






<b>Nombre de la entidad</b>	Associació Centre d’Higiene Mental Les Corts
<b>Región o regiones de implantación</b>	Barcelona, distrito de Sarrià y Sant Gervasi
<b>Logotipo del proyecto (si lo hay)</b>	No lo hay
 <b>Enlaces (a web, noticias sobre el Proyecto, vídeos...)</b>	No lo hay
 <b>Datos de contacto</b>	Marc Udina Centro de Salud Mental de adultos (CSMA) csmassg@chmcorts.com


RED ISEM

[www.redisem.es](http://www.redisem.es)

[info@isem.es](mailto:info@isem.es)

<b>Título de la BBPP:</b>	Intervenciones de mindfulness en el programa de colaboración con Atención Primaria
 <p><b>Personas destinatarias/Colectivo</b></p>	Usuarios de los equipos de Atención Primaria del distrito de Sarrià Sant Gervasi de Barcelona, que son atendidos en el programa de colaboración con la primaria por parte de profesionales del Centro de Salud Mental de Adultos (CSMA) de Sarrià Sant Gervasi de Barcelona. Son usuarios con problemática de salud mental no grave (trasdiagnóstico) que pueden beneficiarse de una intervención eficiente (grupal) y con evidencia científica en Atención Primaria
<b>Fecha de inicio / fin</b>	Las intervenciones se iniciaron en el 2019 y se finalizaron en el 2022. Se realizaron intervenciones de forma sucesiva.
<b>Financiación (si la hay)</b>	No la hay





<b>DESCRIPCIÓN GENERAL DEL PROYECTO</b>	
<b>Ámbito</b>	Atención Primaria; salud mental; intervención grupal: programa colaborativo; prevención.
 <p><b>Descripción de la práctica (se recomiendan entre 5 y 15 líneas)</b></p>	<p>La intervención grupal de Mindfulness consta de 8 sesiones de frecuencia semanal de 1,5 horas de duración, con una metodología de trabajo que incluye práctica de ejercicios de mindfulness y psicoeducación. La intervención se realiza en el área básica de salud con el espacio y el material necesario (colchonetas, sillas) para realizar el grupo. La intervención es llevada a cabo por la psicóloga clínica del CSMA.</p> <p>Las sesiones son realizadas con un guion estructurado para facilitar el aprendizaje de técnicas de mindfulness. El contenido de las sesiones es :1) Conciencia y piloto automático; 2) Vivir en nuestra cabeza; 3) Unificar la mente dispersa; 4) Reconocer la aversión; 5) Permitir/ Dejar ser; 6) Los pensamientos no sus hechos; 7) ¿Como puedo cuidar mejor de mí? y 8) Consolidación y generalización del aprendizaje.</p> <p>La intervención permite incluir múltiples pacientes en un grupo ofreciendo varias sesiones, facilitando accesibilidad y eficiencia</p>

RED ISEM

[www.redisem.es](http://www.redisem.es)

[info@isem.es](mailto:info@isem.es)



 <p><b>Objetivos de la práctica (max. 3 líneas)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mejorar la sintomatología (ansiedad y depresión) de los pacientes atendidos en el programa de colaboración con la primaria.</li> <li>• Mejora el bienestar (calidad de vida) de los pacientes atendidos en el programa.</li> <li>• Mejorar el funcionamiento (regulación de la atención, toma de conciencia corporal y adquisición de herramientas para la regulación emocional y autoconcepto) de los pacientes atendidos en el programa.</li> </ul>
--	--



<h2 style="text-align: center;">RESULTADOS</h2>	
 <p><b>Desafíos y estrategias de implantación (max. 3 líneas)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Una estrategia para la implantación de la intervención sería la adecuada identificación de pacientes con el perfil descrito y su inclusión. Así como realizar la intervención en el mismo distrito de residencia de los pacientes que participan (corto desplazamiento de los pacientes).</li> <li>• Un desafío identificado es garantizar un buen cumplimiento y adherencia por parte de los participantes en todas las sesiones grupales.</li> </ul>

RED ISEM

[www.redisem.es](http://www.redisem.es)

[info@isem.es](mailto:info@isem.es)

 <p><b>Beneficios para las personas destinatarias (max. 5 líneas)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• % de personas que mejoran su sintomatología de ansiedad y/o depresión al finalizar la intervención grupal.</li> <li>• % de personas que mejoran su bienestar o calidad de vida al finalizar la intervención grupal.</li> <li>• % de personas que mejoran la funcionalidad (Escala de Atención Plena o Mindfulness Mindful Attention Awareness Scale; MAAS) a través de estrategias de mindfulness.</li> <li>• Número de sesiones asistidas por parte de los participantes al grupo. Adherencia a la intervención grupal.</li> </ul>
 <p><b>Opiniones de las partes interesadas (max. 5 líneas)</b></p>	<p>La encuesta de satisfacción que se administra una vez finalizado el grupo muestra una valoración positiva por parte de los participantes, y al mismo tiempo solicitan una continuidad del grupo. Solicitan ampliar las sesiones o que el centro de atención primaria les habilite un espacio (aula educación sanitaria) donde poder seguir practicando Mindfulness juntos con un profesional sanitario que les guíe. Los profesionales de salud mental muestran una valoración positiva de la intervención; es una actividad que realizan de forma recurrente en el espacio comunitario compartido de atención primaria y salud mental.</p>

<p>  <b>Sostenibilidad (max. 3 líneas)</b> </p>	<p><b>OPCIÓN A.</b></p> <p><u>Sostenibilidad ambiental:</u></p> <p>ODS6 <input type="checkbox"/> ODS13<input type="checkbox"/> ODS14<input type="checkbox"/>ODS15 <input type="checkbox"/> ODS17<input type="checkbox"/></p> <p><u>Sostenibilidad económica:</u></p> <p>ODS8 <input type="checkbox"/>ODS9 <input checked="" type="checkbox"/> <b>ODS10</b> <input checked="" type="checkbox"/> ODS12 <input type="checkbox"/>ODS17 <input type="checkbox"/></p> <p><u>Sostenibilidad social:</u></p> <p>ODS1 <input type="checkbox"/>ODS2<input type="checkbox"/> <b>ODS3</b> <input checked="" type="checkbox"/> ODS4<input type="checkbox"/> ODS5 <input type="checkbox"/>ODS7 <input type="checkbox"/>ODS11<input type="checkbox"/> ODS16<input type="checkbox"/></p> <p>ODS17<input type="checkbox"/></p> <p><b>OPCIÓN B.</b></p> <p>No es un proyecto finalista, se prevé una continuidad en el tiempo.</p>
<p>  <b>Elementos clave para la transferencia (max. 5 líneas)</b> </p>	<p>La intervención es replicable y se puede implementar en contextos sanitarios similares. Al ser una actividad grupal, facilita la accesibilidad a recibir una intervención psicológica a más pacientes, disminuyendo la dedicación profesional en comparación con las intervenciones individuales.</p> <p>La evaluación a través de una escala validada como es la MASS, también nos puede orientar acerca de la eficacia de la intervención.</p>



RED ISEM

[www.redisem.es](http://www.redisem.es)

[info@isem.es](mailto:info@isem.es)