

Uso de la atención plena [Mindfulness] para aumentar la capacidad de los proveedores de apoyar a los sobrevivientes de violencia en las áreas urbanas marginadas

Julianna Andrews, PhD, Stephanie Hartwell, PhD, Carl Fulwiler, MD, PhD y Jeroan Allison, MD

Se considera que la atención plena es una práctica basada en pruebas que puede mejorar la salud física y emocional de una persona, y su bienestar. La práctica de la atención plena puede ayudar a las personas a disminuir el estrés, la ansiedad y el apego emocional a los eventos negativos (Kabat-Zinn, 2003). Este proyecto de investigación analizó la relevancia cultural y la posible aceptación de las prácticas de atención plena por parte de los proveedores de primera línea que trabajan con una comunidad de color, con bajos ingresos, afectada por homicidios con armas de fuego.

Socios de investigación

El equipo de investigación estaba formado por el cuerpo docente de la Universidad de Massachusetts de Boston, la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts y los directores del Louis D. Brown Peace Institute.

El Peace Institute, ubicado en Dorchester, Massachusetts, atiende al 98 % de las familias afectadas por homicidios en el Massachusetts urbano. El Peace Institute proporciona capacitación de respuesta ante crisis para aliviar el estrés psicológico que suelen sufrir los proveedores de primera línea.

Otros apoyos proporcionados por el Peace Institute incluyen: un listserv que alerta a los equipos de respuesta y los proveedores sobre homicidios recientes; desayunos mensuales de los proveedores; y eventos a lo largo del año para reunir grupos y centrarse en el desarrollo comunitario para abordar la violencia en la sociedad.

La misión del Peace Institute es atender a la comunidad brindando educación, herramientas y apoyos para aliviar la angustia psicológica generada por un homicidio. El Peace Institute está evaluando incorporar técnicas de atención plena para ampliar las opciones de afrontamiento de situaciones para los familiares y los proveedores de servicio de primera línea que tratan homicidios relacionados con armas de fuego.



Participantes y diseño del estudio

En el otoño de 2014, el personal del Peace Institute organizó una serie de capacitaciones sobre atención plena orientadas a tres grupos distintos:

1. familiares de víctimas de homicidios;
2. personal del Peace Institute; y
3. proveedores de servicio de primera línea.

Los familiares participantes eran madres que habían sufrido pérdidas por violencia que variaban entre tan recientes como 2 semanas y 20 años; todos identificados como no blancos. Los proveedores de servicio de primera línea eran asesores que trabajan con familias de víctimas de homicidios de diversas agencias de Boston. A través del trabajo con el personal, los clientes y un profesional de atención plena certificado, el equipo reestructuró el plan de estudios de capacitación sobre atención plena estandarizado para que se adapte al público objetivo. Las capacitaciones sobre atención plena para cada grupo se ofrecieron en tres sesiones de 2 horas cada una. Al final de la capacitación, el equipo de investigación realizó grupos de enfoque y encuestas con cada uno de los tres grupos para evaluar el efecto

de la capacitación y para saber cómo adaptar mejor la atención plena para colaborar más y cubrir las necesidades de las víctimas de violencia con armas de fuego de alto riesgo, los proveedores de servicio de primera línea y los equipos de respuesta.

Hallazgos hasta la fecha

Familiares de víctimas de homicidios:

Las madres se mostraron abiertas emocionalmente con su duelo y describieron la dificultad que enfrentan a diario con tareas tales como "respirar", "detener los pensamientos" y su incapacidad de relajarse. Las capacitaciones las ayudaron a aprender técnicas de respiración consciente y estrategias para canalizar el dolor en formas pacíficas en lugar de violentas. También disfrutaron los ejercicios presentados durante las capacitaciones que incluían comer con atención plena y yoga. Algunas madres indicaron:

Me ayudó simplemente estar allí con otras madres con el mismo tipo de trauma, me sentí en paz. Me encantó la voz de Bonita y las campanas. La experiencia completa fue gratificante y útil.

Durante las últimas dos semanas, lo único que me he dicho a mí misma es "respira". Incluso en voz alta si era necesario, aunque la gente me mirara como si estuviera loca, pero lo logré.

Los familiares respondieron de forma positiva a la capacitación sobre la atención plena y se mostraron abiertos a comprometerse con una capacitación adicional.

Proveedores de primera línea:

La mitad de los proveedores de primera línea indicaron que utilizaban técnicas de atención plena para su "cuidado personal". Las estrategias de cuidado personal incluían meditación, yoga, comer con atención y entrenarse en el gimnasio. Todos los proveedores de primera línea reconocieron el beneficio de practicar la atención plena e identificaron la importancia de la atención plena en sus vidas cotidianas. Según lo que describieron:

Transporta a la persona a una etapa de calma diferente, la saca del modo trauma y le permite descomprimirse.

Ayuda a controlar las acciones y es útil para concentrarse.

Aunque la mayoría de los proveedores de primera línea afirmaron que les interesaba la atención plena, les generaba dudas el hecho de comprometerse con una capacitación más prolongada debido a la escasez de tiempo y a que ya se sentían abrumados por el trabajo.

Personal del Peace Institute:

El personal del Peace Institute respondió de forma muy positiva a las capacitaciones sobre atención plena. Una sugerencia incluía realizar un mini curso de atención plena como parte de la *Survivor Leadership Academy*, cuyo objetivo es ayudar a los sobrevivientes a probar nuevos métodos para el manejo del duelo y la curación. El personal del Peace Institute sugirió que el plan de estudios se podía modificar para que incluyera la enseñanza de atención plena por parte de los sobrevivientes y los proveedores de primera línea a otros en un modelo de "capacitar al instructor". El personal señaló que la atención plena es una buena alternativa a la atención clínica, que a menudo puede volver a traumatizar a los sobrevivientes, si no se realiza utilizando técnicas informadas sobre el trauma. Al personal del Peace Institute también le preocupaba que a menudo los proveedores de primera línea no priorizaban su propio cuidado personal. El personal del Peace Institute indicó:

Aprendí a cuidarme, a estar quieto, a no llevar las cosas a casa, a desconectarme, cuando nos desconectamos, perdemos el control; los proveedores deben ser conscientes de esto. Si le resulta difícil lograrlo, no puede esperar que los clientes lo logren.

Estoy traumatado por hacer este trabajo, dedicar la mitad de la reunión a la atención plena es difícil. Mi cuidado personal es estar con todo el mundo para hablar. Quiero socializar, es por eso que me parece una molestia. Solo hacerlo durante una hora y luego volver a este trabajo intenso. Debemos recordarles [proveedor de primera línea] que esto es lo que le está pidiendo al cliente que haga.

Direcciones futuras

A pesar de que la respuesta positiva de los familiares no indicó grandes barreras culturales, los siguientes pasos incluyen revisar el contenido de la capacitación sobre atención plena para aumentar la relevancia cultural basándose en los comentarios e instalar la atención plena en la *Survivor Leadership Academy* [Academia de Liderazgo de Sobrevivientes] del Peace Institute.

Equipo de investigación: Stephanie Hartwell, PhD; Carl Fulwiler, MD, PhD; Jeroan Allison, MD; Julianna Andrews, candidato a PhD de UMass Boston; Tina Chery, directora ejecutiva del Louis D Brown Peace Institute; Rachel Rodriques, directora de capacitación y educación en el Louis D Brown Peace Institute. **Patrocinador:** Creative Economies Grant, Oficina del rector de la UMass, Universidad de Massachusetts. **Período:** 2014-2015; **Contacto:** Stephanie.Hartwell@umb.edu

Se puede encontrar una copia electrónica de este boletín informativo con las referencias completas en <http://escholarship.umassmed.edu/pib/vol12/iss3/1>

Las opiniones vertidas en este boletín son las de los autores y no necesariamente las de la Facultad de Medicina o el Departamento de Psiquiatría de la Universidad de Massachusetts.

Referencias

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.

Uso de la atención plena para aumentar la capacidad de los proveedores - Julianna Andrews, PhD, Stephanie Hartwell, PhD, Carl Fulwiler, MD, PhD y Jeroan Allison, MD