

#### Vicerrectorado de Calidad

#### Proyectos de Innovación



#### Convocatoria 2017 / 2018

Título: ¿Fármacos e Interacción Social versus Atención y Compasión?

Responsable: JOSE JULIO DE LUCAS BURNEO

Proyecto No: 52

Tipo: Innova-Docencia

Resumen: El dolor y el sufrimiento emocional son una vivencia individual. ¿Qué hacer

cuando la terapia farmacológica no es una opción eficaz y segura?. Mindfulness

y Compasión, como provocación a desaprender y reaprender, puede ser un

potente recurso docente.

Palabras: Farmacoterapia Dolor Ansiedad

Mindfulness Compasión





# Jornadas de Innovación Docente en Veterinaria

#### **Objetivo general:**

- 1.- Respecto actividades en el marco del seminario "Farmacología, cine y series TV" 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".
- 2.-Respecto al programa de desarrollo de Atención y Compasión

  Dotar a los participantes del programa de herramientas 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 ante los estímulos externos, evitando reaccionar de forma impulsiva, Consiguiendo cultivar libertad interior y compasión

- Fármacos e Interacción social versus Atención y Compasión -

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 entre su comunidad académica.

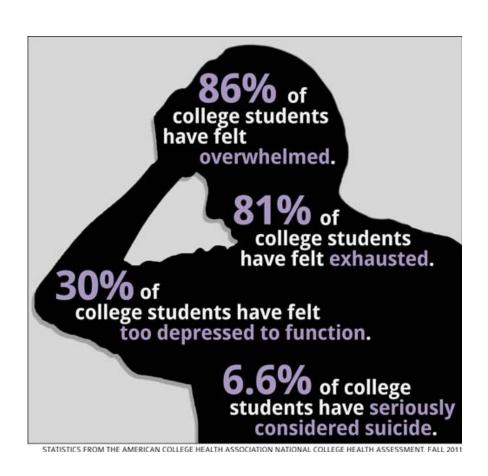


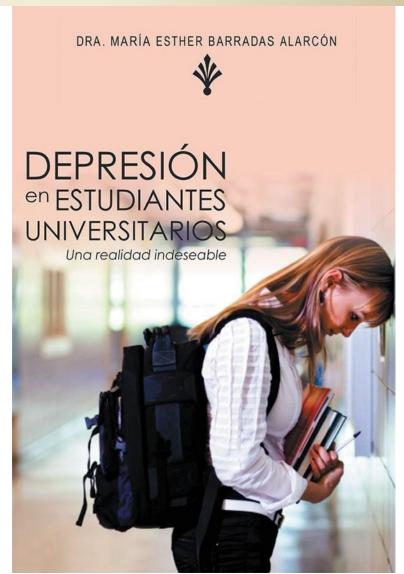
Como provocación creativa seleccionaron la película "**Prozac Nation**" de E. Skjoldbjærg (2001), basada en la novela autobiográfica de Elizabeth Lee Wurtzel (1994). Transformándola en un potente **recurso didáctico**, que les facilitó:

- 1) Significarse con la paciente, conectar con su patología, y con nuestra compleja interacción sociedad-estatus emocional- enfermedad- fármaco-conducta -bienestar SE- salud.
- 2) Generar preguntas, despertar espíritu crítico constructivo y ensayar estrategias de búsqueda de información y transformarla en aprendizaje funcional y conocimiento.
- 3) Integrar conocimientos previos y dar sentido funcional a sus hallazgos farmacológicos y terapéuticos (ventajas, inconvenientes, limitaciones, riesgos, uso inadecuado de fármacos)



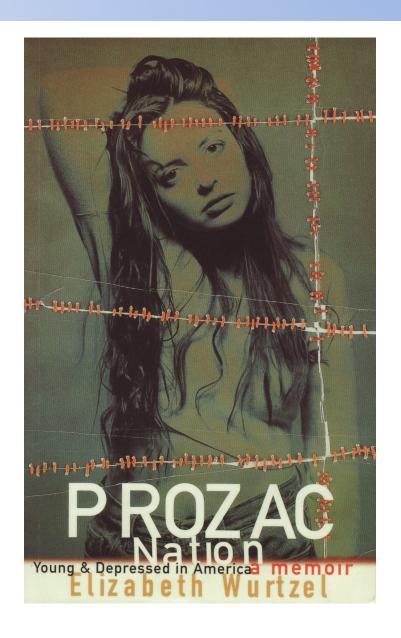
- 4) Visibilizar estudios de hábitos de consumo de psicofármacos y de agentes psicoadictivos en estudiantes universitarios.
- 5) Contextualizar el estado actual del problema centro de interés: bienestar emocional, salud y estrés académico de la población universitaria española.



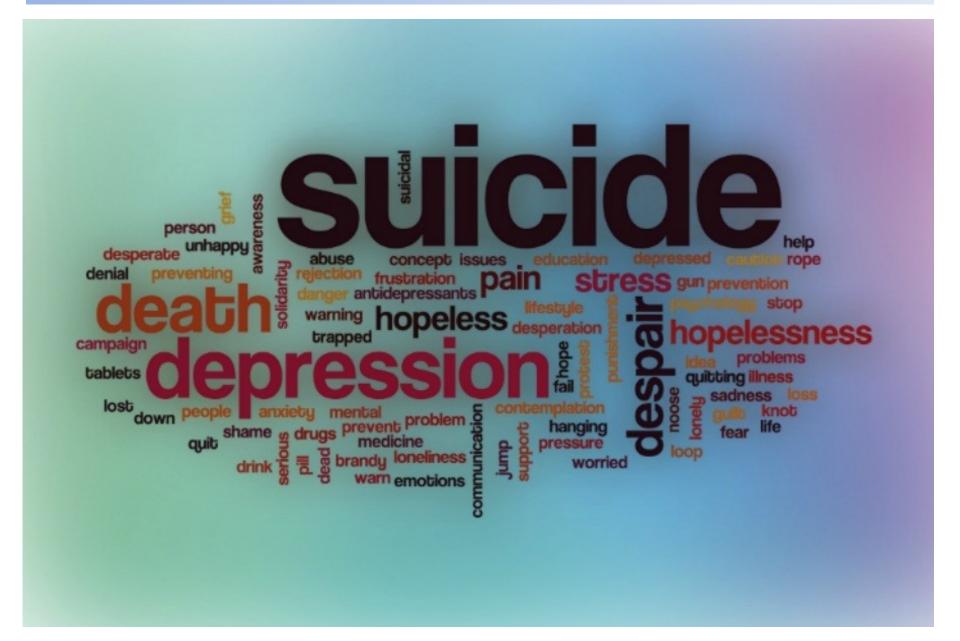


6) Contextualizar el estado actual de la situación: evolución del consumo de psicofármacos en jóvenes a nivel mundial, europeo y nacional.





7) Reflexionar sobre el **respeto a la alteridad**, sobre la **transcendencia de las relaciones intra-personales e inter-personales** y sobre la **Impermanencia** 



8) Visibilizar y analizar **terapias alternativas**; buscar evidencias clínicas de la eficacia de **terapias de 3**<sup>a</sup> **generación**.

Prospecto: información para el usuario

Prozac 20 mg comprimidos dispersables fluoxetina



https://www.aemps.gob.es/cima/dochtml/p/57955/Prospecto 57955.html

#### Pensamientos suicidas y empeoramiento de su depresión o trastorno de ansiedad.

Si está deprimido y/o presenta un trastorno de ansiedad, puede tener a veces pensamientos de autolesión o de suicidio. Esto puede incrementarse al comenzar a tomar antidepresivos, ya que todos estos medicamentos necesitan un tiempo para comenzar a hacer efecto, normalmente alrededor de dos semanas aunque a veces algo más.

Es más probable que piense de esta forma:

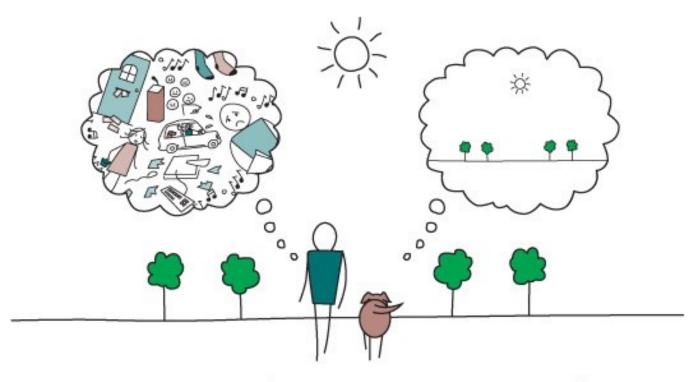
- Si previamente ha tenido pensamientos suicidas o de autolesión.
- Si es un adulto joven. Información procedente de ensayos clínicos ha mostrado un riesgo incrementado de comportamientos suicidas en adultos menores de 25 años con enfermedades psiquiátricas, que fueron tratados con antidepresivos.











# Mind Full, or Mindful?

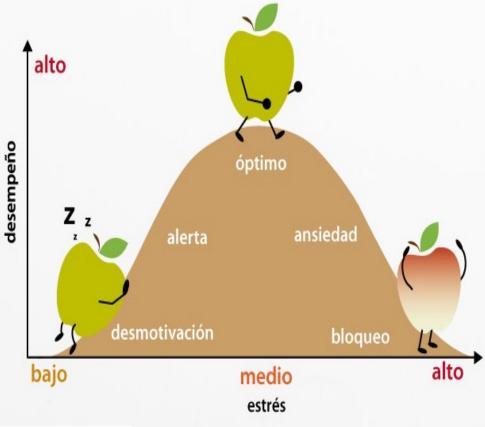
"Mindfulness is moment-to-moment awarenss...It is cultivated by purposefully paying attention to things we ordinarily never give a moment's thought to"

Jon Kabat-Zinn

ANAPANASATI SUTTA



# Curva de estrés y desempeño

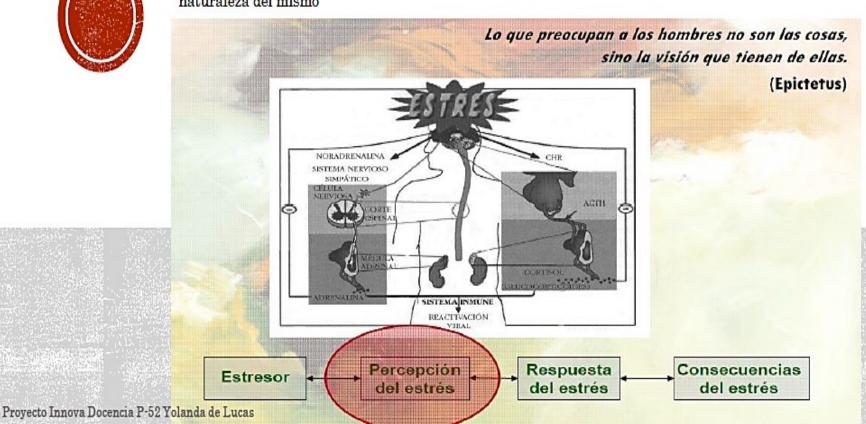




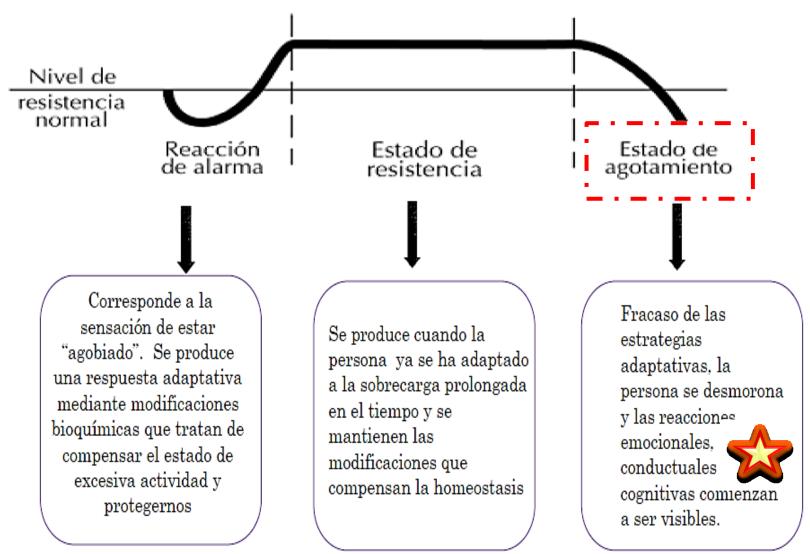
# ¿CUESTION DE PERCEPCIÓN?

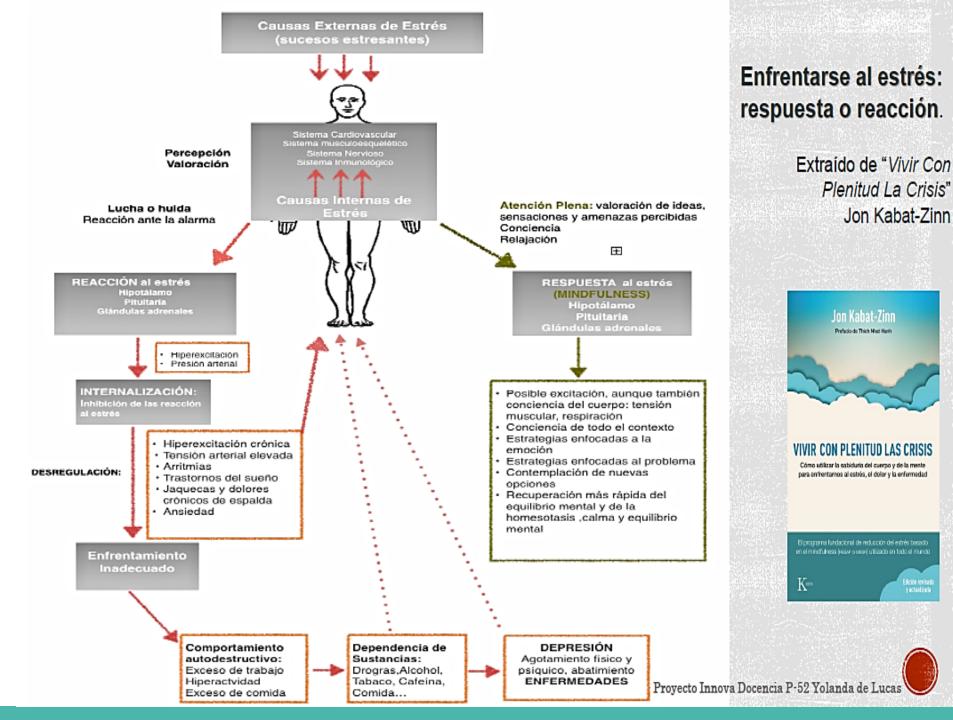
Folkman (1984) dice que el estrés no pertenece a la persona o al entorno, ni tampoco es un estímulo o una respuesta, más bien se trata de una relación dinámica, particular y bidireccional entre el sujeto y el entorno, actuando uno sobre el otro.

Lazarus (1981) afirma que los seres humanos no son víctimas del estrés, sino que su forma de apreciar los acontecimientos estresantes y sus propios recursos y posibilidades de afrontamiento determinan la naturaleza del mismo

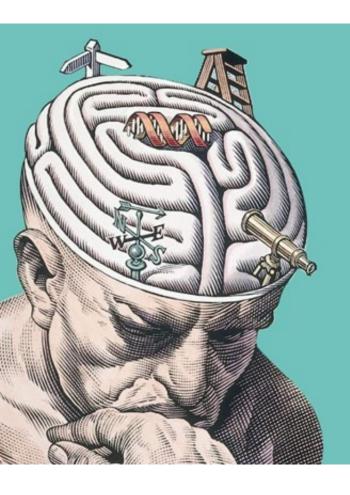


# Síndrome general de adaptación. Selye 1990







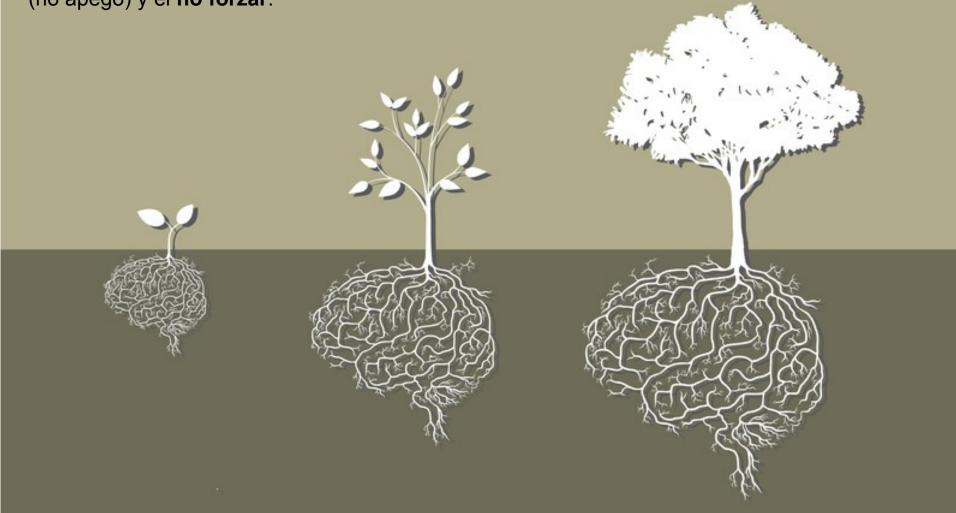


# LA NEUROCIENCIA DE LA ATENCIÓN PLENA



La intervención realizada trabajó, a través de cada sesión, la construcción de la definición de Mindfulness, la atención a la Respiración, la Exploración Corporal, atención a las Sensaciones, la atención a las Emociones, la atención Abierta, la Autocompasión y la Bondad amorosa.

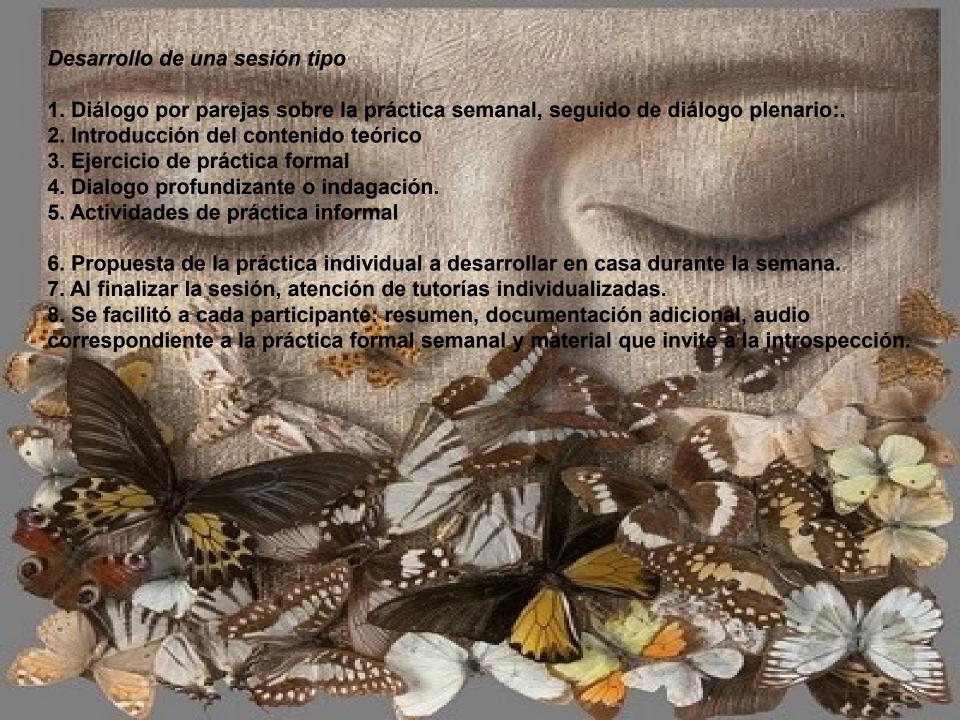
Todo ello teniendo en cuenta las **7 Actitudes** mindfulness que queremos ir desarrollando y que son: la **paciencia**, el **no juicio**, la **mente de aprendiz**, la **confianza**, la **aceptación**, el **soltar** (no apego) y el **no forzar**.





### Objetivos:

- 1. Incrementar la consciencia a través de una mayor introspección.
- 2. Aprender a observar y aceptar los pensamientos, sensaciones y emociones experimentadas
- 3. Mejorar la auto-regulación emocional.
- 4. Disminuir la reactividad frente a estímulos desagradables.
- 5. Mejorar el desarrollo de las habilidades interpersonales, incrementar la empatía.





## La casa de huéspedes

El ser humano es como una casa de huéspedes. Cada mañana un nuevo inquilino.

Felicidad, depresión, una maldad, en un momento como un visitante inesperado llega la consciencia.

Dales la bienvenida y acógelos a todos ellos, incluso si son un grupo penoso que desvalija completamente tu casa. Trata a cada huésped honorablemente pues podría estar haciendo espacio para una nueva delicia.

El pensamiento oscuro, lo vergonzante, lo malvado, recíbelos en tu puerta sonriendo e invítalos a entrar.

Agradece a todos los que vengan pues se puede decir de ellos que han sido enviados como guias del mas allá.

RUMI - poeta y místico sufí del siglo XII