

FORMULÁRIO PARA SUBMISSÃO DE RESUMO

Tipo de proposta (Comunicação livre; Poster; E-poster): **Comunicação**

Língua de apresentação (Português; Espanhol): **Español**

Impacto en la salud de un programa basado en MBSR en familias con menores atendidos en dispositivos de salud mental

Sofía Baena, Ana Pizarro, Lucía Jiménez, Patricia Jiménez, Fernando Rudilla, M^a José Blanco.

Resumo (máximo de 250 palavras).

El ejercicio de la parentalidad constituye una tarea difícil para la cual todas las familias en determinados momentos pueden necesitar de apoyos. En las familias con menores con problemas de salud mental, las necesidades evolutivas de niños y adolescentes son mayores, lo que supone un incremento en la necesidad de apoyos específicos y de mayor intensidad por parte de estas familias. Asimismo, estas familias sufren niveles elevados de estrés y otra sintomatología, relacionados directamente con los problemas de ajuste de los hijos/as. En general, contamos con pocas intervenciones que incidan directamente sobre el estrés parental como intervención complementaria en la atención a los menores con problemas de salud mental. En esta comunicación se presenta un programa basado en MBSR para cuidadores/as desarrollado en unidades de salud mental infanto-juvenil en Sevilla. Además, se ofrecen resultados del impacto de este programa en distintas dimensiones evaluadas mediante un diseño pretest-postest. Concretamente, se llevaron a cabo análisis de medidas repetidas que pusieron de manifiesto un incremento de la atención plena tras la intervención, así como una mejora en la calidad de vida relacionada con la salud (disminución de sintomatología somática, ansiedad, depresión y disfunción social). Resulta

destacable que más de un 60% de la muestra disminuyó su patrón de problemas de salud, pasando de encontrarse en un rango clínico en la escala General Health Questionnaire a situarse dentro de la normalidad. Se discuten los resultados obtenidos a la luz de la evidencia empírica disponible y en relación con las características del programa de intervención.

Palavras-chave: mindfulness, eficacia, bienestar, estrés, salud mental