



Esta mañana se ha presentado la aplicación desarrollada por expertos de ambos hospitales madrileños

---

## Psiquiatras y psicólogos de La Paz y el Príncipe de Asturias desarrollan una app que facilita al paciente la regulación emocional y la disminución del estrés

- La aplicación ayuda a evaluar el estado emocional del usuario antes y después de cada práctica de *Mindfulness* o técnica de relajación basada en la atención plena
- Numerosos estudios avalan que estas prácticas influyen beneficiosamente en la salud de los pacientes

**15 de septiembre de 2016.-** Psiquiatras y psicólogos clínicos de los hospitales madrileños La Paz y Príncipe de Asturias han desarrollado una aplicación móvil que ofrecerá a los pacientes un programa de entrenamiento para regular sus emociones y reducir niveles de estrés a través de técnicas de atención plena o *Mindfulness*.

La aplicación se denomina “REM Volver a casa” y ha sido desarrollada con la colaboración de IdiPAZ, el Instituto de Investigación Sanitaria de La Paz, y la empresa Espacio de Formación en Salud y Psicoterapia. Está disponible para Android e IOS y es gratuita para todos los pacientes y trabajadores del complejo hospitalario La Paz, con un coste único de descarga para el resto de usuarios de 3,90 euros.

El *Mindfulness* o Atención Plena es un conjunto de prácticas que entrenan la habilidad de la mente para dirigir la atención al momento presente. Invita a centrarse en lo que está sucediendo mientras está sucediendo, con aceptación, sin juzgar, de forma serena y neutral y sin dejar que la mente sea arrastrada por sus propios automatismos.

El entrenamiento cuenta con una sólida investigación que apoya sus beneficios para reducir el estrés, la depresión y la ansiedad, o incluso mejorar la calidad de vida y afrontar los síntomas de pacientes que sufren dolor crónico, enfermedades oncológicas, infecciosas o neurológicas.

Para desarrollar la app, el equipo ha trabajado previamente integrando estos programas de entrenamiento en su práctica clínica habitual con pacientes que



presentan diversas patologías, desde depresión o dolor crónico hasta enfermedades oncológicas o infecciosas. El Centro de Control y Prevención de Enfermedades de Estados Unidos (CDC) lo ha reconocido como alternativa recomendable al tratamiento farmacológico y con opiáceos del dolor.

## **ESCUCHAR, PRACTICAR E INTEGRAR**

La aplicación propone una enseñanza guiada para un entrenamiento gradual sobre la base “Escuchar, Practicar e Integrar”. En conjunto, se ofrecen más de 200 minutos de aprendizajes, prácticas o sugerencias para incorporar estas técnicas de manera gradual a la vida diaria. La app ofrece la posibilidad de contabilizar el tiempo que el paciente practica por su cuenta sin usar la aplicación, revisar el progreso en las distintas secciones y “aplicar recordatorios para estar en el momento presente”.

El programa ha sido desarrollado por un equipo de profesionales de Salud Mental que trabajan en la red sanitaria de la Comunidad de Madrid, en la Universidad Autónoma de Madrid y la Universidad de Alcalá de Henares. El equipo está formado por los especialistas del Hospital La Paz Blanca Amador, psicóloga clínica; Carmen Bayón y Beatriz Rodríguez Vega, ambas psiquiatras y profesoras asociadas de la Universidad Autónoma de Madrid, y por Alberto Fernández Liria, psiquiatra del Hospital Príncipe de Asturias.

Este equipo de expertos ha desarrollado una labor de investigación sobre los efectos de dichos programas en diferentes problemas de salud y el impacto que tiene el entrenamiento en la formación de futuros terapeutas. Han publicado sus trabajos en revistas de impacto internacional, en libros y en capítulos de libros.

Uno de los estudios realizados por este equipo se centró en 103 médicos residentes del Hospital La Paz, de los cuales un grupo realizó el entrenamiento mientras que el otro fue el “grupo control” con el que se compararon los resultados. Además de mejorar en variables emocionales, el grupo que se había entrenado demostró en pruebas de atención que se detenía un instante más para dar la respuesta, pero se equivocaba significativamente menos que el grupo no entrenado.