



Mindfulness en la salud sexual y bienestar psicológico de profesionales

18/04/2022

Mindfulness en la salud sexual y bienestar psicológico de profesionales y cuidadores/as de personas en riesgo de exclusión social

El término **mindfulness** hace referencia a la **atención o conciencia plena**. La capacidad de tomar conciencia del aquí y el ahora en el **momento presente**, dirigiendo la atención a un **evento interno o externo actual**.



Laura C. Sánchez Sánchez, investigadora del CIMCYC, ha estudiado el efecto de un **programa de Mindfulness (MBSR)** en la **salud sexual y bienestar psicológico** de profesionales y voluntarios de Médicos del Mundo que atienden a **poblaciones vulnerables**, como personas en **situación de prostitución**, **mujeres víctimas de prostitución forzada**, personas con el **virus de la inmunodeficiencia humana**, etc. Este programa fue elegido porque para trabajar atendiendo la educación sexual de estos grupos de personas vulnerables se necesita **empatía, conciencia plena y compasión**.

Para este estudio se eligió a toda **la población de una ONG del sur de España**, ya que recibe una gran cantidad de personas en riesgo de exclusión social. Se realizó un **estudio cuasi experimental** (sin grupo control) con medidas pre y post test, donde se aplicaron 7 instrumentos pre y postintervención: a) **Escala de Mindfulness (MAAS)**; b) **Escala de Conexión Corporal**; c) **Cuestionario de Compasión (SCS)**; d) **Escala de Bienestar Psicológico de Ryff**; e) **Hurlbert Index of Sexual Fantasy**; f) **Escala de Wilson de Fantasías Sexuales**, y g) **Índice de Satisfacción Sexual de Hudson (ISS)**

Los resultados de estos instrumentos mostraron que la mayoría de **las puntuaciones mejoraron en el postest respecto al pretest**, excepto en la **subescala de Disociación corporal**, donde la puntuación fue menor, lo que también revela una mejoría en cuanto a conciencia corporal

Por lo tanto, la aplicación del programa de Mindfulness fue capaz de **aumentar el grado de satisfacción sexual, disminuir la disociación corporal, favorecer el mindfulness y la autocompasión** en las personas que tratan a colectivos en situación de exclusión social, lo que puede permitir un abordaje de mayor calidad en las mismas.

Contacto:

-Laura C. Sánchez Sánchez: [@email](#)

Referencia completa

Sánchez-Sánchez, L. C., & Valderrama Rodríguez, M. F. (2022). Mindfulness en la salud sexual y bienestar psicológico de profesionales y cuidadores/as de personas en riesgo de exclusión social. *Revista Internacional de Andrología*, 20(1), 54-61.
<https://doi.org/10.1016/j.androl.2020.10.003>