



“Mindful vets”: Intervención basada en atención plena (*mindfulness*) para reducir el estrés académico en medicina veterinaria

"Mindful vets": Mindfulness-based intervention to reduce academic stress in veterinary medicine

Romanelli, A.^{1,2*}; Cheves Villegas, I.³

¹ Facultad de Ciencias Veterinarias. Universidad Nacional del Centro de la Provincia de Buenos Aires.

² Profesora de yoga 720/KS/21 O.I.Y.A.Y.

³ Veterinario actividad privada, Tandil, Bs.As., Argentina

*Correspondencia: Romanelli, A., San Lorenzo 15, (7000) Tandil, Buenos Aires – E-mail: aromanel@vet.unicen.edu.ar

Recibido 23/02/2024 – Aceptado 14/04/2024

Resumen: El estrés académico es un fenómeno generalizado en los primeros años de la universidad manifestándose los niveles más altos en torno a la realización de exámenes, la sobrecarga académica, la exposición de trabajos en clase y las dificultades para gestionar el tiempo de estudio con la vida cotidiana. Actualmente se disponen de estrategias complementarias al tradicional apoyo psicopedagógico para el afrontamiento de dichos estresores. El *mindfulness* o atención plena, con seguimiento y práctica constante, se la asocia con el desarrollo de habilidades de regulación emocional, que ayudan a que se produzca un aprendizaje consciente y por ende un potencial bienestar individual y colectivo de los estudiantes. El presente trabajo consistió en implementar un taller de intervenciones basadas en atención plena, en el currículum del segundo cuatrimestre de segundo año de Medicina Veterinaria de la Universidad Nacional del Centro de la Provincia de Buenos Aires, para permitir a los estudiantes gestionar el estrés académico potenciando sus competencias emocionales. Asimismo, se pretendió evaluar la viabilidad, aceptación e impacto de una intervención grupal adaptada culturalmente para estudiantes universitarios de dicha carrera. La oferta de este tipo de intervenciones podría reducir el distrés psicológico durante la vida universitaria.

Palabras clave: Mindfulness, Medicina Veterinaria, Estrés académico, Bienestar

Summary: Academic stress is a widespread phenomenon in the first years of university, with the highest levels manifested around taking exams, academic overload, the exposure of work in class and difficulties in managing study time with everyday life. Currently, complementary strategies are available to the traditional psychopedagogical support for coping with these stressors. Mindfulness, with constant monitoring and practice, is associated with the development of emotional regulation skills, which help to produce conscious learning and therefore a potential individual and collective well-being of students. The present work consisted of implementing a workshop on mindfulness-based interventions in the curriculum of the second semester of the second year of Veterinary Medicine at the Universidad Nacional del Centro de la Provincia de Buenos Aires, to allow students to manage academic stress by enhancing their emotional competencies. Likewise, the aim was to evaluate the feasibility, acceptance, and impact of a culturally adapted group intervention for university students of this career. The offer of this type of intervention could reduce psychological distress during university life.

Keywords: Mindfulness, Veterinary Medicine, Academic stress, Wellbeing



Introducción

Las instituciones de enseñanza superior han puesto su compromiso en la formación científico-disciplinar de todos los estudiantes que transitan este camino. La carrera de Medicina Veterinaria no ha sido una excepción y hoy en día se comparten conocimientos técnicos específicos que se encuadran positivamente en el perfil del futuro profesional. No obstante, a consecuencia de la pandemia de COVID-19 surgieron nuevos paradigmas que atender con respecto a la salud mental y su impacto en el nivel universitario. La ansiedad y el agotamiento (burnout) se convirtieron en problemas significativos en los estudiantes universitarios de nuevo ingreso con niveles de estrés más elevados que los estudiantes de cursos superiores, especialmente durante la época de exámenes donde gran cantidad de estudiantes interrumpen sus estudios de grado, y otros realizan pedidos para rendir exámenes en circunstancias especiales (Chust Hernández y Tortajada Blanca, 2019). Por eso consideramos que las facultades de Medicina Veterinaria de Argentina deberían ofrecer alternativas complementarias al soporte usual para la promoción de la salud y del bienestar de los estudiantes. Hoy más que nunca, las universidades del siglo XXI deben proporcionar entornos que promuevan comportamientos saludables y que redunde en la calidad de vida y en el bienestar, no sólo de quienes trabajan en la universidad sino de toda la población en general (Reig et al., 2001). En este sentido, coincidimos con Agis D. Tsouros, coordinador del proyecto Ciudades Saludables y representante de la oficina europea de la Organización Mundial para la Salud:

“Las universidades pueden hacer muchas cosas para promover y proteger la salud de los estudiantes y del equipo universitario; para crear ambientes de vida, de aprendizaje, y de trabajo conducentes a la salud; para proteger el ambiente y promover el desarrollo humano sostenible; para promover la promoción de la salud en la enseñanza y en la investigación; para promover la salud de la comunidad, y ser un recurso para la salud de la comunidad” (Tsouros, 2000: 15).

Universidad saludable y promotora de salud

La universidad es un centro cultural y social de enseñanza y de desarrollo para la comunidad en general. Para asistir a las demandas que requiere la sociedad debe promover un contexto físico y social saludable y de calidad. En el encuentro de la Organización Mundial de la Salud en 1997 *European Network of Health Promoting Universities* se plantearon criterios y estrategias para desarrollar universidades saludables en Europa. En América Latina, se procura cubrir los objetivos de este modelo para promover y cuidar la salud, el bienestar y la calidad de vida universitaria de los estudiantes, de los docentes, del personal no docente, y del ambiente social y físico de la comunidad general. Específicamente, desarrollar un concepto de universidad como lugar de trabajo saludable y de soporte; apoyar el desarrollo saludable, personal y social, de los estudiantes universitarios; crear ambientes promotores de salud y ambientes físicos que funcionen como recursos de apoyo; incrementar el conocimiento, el compromiso y la comprensión entre departamentos y centros universitarios hacia una promoción de salud multidisciplinar y apoyar el concepto de promoción de salud sostenible (*sustainable health*) en la comunidad general (Reig et al., 2001).

Concepto de estrés académico

La Real Academia Nacional de Medicina de España define el estrés como “*Tensión psíquica o somática que prepara al individuo para la lucha o la huida y que, prolongada en el tiempo, pone en marcha el síndrome general de adaptación*”. Todo el estrés no es negativo y en parte nos estimula a superar nuestros límites, por lo que no debería afectar el correcto funcionamiento físico y mental del individuo. Por el contrario, si es mantenido en el tiempo tiene efectos perjudiciales en la salud. En este sentido, el estrés académico puede definirse simplemente como aquel que se produce en relación con el ámbito educativo sin que intervengan de forma significativa aspectos externos a este ambiente (Luna et al., 2020). Este tipo de estrés muchas veces es un fenómeno generalizado en los estudiantes universitarios, donde se encuentran en una etapa de sus vidas con grandes cambios por enfrentar; lo que puede dar lugar a la ansiedad y agobio, como respuesta a la falta de control sobre la gestión del tiempo de estudio, a los primeros exámenes y a la exigencia de exponer en público (Chust Hernández y Tortajada Blanca, 2019). Para contrarrestar esta situación en el nivel educativo, se comenzaron a utilizar programas para reducir el estrés como, por ejemplo, el modelo de Kabat-Zinn (2003) quien elaboró en la Universidad de Massachusetts un programa al cual denominó Mindfulness Basado en la Reducción del Estrés (MBSR), en 1978.

Enfoque de Una Salud, Un Bienestar

La sociedad se ha vuelto más consciente sobre el bienestar tanto humano como animal, poniendo en consideración el estrés que pueden sufrir los animales en la crianza y actividades productivas como recreativas y también asegurar un manejo humanitario durante los procedimientos de sacrificio. Desde el año 2008, la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y la Oficina Internacional de Epizootias (OIE) incorporaron de manera formal el concepto de Una Salud con el objetivo de abordar los problemas sanitarios que vincula a la salud y bienestar humano, animal y ambiental en su conjunto, de forma holística (Zunino, 2018). Considerando esto, para la inclusión del enfoque Una Salud en el diseño curricular de medicina veterinaria se proponen competencias blandas básicas como son: el liderazgo e inteligencia emocional; poseer un fuerte conocimiento de sí mismo; poseer integridad; posesión de una conciencia externa (social, política, legal y cultural) y reconocer las propias limitaciones, entre otras (Felipe et al., 2023).

El mindfulness en el contexto universitario

Entre las técnicas que se disponen para el desarrollo de competencias socioemocionales, comunicacionales y de escucha, se encuentra el *mindfulness*. La palabra *mindfulness* fue traducida al español como atención plena o consciencia plena. En 1976 el monje budista Thich Nhat Hanh propuso un significado más amplio (Nhat Hanh y Weare, 2019), definiéndolo como el acto de mantener la propia conciencia en contacto con la realidad presente. Esta idea surge así de la filosofía budista, donde los estados meditativos son una herramienta milenaria para mantener a las personas en el aquí y el ahora, y a la cual se le asocian habilidades de regulación emocional, que ayudan a que se produzca un correcto proceso de enseñanza y aprendizaje. En Occidente, este concepto fue popularizado por Kabat-Zinn, quien lo definió como una técnica psicológica capaz de centrar la atención en el momento presente a través de la visualización corporal propia (Dvorakova et al., 2017). Actualmente, el *mindfulness* o atención plena se ha convertido en un valioso instrumento en las universidades para reducir el estrés estudiantil producido por las tareas y los exámenes en el ambiente académico (Galante et al., 2018).

En este trabajo se exponen algunas ideas que pueden llevar al planteamiento de estrategias para la práctica de *mindfulness* en el currículum y por ende el mejoramiento de la calidad de vida de los futuros veterinarios. Se pretende fomentar el manejo efectivo del estrés y desarrollar habilidades personales de regulación emocional, que ayudan a que se produzca un correcto proceso de enseñanza y aprendizaje.

Propuesta de innovación educativa

La Universidad Nacional del Centro de la provincia de Buenos Aires (UNCPBA), Argentina, es un contexto excepcionalmente valioso para mejorar la salud, el bienestar y la calidad de vida de todos los integrantes que allí se desenvuelven: plantel docente, no docente y estudiantes. Como institución de educación superior tiene el compromiso de marcar el rumbo y poner en marcha mecanismos favorecedores de comportamientos saludables para el bienestar estudiantil, uno de los actores más importantes de la comunidad universitaria. Tanto los estudiantes como los docentes pasan gran parte de sus horas del día en el ambiente universitario. Es por ello que la universidad puede complementar enormemente a desarrollar tareas de salud, bienestar y calidad de vida, que luego se verá reflejado en un ambiente propicio para la enseñanza, aprendizaje y a futuro aumentar su conciencia y autorreflexión en el trabajo, mejorando tanto la interacción interpersonal como la interacción humano-animal, contribuyendo al enfoque Una salud ("One Health") (OMS). (Figura 1).

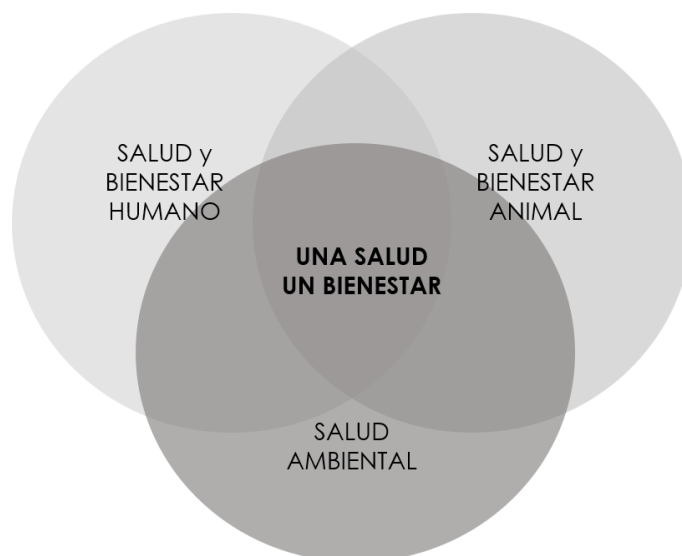


Figura 1. Triada Una Salud Un bienestar. Este enfoque ofrece una mirada integral para abordar problemáticas en la interfase humano-animal-ambiental; crucial para mejorar la salud global mediante un abordaje colaborativo, multisectorial y transdisciplinario (Elaboración propia).

Materiales y métodos

El presente trabajo consistió en implementar un taller de intervenciones basadas en atención plena, en el currículum del segundo cuatrimestre de segundo año de la carrera de Medicina Veterinaria de la Facultad de Ciencias Veterinarias de la Universidad Nacional del Centro de la Provincia de Buenos Aires (FCV-UNCPBA), Tandil, Argentina. El taller “*Mindful Vets*”, se ofreció como herramienta optativa a aquellos estudiantes interesados en el contacto teórico y práctico de estrategias para el manejo del estrés y ansiedad durante la cursada y previo a exámenes. El mismo estuvo a cargo de una docente guía, profesora de yoga y docente de la carrera de Medicina Veterinaria, durante los meses de agosto a septiembre de 2023, con modalidad de 1 encuentro semanal de micro sesiones de meditación de 15 minutos cada uno al inicio de las clases curriculares, con un total de 7 sesiones. La aplicación de la meditación de “estar atentos” se basó en ejercicios básicos de concentración en la respiración y/o el cuerpo como así también en los pensamientos y la relajación psicofísica. Las prácticas se dividieron en prácticas formales (ejercicios o meditaciones presenciales, sentados con ojos cerrados) y en prácticas informales (actividades cotidianas realizadas durante el día, prestando atención plena a los detalles de los quehaceres). Resumen de prácticas básicas: a). Entrar en contacto con la respiración (meditación con foco en la respiración), b). Sentarse en plena consciencia (meditación de scanner corporal), c). Caminar en plena consciencia, d). Comer en plena consciencia, e). Consciencia del cuerpo y de la respiración (meditación de observación mental y visualización), f). Movimientos conscientes, g). Relajación profunda y h). Usar la respiración para entrar en contacto con las emociones (meditación de compasión y autocompasión) (Nhat Hanh y Weare, 2019).

Para acompañar el proceso se creó un grupo de *Whatsapp* donde se compartieron prácticas hasta el siguiente encuentro presencial. Al terminar las siete micro sesiones de intervenciones se realizó una encuesta, optativa y anónima, mediante *Google Forms* de valoración sobre el taller, para evaluar la percepción estudiantil frente a dicha práctica, con dimensiones referidas a aspectos positivos, dificultades y sugerencias. El tiempo medio de la aplicación fue de 5 minutos.

El procedimiento de análisis, dado el carácter exploratorio de este trabajo, se efectuó mediante un procesamiento estadístico básico de las encuestas a través del cálculo de porcentajes. Se administró a los 30 inscriptos al taller, la cual fue respondida por el 40% de los estudiantes.

Las primeras prácticas formales y presenciales tuvieron concurrencia de los 30 inscriptos. Al avanzar las sesiones, la participación presencial fluctuó a lo largo de las siete semanas ya que paralelamente, según los participantes, se incrementaron las exigencias del currículum de segundo año y se les dificultaba asistir. A pesar de ello se mantuvo la interacción con la totalidad de los participantes vía individual o grupo de *Whatsapp* con las prácticas informales.

Resultados

La calificación general del taller recibió una puntuación de entre 9 y 10 (1=malo, 10=excelente) por el 58,3% de los estudiantes. El 100% de los participantes agradeció la propuesta y el espacio generado durante la cursada. Algunas de sus respuestas fueron: *"...que pude aprender a calmarme en momentos de ansiedad, frenar y respirar consciente"*; *"Me gustó la idea, y creo que estaría bueno que se implemente más"*; *"Me gusto que la profe fue enviando ejercicios por WhatsApp, fue un gran acompañamiento y lo utilicé en muchos momentos"*; *"Me gustó sentirme comprendida en cuanto a los nervios y ansiedad que nos agarra a los estudiantes antes de rendir o exponer a la clase"*; *"Aprender que respirar y manejar la ansiedad, es muy importante a la hora de estudiar y formarnos como profesionales"*; *"Los consejos y charlas que tuve con la profe"*; *"Aprovechar la respiración como una técnica de autocontrol"*; *"Fue excelente, ya que permitía utilizar los ejercicios en cualquier ocasión"* *"Me gusto y me sentí contenida. En parte porque sentí que alguien nos entendía y se preocupaba por nuestra ansiedad"* *"Muy bueno la verdad, no pude ir a todas las clases, pero ver qué siempre había algo para hacer en el grupo me resultó muy confortante"*. El 100% de los encuestados considera que el taller debería ser abierto a todos los estudiantes de Medicina Veterinaria. Las sugerencias o cambios para implementar los próximos años fueron: *"...seguir implementando y formar un grupo de acompañamiento para chicos que lo necesitan"*; *"Tener la posibilidad de hacer el taller todos los años"*; *"...un poco más de extensión..."*; *"Un día más a la semana...para practicar y formar el hábito más fácil"*; *"...cambiar a otro horario, ya que a la 13hs tal vez se superpone con el almuerzo"*; *"...un lugar más cómodo"*. Del análisis de las respuestas surge información importante para seguir construyendo este tipo de intervenciones en la universidad.

Varias de estas respuestas son consistentes con nuestra opinión sobre el desarrollo del taller como primera edición de la experiencia. En este caso, disponer del aula convencional para la cursada implicó algunas incomodidades en cuanto a la logística para llevar adelante las sesiones; expresadas y registradas por los practicantes, como son los ruidos y disturbios del ambiente externo y el discomfort generado por sillas de madera fijas. También podemos inferir por los comentarios de los estudiantes que el momento tan próximo al almuerzo puede haber originado resistencia a asistir a las prácticas. En este sentido, coincidimos que es necesario buscar un horario más acorde según lo sugerido; sin embargo, el horario propuesto para la experiencia fue limitado y condicionado por el curriculum formal del plan de estudios para segundo año de la carrera.

Discusión

Uno de los propósitos educativos de esta intervención piloto fue evaluar la viabilidad, aceptación e impacto de una intervención grupal adaptada culturalmente para estudiantes universitarios de la carrera de Medicina Veterinaria. Por lo tanto, la utilización de la técnica de atención plena representa una clara oportunidad para mejorar las competencias requeridas para el futuro profesional en el contexto actual. van Herten y Meijboom, 2019 señalan que: *"Las expectativas de la sociedad con respecto a las responsabilidades profesionales de los veterinarios están cambiando. El trabajo de los veterinarios ya no se limita a la medicina curativa en interés de los animales individuales y sus dueños. Un veterinario moderno también debe tener la competencia para tener en cuenta las perspectivas colectivas y globales y también tiene la responsabilidad de cuidar el bienestar animal y la salud pública"* (pág. 111).

Si consideramos la necesidad de desarrollar competencias para la construcción de una identidad profesional integral en los futuros veterinarios, es indispensable dirigirnos hacia una educación más consciente. A través de Una Salud, Un Bienestar, la mayor empatía y compasión en la formación de los noveles profesionales conducirá a un mejor bienestar animal y humano, por consiguiente, a una mejor salud comunitaria (Mota Rojas et al., 2018). Para lograr este nivel de consciencia es de utilidad difundir e implementar prácticas contemplativas que ayudan a mejorar el bienestar psicológico y elevar el nivel de consciencia y compasión como son la meditación y el *mindfulness*. Programas de *mindfulness* llevados a cabo por Verweij et al., (2018) en residentes de medicina, demostraron un aumento de consciencia y autorreflexión en el trabajo, y fueron más receptivos hacia sí mismos y hacia sus limitaciones, más resilientes, mejoraron el autocuidado y el equilibrio entre el trabajo y la vida, con un efecto positivo en la sociedad. Asimismo, existe una relación intrínseca entre la mejora de la calidad de vida de las personas con el bienestar animal, siendo entidades dependientes entre sí; por lo que, al mejorar aspectos del bienestar animal, se puede impactar positivamente en problemáticas sociales y viceversa, mejorando la interacción humano animal creando ambientes de calidad que potencian la convivencia de las poblaciones (Segredo, 2020).

Consideraciones finales y conclusión

A partir del análisis de las prácticas desarrolladas en la cohorte 2023, contemplaremos optimizarlas. Entre las futuras innovaciones se gestionará una nueva edición del taller con dos días semanales en diferentes horarios y abiertos a la totalidad de la población estudiantil veterinaria, incluidos aquellos que quieran repetir y continuar mejorando las técnicas. Con esto se pretende dar alternativas para que los potenciales asistentes tengan opción de elección de las sesiones. Además de la encuesta final de percepción sobre el taller, incorporaremos un cuestionario para diagnosticar y evaluar el nivel de estrés académico antes y después de la intervención de atención plena. De esta manera nos comprometemos a promover prácticas de competencias que se alineen con la autonomía y el desarrollo personal, garantizando herramientas para gestionar pensamientos y acciones como estudiantes y a futuro como profesionales veterinarios.

Considerando los resultados obtenidos, se pretende generar un impacto positivo en los estudiantes promoviendo la capacidad de adaptarse a los principales estresores del ambiente académico que comprometen la salud física y mental del individuo. A su vez, este tipo de proyectos permitirá a los docentes y profesionales del entorno trabajar de manera colaborativa propiciando un ambiente saludable y de calidad académica para la formación de seres humanos integrales al servicio de la comunidad en donde posteriormente desarrollen su profesión.

Referencias bibliográficas

- Chust Hernández P y Tortajada Blanca FJ. 2019. Estrés académico en estudiantes universitarios de nuevo ingreso y su relación con la vía de acceso a la universidad. In IN-RED 2019. V Congreso de Innovación Educativa y Docencia en Red (pp. 684-698). Editorial Universitat Politècnica de València.
- Dvorakova K, Kishida M, Li J, Elavsky S, Broderick PC, Agrusti MR, Greenberg MT. 2017. Promoting healthy transition to college through mindfulness training with first-year college students: Pilot randomized controlled trial. *J. Am. Coll. Health* 65: 259-267. DOI: 10.1080/07448481.2017.1278605
- Felipe AE, Chiapparrone ML, Caselli A. 2023. Dominios de competencias básicas para la inclusión del enfoque Una Salud en el diseño curricular de medicina veterinaria. *FAVE Sección Ciencias Veterinarias* 22: e0020. DOI: 10.14409/favecv.2023.22.e0020
- Galante J, Dufour G, Vainre M, Wagner AP, Stochl J, Benton A, Lathia N, Howarth E, Jones PB. 2018. A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): a pragmatic randomised controlled trial. *Lancet Public Health*, 2: 72–81. DOI:10.1016/S2468-2667(17)30231-1
- Kabat-Zinn J. 2003. Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *CLIN PSYCHOL-SCI PR*, 10: 144-156. DOI:10.1093/clipsy.bpg016
- Luna D, García-Reyes S, Soria-González EA, Avila-Rojas M, Ramírez-Molina V, García-Hernández B, Meneses-González F. 2020. Estrés académico en estudiantes de odontología: asociación con apoyo social, pensamiento positivo y bienestar psicológico. *Investigación en educación médica*, 9: 8-17.
- Mota Rojas D, Orihuela A, Strappini Asteggiano A, Cajiao Pachón MN, Agüera Buendía E, Mora Medina P, ... Alonso Spilsbury M. 2018. Teaching animal welfare in veterinary schools in Latin America. *International Journal of Veterinary Science and Medicine*, 6: 131-140.
- Nhat Hanh T y Weare K. 2019. *Los educadores felices cambian el mundo*, Barcelona: Kairos.
- OMS (Organización Mundial de la Salud) Tripartite and UNEP support OHHLEP's definition of "One Health" Recuperado de <https://www.who.int/news/item/01-12-2021-tripartite-and-unep-support-ohhlep-s-definition-of-one-health>.
- Reig A, Cabrero J, Ferrer R, Richart M. 2001. La calidad de vida y el estado de salud de los estudiantes universitarios. Alicante: Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes, 2001132: 304-316.
- Segredo E. 2020. El enfoque Una Salud-Un Bienestar, en el abordaje integral de la violencia humano-animal. *Calidad de Vida y Salud*, 13(Especial): 220-254.
- Tsouros AD. 2000. Health Promoting Universities: concept and strategy. En: U. Sonntag, S. Gräser, C. Stock, A. Krämer (Hrsg.). *Gesundheitsfördernde Hochschulen. Konzepte, Strategien und Praxisbeispiele*. Weinheim und München: Juventa Verlag: 15-24.

- van Herten J, Meijboom FLB. 2019. Veterinary Responsibilities within the One Health Framework. *Food Ethics* 3:109–123. DOI:10.1007/s41055-019-00034-8
- Verweij H, van Ravesteijn H, van Hooff M, Lagro P, Speckens A. 2018. Does Mindfulness Training Enhance the Professional Development of Residents? A Qualitative Study. *Acad Med.* 93:1335–1340. DOI:10.1097/ACM.0000000000002260
- Zunino P. 2018. Historia y perspectivas del enfoque “Una Salud”. *Veterinaria (Montevideo)*, 54: 46-51. DOI:10.29155/vet.54.210.8