revista de la Fundación Educación Médica*, 18(5), 305-312. <https://dx.doi.org/10.4321/S2014-98322015000600003>
- Shapiro SL, Schwartz GE, Bonner G. Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *J Behav Med* 1998; 21: 581-99.
- Till B, Hofhansl A, Niederkrotenthaler T. Effects of the mental health promotion seminar 'Coping with stress' in the undergraduate medical curriculum of the Medical University of Vienna. *BMC Med Educ*. 2024 Jan 8;24(1):41. doi: 10.1186/s12909-023-05019-0. PMID: 38191363; PMCID: PMC10773058.

Competencias con las que se relaciona en orden de importancia

- (4) Pensamiento crítico, juicio clínico, toma de decisiones y manejo de información
- (2) Aprendizaje autorregulado y permanente
- (3) Comunicación efectiva
- () Conocimiento y aplicación de las ciencias biomédicas, sociomédicas y clínicas en el ejercicio de la medicina
- () Habilidades clínicas de diagnóstico, pronóstico, tratamiento y rehabilitación
- () Profesionalismo, aspectos éticos y responsabilidades legales
- (5) Salud poblacional y sistemas de salud: promoción de la salud y prevención de la enfermedad

Índice temático					
Número de unidad	Título de la unidad	Objetivo particular	Temas	Horas teóricas	Horas prácticas
1	Definiciones modernas de Mindfulness: Aplicación de técnicas de conciencia plena	Aplicar las técnicas básicas de la conciencia plena (mindfulness) para su implementación en situaciones de estrés.	1.1 Conciencia plena (Mindfulness) en psicología positiva 1.2 El poder de la respiración consiente o meditada 1.3 Postura ideal de meditación 1.4 Conciencia corporal 1.5 Percepción sensorial 1.6 Mindsight: conversación unilateral 1.7 Prácticas de conciencia plena de corta duración 1.8 Prácticas de respiración consiente de corta duración	7	---
2	¿Qué sucede en el cerebro y cuerpo con las prácticas de conciencia plena?	Revisar la evidencia clínica y científica de las aplicaciones de mindfulness para reconocer los aspectos neurobiológicos que promueven el bienestar humano.	2.1 Principios neuroanatómicos básicos y neuroquímica promovida por las prácticas de conciencia plena 2.2 ¿Dónde está la mente? 2.3 Efectos en la plasticidad neuronal por conciencia plena 2.4 Cambios metabólicos y hormonales promovidos por las prácticas de conciencia plena 2.5 Practica de la serenidad	7	---
3	Las virtudes y fortalezas de carácter y su asociación con la teoría del bienestar	Explicar la teoría del bienestar a partir de cada uno de sus componentes y su asociación con las virtudes y fortalezas de carácter para contribuir al desarrollo de un estado de activación óptimo.	3.1 Autoconocimiento de las fortalezas de carácter y las virtudes 3.2 Teoría del bienestar (Modelo PERMA) 3.3 Práctica: encuesta <i>VIA Institute on Character</i> 3.4 Práctica: análisis funcional basado en fortalezas de carácter	7	---

			3.5 Práctica: cronograma para el ejercicio de las fortalezas de carácter que se quiere potenciar		
4	¿Cómo se gestionan las emociones?	Reconocer la influencia de las emociones en la vida cotidiana para mejorar la gestión emocional intra e interpersonal.	4.1 Definición de las emociones y su integración en el ámbito de la psicología 4.2 Identificación de las emociones 4.3 Las emociones como sensaciones 4.4 Identificación de las competencias emocionales 4.5 ¿Cómo regulo una emoción? 4.6 La práctica con las emociones: autorregulación emocional 4.7 Práctica de la permanencia 4.8 Versión abreviada para la práctica cotidiana de autorregulación de emociones	7	---
5	¿Cómo hacer que las prácticas de conciencia plena sean efectivas?	Aplicar prácticas constantes de mindfulness para conducir a una mayor claridad mental y promover una disminución del estrés y el agotamiento mental.	5.1 Evadiendo el estrés 5.2 Consejos para trabajar el estrés y el agotamiento mental 5.3 El triángulo del bienestar: mente-cerebro-relaciones 5.4 Práctica atención a la respiración y la regla No R-No R 5.5 Práctica realizando anotaciones 5.6 Práctica la atención a la exhalación 5.7 Práctica contando las exhalaciones 5.8 Práctica pronunciando la sílaba Ah mientras exhalamos 5.9 Práctica: descubriendo el punto de quietud 5.10 Práctica de la compasión 5.11 Práctica de la alegría	6	---
Total de horas:				34	
Suma total de horas:				34	

Bibliografía básica:

Unidad 1

-Rodríguez Vega, B., Bayón Pérez, C., Palao Tarrero, Á., Muñoz San José, A., Amador Sastre, B., Cebolla Lorenzo, S., Torrijos Zarcero, M., & Fernández Liria, A. (2019). Diálogo con atención plena: integrando mindfulness y narrativas. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 39(136), 281-292.

<https://doi.org/10.4321/S0211-57352019000200015>.

-Segovia, S. (2018). *Mindfulness: un camino de desarrollo personal*. Programa de desarrollo personal Mindfulness based mental balance (MBMB). 2ª ed. Editorial Desclée de Brouwer.

-Sokolov, M. (2017). 75 prácticas esenciales de mindfulness. Sencillas meditaciones para reducir el estrés. Ed. Sirio

-Vásquez-Dextre, E.R. (2016). Mindfulness; conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista Neuropsiquiatría* 79 (1)

Unidad 2

Gómez, S. M., Parra, M. J. P., Rodríguez, N. B., & Talero, L. H. A. (2022). Bases biológicas del mindfulness y su aplicación en la práctica clínica. *Universitas Medica*, 63(2).

Mora Álvarez MG, Hölzel BK, Bremer B, Wilhelm M, Hell E, Tavacioglu EE, Koch K, Torske A. Effects of web-based mindfulness training on psychological outcomes, attention, and neuroplasticity. *Sci Rep*. 2023 Dec 19;13(1):22635. doi: 10.1038/s41598-023-48706-0. PMID: 38114554; PMCID: PMC10730881.

Unidad 3

-Niemec, M. R. (2019). *Fortalezas de carácter*. Guía de intervención [en línea]. Ciudad de México: Editorial El Manual Moderno. [2024]

Unidad 4

-Segovia, S.(2018). *Mindfulness: un camino de desarrollo personal*. Programa de desarrollo personal Mindfulness based mental balance (MBMB). 2ª ed. Editorial Desclée de Brouwer

Unidad 5

-Altman, D. (2014). 50 técnicas de mindfulness para la ansiedad, la depresión el estrés y el dolor. Editorial Sirio. 2014

-Segovia, S.(2018). *Mindfulness: un camino de desarrollo personal*. Programa de desarrollo personal Mindfulness based mental balance (MBMB). 2ª ed. Editorial Desclée de Brouwer

Bibliografía complementaria:

-Palomero Fernández, P. & Valero Errazu, D. (2016). Mindfulness y educación: posibilidades y límites. *Revista Interuniversitaria de formación del profesorado*, 87(30,3), 17-29

-Rodríguez Vega, B., Bayón Pérez, C., Palao Tarrero, Á., Muñoz San José, A., Amador Sastre, B., Cebolla Lorenzo, S., Torrijos Zarcero, M., & Fernández Liria, A. (2019). Diálogo con atención plena: integrando mindfulness y narrativas. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 39(136), 281-292.

<https://doi.org/10.4321/S0211-57352019000200015>

Sugerencias didácticas:		Mecanismos de evaluación del aprendizaje:	
Aprendizaje basado en la solución de problemas (ambientes reales)	()	Análisis crítico de artículos	(X)
Aprendizaje basado en problemas	()	Análisis de caso	()
Aprendizaje basado en simulación	()	Asistencia	()
Aprendizaje basado en tareas	()	Ensayo	()
Aprendizaje colaborativo	()	Exposición de seminarios por los alumnos	()
Aprendizaje reflexivo	(X)	Informe de prácticas	(X)
Ejercicios dentro de clase	(X)	Lista de cotejo	()
Ejercicios fuera de clase	()	Mapas conceptuales	()
e-learning	(X)	Mapas mentales	()
Enseñanza en pequeños grupos	()	Participación en clase	()
Exposición audiovisual	(X)	Portafolios	()
Exposición oral	()	Preguntas y respuestas en clase	(X)
Lecturas obligatorias	(X)	Presentación en clase	()
Portafolio y documentación de avances	()	Seminario	()
Prácticas de campo	()	Solución de problemas	()
Prácticas de taller o laboratorio	(X)	Trabajos y tareas fuera del aula	(X)
Seminarios	()	Otros	()
Trabajo de investigación	()		
Trabajo en equipo	()		
Tutoría	()		
Otras	()		
Perfil profesiográfico:			
Características requeridas:			
- Profesionales del área de la salud mental, médica y biomédica con título. - Contar con cursos de formación de educación continua en mindfulness (Diplomados y/o certificación) - Experiencia docente en Mindfulness - Haber aprobado el curso “Ejercicio docente en la modalidad a distancia” impartido por la SUAyED-FM, o bien, el curso-taller “Iniciación a la docencia en el SUAyED” impartido por la CUAIEED. - Haber diseñado la asignatura en la modalidad a distancia o acreditar el curso de la asignatura optativa con un mínimo de 9.			