



Facultad de Medicina



Informe final de la Cátedra Especial *"Doctor Bernardo Sepúlveda Gutiérrez"*



Facultad de Medicina

Secretaría del Consejo Técnico

Facultad de Medicina



Informe de la Cátedra Especial "Doctor Bernardo Sepúlveda Gutiérrez" 2022-2025 presentado por la M. en C. Mireya Velázquez Paniagua, adscrita al Departamento de Fisiología

Proyectos desarrollados:

2024-2025. Proyecto denominado "*Desarrollo de una intervención en alumnos tutorados de la Facultad de Medicina a través de mindfulness para la regulación emocional y del estrés*" (4 talleres).

2023-2024. Proyecto denominado "*Taller de regulación emocional y del estrés con Mindfulness para promover el bienestar y la salud mental de alumnos y personal docente de la Facultad de Medicina*" (3 talleres).

2022-2023. Desarrollo de un "*Taller Mindfulness para promover la reducción del estrés y promover el bienestar de alumnos de la Facultad de Medicina*" (2 talleres).

En el marco de la Cátedra Especial "*Doctor Bernardo Sepúlveda Gutiérrez*", se desarrollaron proyectos de intervención enfocados a fortalecer el bienestar emocional y académico del estudiantado y personal de la Facultad de Medicina de la UNAM, a través de la práctica sistemática de *mindfulness*.

A lo largo de tres años se impartieron un total de 9 talleres (presenciales y virtuales), en los que participaron 140 personas, de las cuales 74 concluyeron el programa MBSR y 38 fueron evaluadas con herramientas fisiológicas y cognitivas. La intervención se basó en el programa MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction*) de Jon Kabat-Zinn.

Resultados significativos de aporte científico:

- Disminución significativa del síndrome de burnout (agotamiento emocional, despersonalización y realización personal).
- Reducción de los niveles de cortisol salival, marcador biológico del estrés.
- Mejora en la atención cognitiva, medida mediante el potencial evocado P300.
- Aumento en la percepción de bienestar y capacidad de regulación emocional.

Impacto académico y humano:

La intervención fue particularmente relevante para estudiantes en situación académica crítica (art. 22 y 33 del Reglamento General de Inscripciones UNAM), quienes generalmente enfrentan mayor carga emocional. El programa no sólo apoyó su desempeño académico, sino también su desarrollo personal.

Acciones prospectivas:

Como resultado del impacto positivo, se diseñó una propuesta de asignatura optativa con valor curricular titulada "*Autoconsciencia y Salud Integral*", destinada a estudiantes de Medicina y carreras afines, la cual ha sido enviada a las instancias correspondientes para su evaluación y posible incorporación al plan de estudios.

Productos académicos derivados del periodo 2022-2023, además de la impartición de talleres:

- Presentación de resultados preliminares en un congreso nacional y 2 internacionales.
- Premiación del Trabajo en Salud Digital, seleccionado entre uno de los tres primeros lugares, denominado "*Regulación del estrés de alumnos de la Facultad de Medicina a través de Mindfulness*". Congreso Internacional EPPENS Interprofesionalismo. Facultad de Medicina, 11 de agosto, Ciudad Universitaria, UNAM. 2023

Productos académicos derivados del periodo 2024-2025:

- 4 talleres impartidos
 - 1 conferencia universitaria
 - Participación en 3 congresos (nacionales e internacionales)
 - 1 artículo científico (preprints en la revista Mindfulness)
 - 1 artículo de difusión en la Revista de la Facultad de Medicina publicado en enero 2025
- Desarrollo y propuesta de una materia optativa con valor curricular para alumnos de la Facultad de Medicina y áreas afines denominada "Autoconsciencia y Salud Integral".