

Instituto de Organizaciones saludables

Proyecto: Bases neuropsicológicas del estrés y de las estrategias de intervención basadas en Mindfulness o atención plena

Directora: Fátima González Palau
Mail: fatimagonzalezpalau@gmail.com

Resumen: El estrés se encuentra acompañado de un incremento del sistema hipotálamo-pituitaria-suprarrenal (HPA), que a su vez ocasiona un aumento en la concentración de corticoides y por ende implica una serie de cambios fisiológicos, comportamentales y cognoscitivos que pueden ser de corta duración o mantenidos en el tiempo. La línea de investigación Neuropsicología del Estrés y Estrategias de Intervención basadas en Mindfulness o Atención Plena pretende analizar los efectos del estrés a nivel cerebral, así como los principios de la meditación como estrategia terapéutica y preventiva, con sus correlatos e impacto a nivel neurobiológico, neurocognitivo y psicológico. Durante el primer semestre del año 2020, el objetivo fue la producción de 4 artículos para publicación que sistematizan los resultados de recogida de datos y búsqueda bibliográfica realizados durante el periodo previo: 1) El primer artículo lleva el título de Neuropsychological profile of stress: subclinical cognitive and emotional effects of exposure to stress in an adult population y fue enviado a la revista Archives of Clinical Neuropsychology. 2) El segundo artículo se titula Stress and mindfulness: A neuropsychological point of view and the impact on workplaces and organizations. El porcentaje de avance es del 95 %, está en proceso corrección de detalles para su envío a publicación durante el mes de agosto. 3) El tercero se titula Effectiveness of a Mindfulness-based intervention on the interoceptive awareness of workers y se encuentra en 75 % de avance. Se espera publicar en el mes de septiembre. 4) El cuarto artículo se titula: Effectiveness of a Mindfulness-based intervention program on burnout and emotional disorders of workers y el avance de producción es de 60 %, se espera publicar en el mes de septiembre/octubre. Para el próximo periodo agosto – noviembre 2020 se espera finalizar con los dos artículos en proceso (3 y 4) e iniciar con un quinto artículo, denominado Influencia de un programa de mindfulness en la disminución de errores atencionales en población adulta. Los artículos 3, 4 y 5 se realizan en conjunto con el Dr. L. Medrano. Asimismo, durante esta primera etapa del año 2020, se siguieron recogiendo datos de valoración neuropsicológica, de atención plena y variables emocionales. También se amplió la base inicial de 200 participantes a más variables, que incluyen detalladamente los ítems de estrés percibido, ansiedad, depresión y exposición a factores estresores, incluyendo ítem por ítem para crecer en la posibilidad de generar un modelo integrador entre la neuropsicología y las variables emocionales asociadas al estrés, sobre el cual se seguirá profundizando en el año 2021.