



REPUBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE NUTRICION Y DIETETICA



EFFECTOS DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA SOBRE LOS CONOCIMIENTOS,
ACTITUDES Y PRÁCTICAS DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS SOBRE
ATENCIÓN PLENA EN ALIMENTACIÓN

www.bdigital.ula.ve

Autor

Camilla Orup
E-84.492.719

Tutora

Dra. Glenda Beatriz Da Silva Quiroz
V-8.047.345

Cotutor

M.Sc. Juan Leonardo Márquez
V-8.037.644

Mérida, julio 2022



REPUBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE NUTRICION Y DIETETICA



EFFECTOS DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA SOBRE LOS CONOCIMIENTOS,
ACTITUDES Y PRÁCTICAS DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS SOBRE
ATENCIÓN PLENA EN ALIMENTACIÓN
(Trabajo Especial de Grado como requisito para optar al título de Licenciada en Nutrición y
Dietética)

www.bdigital.ula.ve

Autor

Camilla Orup
E-84.492.719

Mérida, julio 2022

DEDICATORIA

A mi hijo Frai, quien ha sido el motor en todo mi proceso académico y el único que me acompaño desde el primer día hasta el último. Gracias por tu presencia. Te amo.

www.bdigital.ula.ve

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a todas aquellas personas quien Dios ha puesto en mi camino, no solo los que han sido apoyo en la elaboración de mi tesis, sino a todos aquellos que, de alguna manera, han ayudado durante mi carrera universitaria para alcanzar esta gran meta.

A todos los profesores quienes, durante todos estos años, han sido los pilares fundamentales, para asegurar a nosotros, los estudiantes, un conocimiento de alto nivel.

Estoy especialmente agradecida con la Profesora Dra. Glenda Beatriz Da Silva Quiroz y el Profesor M.Sc. Juan Leonardo Márquez quiénes me han colaborado en la elaboración de mi Trabajo Especial de Grado.

A La Universidad de Los Andes, por recibirme, ser mi segunda casa y por formarme profesionalmente.

A mi madre, quien me enseñó persistir y bregar con los grandes retos de la vida.

A mi pequeña familia por simplemente estar, en todo momento.

Gracias

“El agradecimiento es la memoria del corazón”

Lao Tse

ÍNDICE

RESUMEN	vii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULOS	
I: EL PROBLEMA	4
Planteamiento del problema	4
Formulación del problema	6
Objetivos	6
Justificación	7
II: MARCO TEORICO	11
Antecedentes de la investigación	11
Bases teóricas	15
Definición de términos básicos	20
III: MARCO METODOLOGICO	24
Tipo y diseño de investigación	24
Población y muestra	24
Técnicas e Instrumentos de recolección de datos	24
Diseño e implementación de la Intervención educativa	26
Técnicas de procesamiento y análisis de datos	27
IV: RESULTADOS Y DISCUSIÓN	28
V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	35
Conclusiones	35
Recomendaciones	36
Referencias bibliográficas	37
Anexos	42
1: Encuesta CAP	43
2: Planificación de la sesión educativa	47
3: Tabla 5 Datos generales de los estudiantes	62
4: CD con material de la sesión educativa	

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Conocimientos sobre Atención Plena en Alimentación de los estudiantes universitarios antes y después de la Intervención Educativa.	28
Tabla 2 Actitudes de Atención Plena en Alimentación de los estudiantes universitarios antes y después de la Intervención Educativa.	30
Tabla 3 Niveles de las prácticas de Atención Plena en Alimentación, antes y después de la Intervención Educativa.	32
Tabla 4 Prácticas de Atención Plena en Alimentación de los estudiantes universitarios antes y después de la Intervención Educativa.	32
Tabla 5 Datos generales de los estudiantes	63

www.bdigital.ula.ve



REPUBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE NUTRICION Y DIETETICA



EFFECTOS DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA SOBRE LOS CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS SOBRE ATENCIÓN PLENA EN ALIMENTACIÓN

Tutora:

Dra. Glenda Beatriz Da Silva Quiroz

Cotutor:

M.Sc. Juan Leonardo Márquez

Autor:

Camilla Orup

Julio 2022

RESUMEN

El siguiente estudio tuvo como propósito evaluar los efectos de una Intervención Educativa sobre Atención Plena en Alimentación en los Conocimientos, Actitudes y Prácticas de los estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad de Los Andes (ULA) del 1^{er} a 3^{er} año. Se trata de una investigación de tipo explicativo, transversal y cuasi-experimental con pre y post-test, aplicados a una muestra censal compuesta por 53 estudiantes. (30,2 % de estudiantes de 1er año, 41,5% de 2^{do} año y 28,3 % de 3^{er} año). La técnica empleada fue la encuesta. La recolección de datos, se realizó mediante una encuesta de Conocimientos, Actitudes y Practicas (CAP) la cual se aplicó antes y después de una intervención educativa diseñada por la investigadora utilizando los lineamientos de la Guía Metodológica de Comunicación Social en Nutrición de La Organización de Las Naciones Unidas para la Agricultura y la alimentación (FAO). El procesamiento de los datos obtenidos se realizó a través del programa Statistical Package for Social Sciences (SPSS), versión 20.0. Los resultados de esta investigación indicaron diferencias estadísticamente significativas entre el pre y post-test en cuanto a los conocimientos, el interés de recibir información, cambiar los hábitos y actitudes sobre la Atención Plena en Alimentación. Mientras que no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en las practicas antes y después de la Intervención Educativa.

Palabras claves: Atención plena, Conocimientos, Actitudes, Prácticas, Hábitos alimentarios, Universitarios.

INTRODUCCION

Atención Plena o Conciencia Plena es la traducción más cercana al castellano del vocablo inglés *Mindfulness* y este, a su vez, del pali *sati* que significa conciencia, atención y recuerdo, el cual es un término común que se encuentra en el fundamento de diferentes corrientes de meditación procedentes de la tradición budista y que actualmente se han integrado a diversos modelos de tratamiento en la psicoterapia clínica. (Vasquez-Dextre, 2016).

Las técnicas basadas en la práctica de atención plena se realizan con el fin de optimizar las capacidades asociadas al fomento del bienestar y salud en contextos clínicos, educativos y empresariales. (Herás, Cebolla y Soler citado por Valiente, Sáiz, Martínez, 2021, pág. 490). Las publicaciones sobre el tema comenzaron a aparecer en la década de los sesenta y desde entonces no ha dejado de aumentar su difusión y popularidad, siendo considerada la práctica de Atención Plena como una poderosa herramienta educativa y un valioso método para observar cambios conductuales. Con este método la persona experimenta una auto observación y se hace consciente de lo que sucede a cada instante en su cuerpo y en su mente, reduciendo el sufrimiento y demás emociones destructivas. (Vasquez-Dextre, 2016).

En este orden de ideas; Mindfulness se puede definir como, un proceso psicológico en el cual se presta atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación. (Jon Kabat Zim citado por Moñivas, García-Diex, García, 2012, pág. 84). La Atención Plena consiste en enfocarse en un objeto o proceso determinado; por lo general, acostumbra ser la respiración. Sin embargo, el objeto específico o el proceso puede ser cualquier estímulo presente en el “aquí y en el ahora” (Moñivas, García-Diex, García, 2012); que también puede ser percibido por los sentidos y/o con la mente (sensaciones, emociones, ideas o conducta). La alimentación como proceso, también puede ser objeto de Atención Plena, y en este caso se define como Alimentación Consciente, la cual es vivencial, no es una dieta, no se trata de contar calorías ni de medir nada. Es una forma de apreciar nuevamente el goce de comer aprendiendo a estar presente con la comida. (Wilkins y Chozen, s/f).

En este sentido, Wilkins y Chozen (s/f), además añaden que:

El verdadero cambio viene de nuestras propias revelaciones, no de lo que nos digan los demás. Cuando combinamos alimentación consciente con la meditación estamos enseñando a las personas a tomar consciencia y a salir del pensamiento autocrítico, y así adoptar una perspectiva más global. Una vez que han aprendido a permanecer en la conciencia, pueden desengancharse del comportamiento perturbador. Son capaces de explorar pensamientos, emociones y sensaciones físicas con curiosidad en lugar de autocrítica (pág.11)

Por su parte, Barattucci (2011), afirma que muchas personas modifican su alimentación dependiendo de su estado anímico. El estrés emocional puede conllevar ansiedad que a la vez implica una ingesta superior o inferior de la requerida por el organismo, generando asimismo un desequilibrio en el proceso metabólico nutricional.

Con respecto a las emociones negativas, en un estudio realizado por Barcia *et al.* (2019) se comprobó que éstas son más influyentes que las emociones positivas en el momento de elegir un alimento. Los sujetos en estudio fueron estudiantes universitarios que son propensos a experimentar emociones negativas tales como el estrés, el cual puede ser controlado mediante técnicas de Atención Plena, por esta razón, Vasquez-Dextre (2016) señala que es necesario ampliar la investigación sobre Atención Plena en aspectos importantes que permitan entender mejor sus efectos. Así lo reafirman diversos estudios los cuales muestran que existe un grave desequilibrio en los hábitos alimentarios de los jóvenes. Autores como Córdoba, Carmona, Terán y Márquez (2013), Rizo-Baeza, González-Brauer y Cortés (2014), Calderón y Molina (2016) han buscado estudiar a profundidad los hábitos alimentarios en estudiantes universitarios.

Basándose en lo antes mencionado, emerge la idea de realizar un trabajo de investigación sobre la utilización de la Atención Plena en Alimentación en Estudiantes Universitarios, para observar si esta práctica genera un cambio en sus hábitos alimentarios.

Para cumplir con dicho objetivo, se llevó a cabo una investigación de tipo explicativo, transversal y cuasi-experimental, con la participación de 53 estudiantes del 1^{er} a 3^{er} año de la carrera de Nutrición y Dietética, obteniéndose la información a través de la aplicación de una encuesta de Conocimientos, Actitudes, Prácticas (CAP) antes y después de una intervención educativa sobre Atención Plena en alimentación. La intervención educativa fue diseñada basándose en un diagnóstico educativo con los resultados obtenidos en la medición inicial,

siguiendo los lineamientos de FAO, presentados en la Guía Metodológica de Comunicación Social en Nutrición.

La investigación se presenta en cinco capítulos. El Capítulo I, describe el problema, la justificación del estudio y los motivos que sustentan el trabajo. En el Capítulo II, se plasman los antecedentes y las bases teóricas que fundamentan la investigación acompañadas con definiciones de términos básicos. El tercer Capítulo contiene la metodología empleada para la realización del estudio. En el Capítulo IV se presentan los resultados y la discusión de los mismos mientras que se establecen las conclusiones y recomendaciones en el V y último Capítulo.

www.bdigital.ula.ve

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

Planteamiento del problema

En el marco de la Atención Plena, la persona debe observar y hacerse consciente de lo que está sucediendo a cada instante en su cuerpo y en su mente, aceptando las experiencias que se van presentando tal y como éstas son. (Vasquez-Dextre, 2016). Ésta también es definida como “prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación”. (Jon Kabat Zim citado por Moñivas, García-Diex, García, 2012, pág. 84).

En el campo de la alimentación, la Atención Plena ocurre cuando al comer, la mente de las personas está consciente de cada bocado, percibiéndolo con todos los sentidos y consiente de los nutrientes que el alimento les proporcionará.

Sin embargo, durante las últimas décadas se ha visto cómo múltiples factores han influido negativamente sobre las costumbres alimentarias, creando distracción y así disminuyendo la Atención Plena al momento de ingerir alimentos.

En la vida cotidiana las personas son expuestas al ruido ambiental, con palabras, opiniones, anuncios y noticias trágicas. Se está olvidando que los seres humanos evolucionaron en un entorno que era, en mayor medida, silencioso, excepto por los sonidos de la naturaleza. El silencio permite a las personas sumergirse plenamente en la experiencia, aprender como escuchar a su organismo, sintonizarse con la sabiduría del cuerpo y empezar a confiar en lo que éste les dice. (Wilkins y Chozen, s/f).

Existen varios factores que desvían a los humanos del medio silencioso y uno de ellos es la televisión y otros medios electrónicos. En el trabajo de Hansen *et al.* (2019) aclaran la influencia negativa que tiene, la televisión sobre los hábitos alimentarios humanos. Aprueban que el acto de ver la televisión causa ingestas cuantitativamente mayores, un aumento en la

ingesta de bebidas ricas en azúcar y calorías y asimismo se ve afectado el horario de las comidas, siendo en horas tardes por la noche. Por otro lado, Reyes (2017) estima que los participantes de su investigación atienden su teléfono móvil hasta 150 veces por días dedicándole cerca de 177 minutos y así convirtiéndolo en el distractor principal.

En el caso de los jóvenes universitarios, influyen además otros factores como el estrés y la presión. La época universitaria, es un momento en que los individuos empiezan a responsabilizarse por su propia salud. Este cambio de contexto, del colegio a la universidad, genera un estado de inseguridad y tendencia hacia ciertas emociones negativas como el estrés. Rozmus, Evans, Wysochansky y Mixon (citado en Meneses, 2017). En este sentido, se ha encontrado que la mayoría de estudiantes perciben mayor estrés académico durante los primeros cursos que llevan en la carrera y en épocas previas a exámenes. Bedoya, Perea, Ormeño y Monzón (citado en Meneses, 2017). Por su parte, otros autores afirman que los universitarios tienden a comer para abstraerse del estrés, por lo que la ingesta de alimentos representa una herramienta para lidiar con dicho estado negativo. Macht, Haupt y Ellgring (citado en Meneses, 2017).

Otro factor que parece ejercer influencia sobre la ingesta alimenticia es la estructura familiar y su dinámica, al ser condicionantes sociales. “Desde el inicio de los tiempos, la mesa ha sido un vehículo de interacción familiar. El simple hecho de compartir comidas fortalece la identidad familiar”. (Moreno y Galiano, 2006, pág. 554). La familia ejerce una fuerte influencia en la dieta de los niños y de los adolescentes, y en sus conductas relacionadas con la alimentación.

En este sentido Eisenberg, Olsen, Neumark y Story (2004) mostraron que los hijos de familias que comían habitualmente juntas tenían un mayor nivel de autoestima, también presentaban menos problemas de salud mental que sus compañeros que no comían en familia y además los niños de las familias que comparten más la mesa suelen presentar mejores resultados académicos, son más felices y tienen más esperanzas para el futuro. Partiendo de la relación entre la dieta, autocuidado, conciencia y salud, se debe enmarcar que la salud personal no siempre está en las manos de los profesionales del sector salud, sino que también

es responsabilidad de cada individuo. Debe haber una concientización en los individuos de cómo cuidar su bienestar físico por sí mismos. (Saad et al, 2008).

En las investigaciones publicadas por Córdoba, Carmona, Terán y Márquez (2013), Rizo-Baeza, González-Brauer y Cortés, (2014) y Calderón y Molina (2016) evidencian hábitos alimentarios irregulares e inadecuados en estudiantes universitarios tanto a nivel nacional como internacional. Por tanto, se plantea la realización de esta investigación, la cual busca determinar si la práctica de Atención Plena en Alimentación originará cambios en los hábitos alimentarios en los estudiantes universitarios de la Escuela de Nutrición y Dietética de la ULA.

Formulación del problema

¿Cuáles son los efectos de una Intervención Educativa sobre Atención Plena en Alimentación, en los Conocimientos, Actitudes y Prácticas de los estudiantes de Nutrición y Dietética?

Objetivos

General

Evaluar los efectos de una Intervención Educativa sobre los Conocimientos, Actitudes y Prácticas de los estudiantes de Nutrición y Dietética sobre Atención Plena en Alimentación.

Específicos

- Determinar los Conocimientos, Actitudes y Prácticas sobre Atención Plena en Alimentación de los estudiantes de Nutrición y Dietética antes de la Intervención Educativa.
- Diseñar e implementar una Intervención Educativa sobre Atención Plena en Alimentación.
- Medir los Conocimientos, Actitudes y Prácticas en Atención Plena en Alimentación de los estudiantes de Nutrición y Dietética posterior a la Intervención Educativa.
- Comparar los Conocimientos, Actitudes y Prácticas antes y después de la intervención.

Justificación

Muchas personas malinterpretan las razones por las que el cuerpo humano debe alimentarse. En términos del Código Alimentario Argentino, Ley N°18.284. Buenos Aires Argentina, 18 de julio de 1969, la palabra alimento se define como “Toda sustancia o mezcla de sustancias naturales o elaboradas que, ingeridas por el hombre, aporten a su organismo los materiales y la energía necesaria para el desarrollo de sus procesos biológicos”. Sin embargo, existe un uso erróneo de los alimentos. Se ingieren para calmarse, reconfortarse, ignorarse o autocastigarse lo cual conlleva una ingesta inadecuada, bien sea mayor o menor a la que los procesos biológicos requieren para su funcionamiento óptimo, generando desequilibrios.

Se vive en una sociedad de consumo masivo de bienes y servicios que crea como consecuencia una producción masiva. Los alimentos son, para los humanos, un bien de primera necesidad que crea un mercado de ofertas infinitas para cubrir la necesidad y generar una satisfacción inmediata en la población. La oferta amplia en el mercado puede causar confusión en los consumidores y a la vez originar la elección de productos insanos, que a lo largo del tiempo pueden llegar a generar enfermedades crónicas. Por otro lado, existe una influencia enorme de las redes sociales donde se habla en incontables oportunidades sobre dietas y estilos de vidas sanos generando nuevamente confusión en los usuarios.

Debido a las problemáticas plasmadas anteriormente es importante el papel que tiene el nutricionista como agente del sector salud; el cual, no solo se limita a crear dietas equilibradas sino también requiere conocimiento de cómo generar y estimular cambios conductuales en los pacientes. Es necesario saber escuchar, analizar los patrones de hábitos, de los pacientes, para luego brindar una herramienta integral que mejore el estado nutricional de cada uno de ellos. La Atención Plena puede ser la herramienta clave.

Durante los últimos años, las prácticas de Atención Plena se han vuelto más visibles en diversos ámbitos seculares como escuelas, universidades, hospitales, centros privados de salud, etc. y poco a poco, comienzan a incluirse en la formación de profesionales de la salud y de la educación.

Por su parte Mañas (2009), reporta en su trabajo sobre Mindfulness y psicología clínica, que “la Atención plena puede ser practicada de muchas diferentes maneras, su aplicación no es exclusiva para el paciente, sino que también lo es para el propio terapeuta”. (p. 9). La práctica de Atención Plena y meditación abarca desde lo más tradicional, como una práctica budista, pasando por practicarse como un componente terapéutico clave dentro de un programa de intervención de numerosas horas e incluso semanas. Su práctica también puede ser la simple realización de uno o varios ejercicios aislados dentro del curso de una terapia.

Calderón y Molina (2016) en su estudio sobre los hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de Nutrición y Dietética de la ULA, reportaron que no existe relación entre el año académico cursado por los estudiantes y sus conocimientos sobre nutrición; también muestra, que su alimentación no se adapta a los conocimientos adquiridos conforme avanza la formación académica. El hecho de no llevar la teoría a la praxis puede ser una demostración del bajo nivel de conciencia de los jóvenes. Es preocupante debido a que dichos jóvenes serán profesionales que, en teoría, serán capaces de cambiar los hábitos de los pacientes, pero no sabrán cómo generar cambios a nivel personal. Es lamentable e incoherente porque las acciones contradicen lo que expresan con su verbo. En esta investigación, se evidencia que el conocimiento no implica acción, solución a los problemas, ni cambios.

Para dar otro enfoque del problema de los estudiantes y su falta de aplicación del conocimiento, se puede hacer la siguiente pregunta; ¿Será que el sistema educativo debe replantearse? Un replanteamiento donde, paralelo a la enseñanza teórica, haya una enseñanza vivencial, donde se den herramientas que enseñen al individuo, a base de las teorías, a adquirir habilidades, construir su propio conocimiento y realzar los valores desde la experiencia, para la formación de profesionales más completos. Para demostrar esto, Moñivas, García-Diex y García (2012) en su investigación concluyen lo siguiente sobre la Atención Plena (Mindfulness): “Mindfulness parece aproximarse al conocimiento y a la comprensión desde una perspectiva más fenomenológica al sostener que la indagación debe centrarse en el encuentro con el objeto como una experiencia viva” (p.89).

Por los argumentos plasmados anteriormente surge la idea de medir los efectos de una de una intervención educativa sobre los conocimientos, actitudes y prácticas de los estudiantes

universitarios sobre Atención Plena en Alimentación, ya que resulta ser una herramienta poderosa para generar cambios en la conducta humana.

La investigación tiene como propósito principal: Evaluar los efectos de una Intervención Educativa sobre Atención Plena en Alimentación en los Conocimientos, Actitudes y Prácticas de los estudiantes de Nutrición y Dietética de la ULA.

Esta investigación representa un aporte a nivel académico, siendo una herramienta que servirá en el desempeño profesional y vida personal de los futuros Licenciados en Nutrición y Dietética, permitiendo mejorar el vínculo entre ellos y sus pacientes obteniendo así una mejor relación terapéutica y garantizando el éxito de cualquier intervención posterior.

En la actualidad se vive en uno de los momentos de la práctica de la Atención Plena de mayor expansión y desarrollo en el mundo occidental. Hoy existen más de 4,500 estudios científicos sobre el tema y otras prácticas contemplativas. Tan solo en el año 2016 se publicaron 667 estudios de acuerdo con la Asociación Americana de Investigación en Mindfulness y desde el 2016, por lo menos 30 % de las escuelas de medicina en Estados Unidos incluyen la Atención Plena en sus planes curriculares. (Tovar-García y García-Campayo, 2017).

Los estudios disponibles demuestran que el método cuenta con gran aceptación dentro de la medicina y la educación alrededor del mundo, principalmente en regiones anglosajonas. A pesar del acelerado desarrollo del tema a nivel mundial, en Venezuela es limitado el número de investigaciones o iniciativas sobre Atención Plena, por lo cual, ésta investigación representa un precedente para futuros estudios sobre el tema planteado. Desde el punto de vista social, en un país donde las carencias y la decadencia del sector salud es tan obvio y palpable, como en el caso de Venezuela, la urgencia de la utilización de técnicas alternativas e innovadoras se hace evidente, para seguir brindando tanto salud física como psicológica a los habitantes de la nación. Es por eso que se quiere hacer entender, mediante esta investigación, la importancia de adoptar e integrar las técnicas de Atención Plena como una excelente herramienta en el sistema de salud y educación para mejorar el bienestar de los usuarios. En otros países suramericanos ya se ha descubierto que la práctica de Atención

Plena, aparte de ser un método de bajo costo, es una estrategia que mejora la calidad de vida tanto a los profesionales asistenciales y socio sanitarios y los pacientes de distintos padecimientos.

www.bdigital.ula.ve

CAPÍTULO II

MARCO TEORICO

Antecedentes de la investigación

Diversas investigaciones respaldan la ejecución de este estudio y se muestran a continuación.

Marrero, C. (2021), realizó una investigación titulada *Efectos de la práctica de mindfulness en estudiantes del máster de psicología general sanitaria*. Universidad de la Laguna, España. Fue un estudio de tipo ensayo clínico no aleatorizado con grupo control, cuya finalidad fue explorar el impacto de un entrenamiento de nueve semanas basado en Mindfulness sobre los niveles de estrés, ansiedad y depresión de un grupo de 24 alumnos del Máster Universitario de Psicología General Sanitaria de La Universidad de La Laguna, comparándoles con un grupo de 27 alumnos del Grado en Psicología que no se sometería al programa. Los resultados reportaron que no existieron cambios estadísticamente significativos en los niveles de ansiedad y depresión agregando que tampoco se evidenciaron cambios en la capacidad de actuar con conciencia y observar (pilares del mindfulness).

Por su parte, Salamea, Fernandez y Cedillo (2019) desarrollaron una investigación nombrada *Programa de conciencia plena (mindfulness) y compasión para la alimentación consciente en estudiantes universitarios obesos*, la cual tuvo un enfoque cuantitativo con alcance descriptivo y a su vez con un diseño experimental transversal aplicando el test denominado “five facet Mindfulness Questionnaire” (FFMQ) antes y después de un programa sobre alimentación consciente. La muestra incluyó 20 sujetos cumpliendo con los siguientes criterios de inclusión; tener un IMC mayor a 30 kg/m² y ser estudiante dentro de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Técnica de Machala, Ecuador. El estudio contó con dos variables, la obesidad y nivel de mindfulness. La obesidad la reflejó el IMC y el nivel de mindfulness a través del FFMQ de 39 ítems con puntaje de 1 a 5, mayor puntaje significaba un mayor nivel de mindfulness. Las variables se medían anterior y posterior al programa educativo sobre mindfulness denominado MB-EAT que constaba de 12 sesiones y una duración de 12 semanas. Mediante las estadísticas obtenidas en esta investigación se logró comprobar que el programa de mindfulness generó resultados favorables en la reducción del IMC. Específicamente se mostró diferencias estadísticamente significativas en

nivel de la conciencia plena y en el IMC, resultando para el primer caso un aumento de promedio de 17,75 puntos y para el segundo caso una reducción de 1,65 kg/m². A esto se le suma que se logró descubrir que el mindfulness ayuda a mejorar el funcionamiento psicológico reduciendo los sentimientos de culpa y vergüenza a través de la autocompasión.

De igual manera, Castro (2018) presentó en su investigación cuasi experimental denominada *Influencia del Mindfulness sobre la Ansiedad y la Depresión en Estudiantes de la Universidad Católica Andrés Bello*, resultados favorables sobre el uso de Mindfulness. Su objetivo general fue reducir los niveles de estrés y ansiedad mediante el Mindfulness, en estudiantes de la Universidad Católica Andrés Bello de Caracas, Venezuela, entre los 18-25 años de edad. La investigadora trabajó con dos grupos de estudiantes. Un grupo experimental y otro de control. Se eligieron al azar 7 escuelas pertenecientes de la Universidad en donde se eligieron 30 sujetos, a través de un muestreo propositivo de aquellos individuos con niveles altos de depresión y ansiedad. Esta muestra se dividió en dos, el grupo de control y el otro experimental. Los del grupo experimental asistieron a sesiones de mindfulness (12 horas en total) y realizaron media hora de meditaciones de mindfulness, de 30 minutos cada una, por 28 días. Los niveles de ansiedad y depresión fueron medidos mediante el Inventario de ansiedad rasgo-estado (IDARE) y el inventario de Depresión de BECK-II (BDI-II), los cuales se aplicaron anterior y posterior al programa de Mindfulness. Adicionalmente se midió frecuencia cardíaca y se mediaron amplitudes de la banda alfa, en las regiones cerebrales específicas antes y después de la intervención educativa. Los resultados reflejaron que las sesiones educativas de mindfulness generaron cambios positivos, disminuyendo los niveles de ansiedad y depresión en los participantes. Se comprobó que el mindfulness genera cambios favorables en regiones específicas a nivel cerebral, lo cual genera mayor relajación, menos estrés y menor trabajo mental, en aquellos entrenados en esta técnica.

En este sentido, Meneses (2017) realizó una investigación de tipo transversal, titulada *Ansia por la comida y Mindfulness en jóvenes universitarios de Lima metropolitana*. El propósito de la investigación fue analizar las relaciones de los factores de la Atención Plena con el ansia por comer y sus distintas manifestaciones. Su objetivo principal fue comparar la relación entre el ansia por la comida (Alimentación Emocional, Alimentación Hedónica, Descontrol y Alimentación Restringida) y los cinco factores de la Atención Plena (Observar,

Ausencia de Juicio, Actuar a Conciencia, Descripción y Ausencia de Reactividad) en una muestra conformada por 405 estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana de los cuales 51,6% fueron hombres y 48,4% mujeres (48.4%). Las edades estuvieron dentro del rango de los 16 y 22 años de edad, siendo la edad promedio 18.03 años. Para medir el ansia por la comida de los participantes se utilizó el Trait Food Cravings Questionnaire (FCQ-T). El análisis trató los cuatro siguientes factores: Alimentación Restringida, alimentación hedónica, alimentación emocional y descontrol. Como resultados se pudo observar las relaciones de los componentes de la experiencia de la Atención Plena con el ansia por comer y sus distintos factores. Se hallaron correlaciones significativas que muestran que mayores niveles de la Atención Plena están ligados a menores niveles de este tipo de alimentación disfuncional. Mayores grados de conciencia plena implica una mayor aceptación de los pensamientos, emociones y del propio cuerpo, así como una mayor conexión con éste, lo que permite una mayor conciencia de la saciedad del apetito, o inclusive un mayor control sobre el impulso de comer ansiosamente.

En este orden de ideas, Rodríguez, Ortega, Jiménez, Navarro y Arrabal (2017) desarrollaron una investigación cuasi-experimental titulada *Ansiedad y Obesidad. Regulación emocional basada en Mindfulness y Alimentación Consciente*, cuyo objetivo fue evaluar si mejora el estado de ansiedad en pacientes obesos tras la intervención de "Regulación emocional y alimentación consciente" a 14 pacientes del servicio de interconsulta de Psiquiatría del Hospital Universitario La Paz, Madrid, España. La muestra incluyó sujetos cumpliendo con los siguientes criterios de inclusión: Presentar el diagnóstico médico de Obesidad, aceptación voluntaria de participación en el estudio, ser mayor de 18 años. 77,7 % de los sujetos fueron mujeres mientras 22,3 % hombres con una edad media global de 44 años. A cada sujeto se les presentó el programa de regulación emocional y Atención Plena en Alimentación de 4 sesiones encaminadas a tratar los problemas relacionados con la ansiedad y a enseñar las herramientas necesarias para lograr un mejor manejo de las emociones a través de técnicas de regulación emocional y Atención Plena. Se midió el nivel de ansiedad mediante la escala STAI que es un instrumento diseñado para evaluar dos conceptos independientes de la ansiedad que consta con 40 ítems, al inicio y al final del programa. Los autores concluyeron que en la mayoría de los casos se observó una disminución de la puntuación de ansiedad, viéndose disminuidas hasta un 79%, las cifras

después de la intervención terapéutica. En cuanto al IMC, no se observaron variaciones significativas tras la intervención.

En el ámbito local Calderón y Molina (2016) desarrollaron una investigación de tipo descriptivo correlacional con un diseño de campo, titulada *Adecuación de energía y macronutrientes y conocimiento sobre nutrición en estudiantes de Nutrición y Dietética*. El objetivo fue establecer la relación entre la adecuación de energía, macronutrientes y conocimiento sobre la nutrición en estudiantes 1^{er} a 3^{er} año de Nutrición y Dietética de la ULA Mérida, Venezuela. La muestra fue seleccionada a partir de muestreo estratificado y estuvo constituida por 124 estudiantes entre 18 y 34 años de edad, de las cuales el 76,2 % eran mujeres y el 23,8 % hombres. Se aplicó dos veces por encuestado, recordatorio de 24 horas y un test de conocimiento sobre nutrición, constituido por 20 preguntas de selección simple. Los resultados arrojaron que la adecuación de la energía y macronutrientes se encontró sub-adecuada por más de 80% de los encuestados y el 58,40% de los estudiantes poseen un conocimiento regular sobre la nutrición. Además, no se encontró relación entre la adecuación de energía y macronutrientes y el conocimiento sobre nutrición. Esta investigación evidencia que la ingesta de macronutrientes de los estudiantes es inadecuada y que el conocimiento de nutrición y el año que cursa no influyen sobre sus conductas y hábitos alimentarios.

Por último, Jørstad (2015) en su investigación de tipo documental titulada (traducida de noruego) *Sobrepeso y Mindfulness* se planteó el objetivo de estudiar el uso de Atención Plena para controlar y disminuir el peso en pacientes con sobrepeso. El estudio fue realizado en Oslo, Noruega en “Norges Arktiske Universitet”. El autor incluyó 15 revistas relacionadas con las palabras sobrepeso y Mindfulness. Algunas de las revistas que respaldan la investigación de Jørstad se basan en el uso del registro de la pérdida de peso y disminución del índice de masa corporal (IMC) como indicadores para evidenciar los efectos positivos de la Atención Plena, mientras que otras tenían como objetivo principal observar el cambio de las prácticas y actitudes alimentarias. Se hizo evidente que el uso de la Atención Plena en pacientes con sobrepeso logra reducir la velocidad de la ingesta, mejorar la elección de los alimentos sanos, disminuir la sobre ingesta, hacer el paciente consiente de su alimentación y sus emociones, la reducción de peso, la mejora de la aceptación de la imagen corporal,

disminución del estrés y reducción de depresión. Además, Jørstad concluye que la Atención Plena mejora la calidad de vida en pacientes obesos.

Bases teóricas

Atención plena/mindfulness

“El término Mindfulness se puede traducir al castellano como Conciencia Plena, Atención Plena, Atención Consciente, Atención Intencional, Conciencia Inmediata o Conciencia del Momento”. (Parra, Montañez, Montañez y Bartolomé, 2012, pág. 31).

La práctica de Mindfulness consiste en ser plenamente consciente de los estímulos y las propias experiencias tanto internas y externas tomando una postura de aceptación y no enjuiciamiento sin expectativas, con serenidad, bondad y autocompasión Cardaciotto et al. (Citado en Parra, Montañez, Montañez y Bartolomé, 2012).

Se trata de un concepto que refiere a un estado particular de conciencia obtenido por la realización de técnicas meditativas orientales desde hace milenios. Se conoce hoy como meditación de la conciencia plena y fue una práctica desarrollada originariamente en un contexto religiosos budistas desde hace 2500 años. (Pérez y Botella, 2014).

A la vez la Atención Plena se refiere a la capacidad del ser humano de ser consciente y atento a los procesos y estados mentales que experimenta en el presente. Bishop (citado en Meneses, 2017). Es un estado donde no se juzgan experiencias del presente, sino donde por el contrario se aceptan los sucesos que se van presentando. Raes y Williams (citado en Meneses, 2017). Para llegar a este estado, la atención es un requisito fundamental, pues aumenta la habilidad y sensibilidad para percibir diferentes rangos de experiencias. Westen (citado en Meneses, 2017). Así, puede decirse que la Atención Plena es un estado de libertad psicológica que ocurre cuando la atención está en calma y no posee ningún tipo de apego hacia un punto de vista determinado. Martin (citado en Meneses, 2017).

Un alto nivel de Atención Plena implica un estado de claridad y serenidad sobre los eventos tanto externos como internos que se experimentan. En cambio, con un nivel bajo estas capacidades se ven limitadas, predominando las preocupaciones sobre el pasado o los

pensamientos sobre el futuro, donde la mente del individuo está fuera del “aquí y ahora” y evita vivenciar y experimentar los momentos actuales. Black y Langer (citado en Meneses, 2017, pág. 5).

Se ha encontrado que tener altos niveles de Atención plena tiene beneficios conductuales y psicológicos y se ha relacionado con un incremento de las conductas saludables, tales como calidad de sueño, alimentación sana y ejercicio. Succar y Greeson (citado en Meneses, 2017).

Atención Plena en Alimentación/ Alimentación Consciente/ Mindful Eating

La práctica de la Atención Plena en Alimentación consiste en dirigir la atención a todo el proceso de la alimentación, desde que se dirige la comida a la boca, hasta que se ingiere, sintiendo la textura y sabor del alimento. De esta forma, permite que los individuos discriminen si esto se debe a una necesidad fisiológica o a una necesidad subjetiva motivada por el ansia. Como en el caso de Mindfulness, Atención Plena en Alimentación se puede entrenar y desarrollar mediante ejercicios específicos y la meditación. Framson et al. (citado en Meneses, 2017).

Cuando se realiza el Atención Plena en Alimentación se debe aplicar la misma actitud de no juzgar y estar en el presente, es decir, en la Alimentación Consciente la atención se dirige específicamente al acto de comer, practicando un estado de conciencia plena. Dalen (citado en Meneses, 2017).

Se ha demostrado que a mayor conocimiento sobre Mindfulness hay un menor nivel de ansias por comer y que aquellas personas que aplican la técnica poseen la capacidad de aceptar y actuar con conciencia lo cual implica la ingesta de alimentos más sanos. Alberts et al. Baer, Fischer y Huss. Kristeller y Hallett (citado en Meneses, 2017).

Intervención Educativa

La intervención educativa se conoce como una acción intencional que conduce hacia un logro, para el ser que se está siendo educado. En la intervención educativa existe la persona que tiene a su disposición el conocimiento, el Educador, mientras que por otro lado está la persona quien recibe la información, la cual es denominada el Educando. El educador y

educando actúan en conjunto, en orden a lograr un acontecimiento futuro, lo cual es la meta. La Intervención Educativa depende de la información plasmada por parte del educador, pero también de la autoeducación y disciplina del educando. Se pueden realizar de manera formal, no formal o informal, pero se exige, que se respete la condición del educando de tal manera que la acción intencional realizado por el educador ejerce un cambio en el educando, ajustando el material a un nivel adecuado. (Tourrián, 2011).

La Intervención Educativa es todo aquel acto reflexionado y planeado con bases metodológicas organizadas para que el alumno aprenda y sobre todo ponga en práctica los conocimientos adquiridos a través del interventor. Es una acción intencionada sobre un campo o un problema específico. A partir de la identificación o diagnóstico del problema se gesta la intervención ya que es a partir de la detección que se decide cuáles son los alcances u objetivos que se desean lograr. Los resultados de todo el proceso se deben ser concretados en un informe para observar la acción interventora. (Negrete, 2009).

Siendo la adquisición de un conocimiento el fin último de una intervención educativa es necesario definir y relacionar éste termino con la Atención Plena.

Conocimiento/Conocimiento científico:

En la actualidad existe una transformación en la concepción del conocimiento. Es referido al desarrollo intelectual de la persona, pero ahora es considerado como un factor de producción tomando como base su utilidad debido a que el conocimiento se convierte en un instrumento o medio para obtener un resultado. Drucker (citado en González, 2010).

Para Wiig (citado en González, 2010). “El conocimiento se acumula e integra, se acumula para largos periodos de tiempo y está disponible para solucionar situaciones y problemas específicos” (p. 190).

El conocimiento se origina y se aplica en la mente de los conocedores. Es una mezcla de experiencias estructuradas, valores, información contextual e internalización generado por expertas que genera la incorporación de nuevas experiencias e información. El conocimiento no solo queda plasmado en documentos o bases de datos, sino también en las rutinas, procesos, prácticas y normas. Davenport y Prusak (citado en González, 2010).

El conocimiento científico es un saber proveniente de una investigación en la cual se ha empleado el método científico. Al realizar dicho método le asegura características que hacen la información verificable, objetiva, metódica, sistemática y predictivo. Sabino (citado en Arias, 2006).

Actitud

Las actitudes forman parte de la vida y el comportamiento. El ser humano posee múltiples actitudes que todas son aprendidas, muchas durante la niñez y la adolescencia. Las actitudes se adquieren mediante la interacción social, a través de las distintas agencias de socialización. Es importante saber que al ser aprendida una actitud puede ser susceptible a la modificación. Esto no significa que todas las actitudes se modifican, ya que muchas de ellas son bastantes estables y van a mantenerse, o a experimentar pequeños cambios, mientras que otras si van a variar. De esta manera también es posible proporcionarnos actitudes nuevas. Lo que genera un cambio es la exposición a otra información o a otros grupos de personas o la experiencia personal. La familia, los amigos, los grupos de referencia, la escuela, los medios de comunicación y el trabajo son las principales agencias de socialización implicadas en la adquisición y modificación de las actitudes.

En el área de la salud, los profesionales intentan a modificar actitudes en los pacientes o fomentar la adquisición de aquellas que benefician a la salud. Conocer las actitudes propias, la de los pacientes, y los familiares puede originar un cambio favorable. Se ha demostrado que una de las variables que favorecen el cambio de la actitud, de una persona, es mediante la comunicación de conocimiento tanto verbal como no verbal. Así mismo el profesional puede hallar patrones de las actitudes del paciente, ya que, en la mayoría de las veces, el estado de salud es relacionado con las actitudes. Conociendo las variables implicadas para producir cambios en las actitudes positivas es imprescindible y permite proporcionar información precisa y eficaz. (Ortego, López y Álvarez, 2011).

Liebert y Neale (citado en Ortego López y Álvarez, 2011) definen la palabra actitud como “la disposición relativamente duradera hacia cualquier característica de una persona, lugar o cosa” (p. 3).

A la vez Claramunt y Huertas (citado en Ortego López y Álvarez, 2011) manifiestan que: “las actitudes se asimilan a valores, creencias, estereotipos, sentimientos, opiniones, motivación, prejuicios e ideología” (p. 3).

Por otro lado, Miguel (citado en Ortego López y Álvarez, 2011) describe la actitud como “la organización de los sentimientos, de las creencias y los valores, así como predisposición de una persona para comportarse de una manera dada” (pág. 3).

Por último, Quiles, Marichal & Betancort (citado en Ortego López y Álvarez, 2011) describe que la actitud es una “reacción evaluativa favorable o desfavorable hacia algo o alguien, que se manifiesta en nuestras creencias, sentimientos y conductas” (pág. 3).

Práctica:

La práctica es definida como la utilización de una idea o teoría para luego llevarlo a cabo. Una práctica rutinaria crea un nuevo hábito ya que al realizar algo, una vez tras otra, hace que la mente acepte esta acción como una costumbre. (Everts, Lahr y Watson, 2011).

La práctica es un aspecto central en la vida social. Cada práctica consiste en maneras específicas de hacer algo, por ejemplo, la manera de consumir, trabajar o socializar. También incluye maneras particulares de entender y saber cómo utilizar un objeto e incluso como manejar un estado de emoción específico. Reckwitz (citado en Everts, Lahr y Watson, 2011). Thrift (citado en Everts, Lahr y Watson, 2011) aclara la necesidad de valorar y enfocar en la práctica presencial, donde se incluyen todos los sentidos del cuerpo humano. También Taylor (citado en Everts, Lahr y Watson, 2011) confirma la importancia de practicar el conocimiento, ya que la práctica no solo está en la mente de los actores, se debe llevar a cabo físicamente.

Existen varios elementos de la práctica como la intención, motivación y acciones rutinarias. La práctica de cocinar, gobernar o enseñar consiste tanto en movimientos rutinarios como en la intención y los pensamientos o reflexiones. Ibid (citado en Everts, Lahr y Watson, 2011).

Definición de Términos Básicos

Actitudes:

Predisposición aprendida a responder de una manera consistente favorable o desfavorablemente respecto al objeto dado. Fishbain & Ajzen (citado en Ortego López y Álvarez, 2011).

Comportamiento basado en la actividad mental consciente o inconsciente desarrollado mediante experiencia acumulada. Venes (citado en Altmann, 2008).

Un estado complejo involucrando creencias, sentimientos, valores y disposiciones que hace actuar a una persona en una manera específico. Wordnet (citado en Altmann, 2008).

Atención Plena:

Atención Plena es el término común que se encuentra en el fundamento de diferentes corrientes de meditación, procedentes de la tradición budista. El origen de la atención plena es concretamente el budismo Theravada que se considera como la única escuela budista que aun aplica las enseñanzas originales del Buda que proceden del año 563 antes de cristo (a.C), por lo que tiene más de 25 siglos de antigüedad.

La técnica de meditación conocida como “Vispassana” es la base de desarrollo de la Atención Plena. Vispassana de igual manera procede de la tradición budista Theravada e implica “estar presente” y consiste en un entrenamiento de la mente que permite apreciar la realidad desde la aceptación y no enjuiciamiento de las experiencias. Brown y Ryan (citado en Sánchez y Vicente, 2016).

En la práctica de meditaciones se refiere a dos tipos básicos: Meditación de concentración y meditación de conciencia. El segundo tipo “conciencia” también es llamado meditación de Atención Plena. El meditador desarrolla la capacidad de percibir pensamientos, imágenes, sentimientos, sensaciones físicas con una actitud de aceptación, desactivando la negatividad, agresión y emociones turbulentos. Smith (citado en Marlatt y Kristeller, 1999).

Al principio de siglo XXI sucede un encuentro histórico entre las prácticas meditativas orientales y las prácticas de la psicología clínica occidental. Se puede hablar sobre un intercambio intercultural originado principalmente por la huida de numerosos monjes tibetanos, antes de la invasión de China en el año 1951 lo cual generó la implementación de muchos centros budistas en importantes capitales occidentales. Simón (citado en Sánchez y Vicente, 2016)

Lofgren (2015) describe que se puede lograr desarrollar, con la Atención Plena, la capacidad de mantener la conciencia y la actitud de no juzgar los sentimientos, pensamientos y las percepciones en cada instante, reduciendo así el estado de inconsciencia que impide percibir los instantes individuales.

Snelling (citado en Marlatt y Kristeller, 1999) añade la importancia de ocasionalmente despertarse por las mañanas y dedicar un momento para dejar, en otro plano, el drama de la vida cotidiana y observar objetivamente el patrón de hábitos en que se encuentra atrapado. Es ahí donde ocurre una desidentificación de lo negativo. Comienza a descubrir que lo negativo no pertenece al ser humano y es allí donde se puede iniciar el proceso de deshacerse de ello.

Atención Plena en Alimentación:

“Se refiere al estado de consciencia plena, de aceptación y de actitud de apertura, llevado a todos los elementos psicológicos, fisiológicos y conductuales que rodean a la experiencia alimentaria”. García (citado en Cobo, 2018, pág. 69).

Framson (citado en Fleta y Giménez 2020) define que la Atención Plena en Alimentación es: “Una habilidad aprendida basada en una conciencia sin prejuicios de las sensaciones físicas y emocionales asociadas con la alimentación.

En otra oportunidad el mismo autor explica que las habilidades cognitivas que se suele enseñar para controlar el peso (planificación de comidas, control de porciones, dietas restrictivas) explica el escaso éxito en muchas intervenciones para disminuir el peso corporal, por una simple razón; los sujetos están comiendo sin conciencia. No basan su ingesta en

señales fisiológicas como el hambre y saciedad, sino en pautas impersonales propuestas por otra.

La Atención Plena en Alimentación ayuda a soltar los juicios y aprender tomar decisiones basadas en la escucha del cuerpo siempre dominados por los valores de respeto, amabilidad, comprensión y compasión. Es una herramienta valiosa para cultivar el auto cuidado y tomar mejores decisiones con el fin de cambiar hábitos y mejorar la calidad de vida. (Fleta y Giménez, 2020).

En otra palabra, la alimentación consciente es una experiencia que compromete al cuerpo, al corazón y a la mente a elegir, preparar y comer alimentos, y que involucra todos los sentidos. Además, un elemento muy importante es que sustituye la auto-critica por el autocuidado y la vergüenza por el respeto por tu propia sabiduría. Se puede decir que hay dos factores que deben ir unidos en la alimentación consciente: uno es la atención y otro es la amabilidad contigo mismo.

www.bdigital.ula.ve

Conocimiento:

Proceso en el cual se relaciona el sujeto que conoce, que percibe mediante sus sentidos, y el objeto conocido o percibido. (Arias, 2006, pág. 13).

“Facultad de comprender y de conocer”. (El pequeño Larousse, 2009, pág. 279).

“Nociones, datos o ideas que se conocen de una determinada ciencia o materia”. (García, 2009, pág. 279).

Hábitos alimentarios:

Son una serie de conductas y actitudes que tienen las personas al momento de alimentarse, los cuales deberían tener los requerimientos mínimos de nutrientes que aporten al cuerpo la energía suficiente para el desarrollo de las actividades diarias. Calderón y Vivas (citados en Calderón y molina, 2016).

Práctica:

Ejercicio o realización de una actividad de forma continuada y conforme a sus reglas. (Lexico, Powered by Oxford, 2020).

Habilidad o experiencia que se consigue o se adquiere con la realización continuada de una actividad. (Lexico, Powered by Oxford, 2020).

www.bdigital.ula.ve

CAPÍTULO III

MARCO METODOLOGICO

Tipo de Investigación

La estructura de la investigación se enmarca en un nivel de conocimiento de tipo explicativo, también denominado analítico, debido a que busca el porqué de los hechos mediante el establecimiento de relaciones causas-efectos. (Arias, 2006), por cuanto el objetivo es Evaluar los efectos de una intervención educativa sobre Atención Plena en Alimentación en los Conocimientos, Actitudes y Prácticas en estudiantes de Nutrición y Dietética de la ULA del 1^{er} a 3^{er} año. A su vez, la investigación es de tipo transversal ya que se evaluó como objetivo general el efecto de la intervención educativa mediante los cambios en el Conocimiento, Actitudes y Prácticas de la Atención Plena en Alimentación antes y después de la intervención.

De acuerdo al Diseño de Investigación es cuasi-experimental realizando una pre- prueba y post-prueba sin grupo de control, debido a que consiste en someter a un objeto o grupo de individuos a determinadas condiciones, estímulos o tratamientos para observar los efectos o reacciones que se generan. (Arias, 2006). Es un diseño cuasi-experimental ya que se trata de un grupo intacto previamente conformado – como lo es el grupo de estudiantes universitarios de Nutrición. (Arias, 2006). Se recolectó la información directamente del grupo de estudio que se localiza en la Escuela de Nutrición y Dietética de la ULA.

Población y Muestra

La muestra está conformada por 53 estudiantes regulares de 1er a 3er año, cursantes de la carrera de Nutrición y Dietética que voluntariamente participaron en el estudio.

Técnicas e Instrumentos para la Recolección de Datos

La recolección de datos se hizo mediante una encuesta CAP que busca determinar el Conocimiento, Actitudes y Prácticas de una población y se basa en un cuestionario aplicado

a una muestra representativa de la población estudiada. La encuesta se fragmenta en sesiones, una para cada variable. Se investiga sobre los Conocimientos, Actitudes y Prácticas de un tema específico. En otras palabras, se investigará sobre ¿Que saben?, ¿Cómo se sienten? y ¿Cómo se comportan? los encuestados con relación al tema concreto elegido. Este tipo de encuesta puede ser usada en la evaluación de un programa, aplicándola antes y después de la intervención para medir los cambios producidos en las distintas variables. El cuestionario debe basarse en los objetivos específicos del estudio debido a que son las respuestas de la población encuestada, que permite al investigador analizar y concluir si el objetivo principal se cumplió o no. (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la agricultura (FAO), 1996).

Por otro lado, la Organización Save The Children (2012) define la encuesta CAP como un estudio cuantitativo de una población específica. Agregan que se utiliza mucho en la salud pública. Por ejemplo, para recoger datos sobre creencias y prácticas que podrían poner a las personas en peligro o mejorar la eficacia de los programas de salud. También añaden que las encuestas CAP actualmente constituyen una metodología consolidada y ampliamente utilizada y que cada vez más se utilizan en otros sectores debido a que un estudio CAP podría ser útil para averiguar o analizar las siguientes variables: **Los Conocimientos** - el nivel de concienciación y comprensión que tiene un individuo con relación a un tema específico. **Las Actitudes** - qué siente la persona al respecto a un tema en particular, así como ideas preconcebidas o creencias que puedan tener sobre ese tema. **Las Prácticas** - las maneras en que los encuestados aplican sus conocimientos y actitudes con relación a un tema concreto por medio de sus acciones.

El cuestionario estuvo conformado por treinta y uno (31) ítems, distribuidos en cuatro (4) sesiones. I: Datos generales. II: Conocimiento sobre Atención Plena en Alimentación. III: Actitudes en Atención Plena en alimentación. IV: Prácticas de Atención Plena en alimentación. El cuestionario se clasifica como mixto ya que consiste de los siguientes tipos de preguntas: Preguntas cerradas, donde se establece previamente las opciones de respuesta que puede elegir el encuestado y preguntas abiertas donde es requerido el desarrollo de respuestas de manera independiente. (ver anexo 1)

Los 31 ítems contribuirán a contestar los cuatro (4) objetivos específicos.

Se aplicó la primera encuesta online debido a la pandemia de COVID-19, elaborado con la página de google en el mes de octubre 2021. La segunda encuesta se aplicó en el mes de junio 2022, dos semanas después de la Intervención Educativa de manera presencial y los ejercicios prácticos, enviados a los grupos a través WhatsApp.

Diseño e implementación de la Intervención educativa

La sesión educativa fue diseñada en base a los resultados de la primera encuesta CAP, para lograr presentar un material educativo ajustado a las necesidades de los estudiantes de Nutrición y Dietética. Para la planificación de la misma se utilizó los lineamientos de la Guía Metodológica de Comunicación Social en Nutrición de La Organización de Las Naciones Unidas para la Agricultura y la alimentación (FAO). Esta guía sobre comunicación social en nutrición, está desarrollada como un instrumento para la promoción y el desarrollo de actividades de educación en nutrición, particularmente en países en desarrollo. En el anexo 2 se puede observar todos los pasos de la guía mencionada desde la Identificación del problema, Concepción, Diagnostico educativo, Formulación del problema, Elaboración de los mensajes, Selección de plan de multimedios, Ensayo previo de los materiales, Fase de implementación, Fase de evaluación, Resultados de las evaluaciones y Satisfacción de los participantes.

A la vez se preparó material didáctico y práctico, para cumplir con los objetivos establecidos en la planificación de la sesión educativa. El material está disponible en el CD anexado (Anexo 3).

La sesión educativa presencial fue dada en tres oportunidades, una vez por cada salón de clase, entre las fechas 31 de mayo – 17 de junio del 2022. Luego de haber cumplido de la clase presencial se abrió un foro-chat en la aplicación WhatsApp, donde se integraron todos los participantes. Se abrieron 3 grupos, uno de primero, segundo y tercer año de la Escuela de Nutrición y Dietética. En los grupos, la investigadora envió ejercicios prácticos relacionados con el tema de Atención Plena en Alimentación y se compartió las experiencias entre todos, así como también guías informativas en PDF, un video sobre Meditación y la

meditación guiada que se realizó el día de la clase presencial. (Todo el material se puede apreciar en el CD del anexo 3).

Técnicas de Procesamiento y Análisis de los Datos

Una vez recolectados los datos, estos fueron organizados y analizados mediante el uso del programa estadístico Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versión 20.0 para Windows.

Posteriormente, a través de la Estadística Descriptiva, los datos fueron ordenados y representados en tablas de frecuencia y tablas cruzadas.

Del mismo modo se realizó Estadística Inferencial, acordes a los objetivos planteados, como la prueba t-student y la prueba Q de Cochran.

La prueba Q de Cochran, es una técnica estadística no paramétrica que se utiliza para determinar el efecto, antes y después de una intervención en grupos en los que los mismos individuos aparecen. Se comprueba la igualdad antes y después en una variable dicotómica, como el caso de las variables de Conocimiento y Actitudes de este estudio. Se realizó con un nivel de significancia de $p < 0,05$.

Para analizar los ítems de las Prácticas de la encuesta CAP, se asignó un puntaje mínimo y máximo de los ítems más significantes. El puntaje mínimo fue 1 y el máximo 5 dependiendo del nivel de ejecución, de la práctica específica de cada individuo. Si la persona no realizaba la práctica, equivale a 1 punto, si raramente lo hacía 2 puntos y así sucesivamente hasta 5 puntos (muy a menudo). Luego se realizó una suma para obtener un puntaje general por cada participante. El puntaje se ubicó en una escala de Likert con tres niveles. Un puntaje bajo clasificó las prácticas de Alimentación Plena en Alimentación como “mala” (12-28 puntos), un puntaje intermedio clasificó las prácticas como regulares (29-44 puntos), mientras que un puntaje alto equivale a una “buena” práctica (45-60 puntos).

Para comparar los puntajes medios de las prácticas antes y después de la Intervención Educativa, se utilizó la prueba t-Student para muestras relacionadas con un margen de error del 5% .

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En este capítulo se presentan los resultados obtenidos en la investigación haciendo uso de tablas para su visualización. Además, se realiza una comparación con resultados descritos en investigaciones anteriores.

Los sujetos de estudio fueron 53 estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética de la ULA. 11,3% de los estudiantes pertenecían al género masculino y el 88,7 % al femenino, con un rango de edad de 18-30 años y una edad promedio de 23.6 años. (Ver anexo 3)

Tabla 1. Conocimientos sobre Atención Plena en Alimentación de los estudiantes universitarios antes y después de la Intervención Educativa.

Conocimiento		Antes		Después		Valor p
		N°	%	N°	%	
Significado de Atención Plena en alimentación	Si	9	17.0	53	100.0	0,000*
	No	44	83.0			
Significado de meditación	Si	24	45.3	48	90.6	
	No	29	54.7	5	9.4	
Conoce técnica de Atención Plena en alimentación	Si	4	7.5	44	83.0	
	No	49	92.5	9	17.0	
Conoce técnica de meditación	Si	15	28.3	42	79.2	
	No	38	71.7	11	20.8	
Creer si se puede cambiar conducta con Atención Plena	Si	44	83.0	53	100.0	
	No	9	17.0			

Fuente: Encuesta CAP utilizada para la recolección de datos.

*Prueba para muestras relacionadas de Cochran. Estadísticamente significativo ($p < 0,05$)

La tabla 1 muestra los resultados obtenidos del Pre y Post-test del conocimiento que tenían los estudiantes sobre Atención Plena en Alimentación, observándose que solo el 17 % tenía la capacidad de definir el concepto antes de la intervención educativa, mientras que después de la intervención el 100% sabía el significado. De igual manera se observa un aumento en el resultado, al momento de definir la palabra de meditación. Antes de ser introducido al tema 45,3% de los estudiantes acertaron en definir la palabra mientras que 90,6% acertaron posteriormente. Lo mismo ocurre cuando se mencionó una técnica de Atención Plena en

Alimentación. El porcentaje aumentó desde 7,5% antes a 83,0% después de participar en la Intervención. Así mismo el 28,3% de los jóvenes conocía una técnica de meditación antes de recibir el conocimiento, mientras que 79,2% tenía la destreza de hacerlo después de su participación. En la pregunta relacionada con cambios conductuales mediante el uso de Atención Plena en Alimentación, también se observó un aumento de 83% a 100% de los participantes que pensaban que se puede lograr cambios conductuales mediante el método antes mencionado.

Realizando la prueba Q de Cochran para muestras relacionadas, con un margen de error del 5%. Se encontraron diferencias estadísticamente significativas en los resultados del pre y post-test en todas las preguntas sobre Conocimiento de Atención Plena en Alimentación.

En Suramérica, autores como Barreto (2019), Vera y Yagual (2019) realizaron trabajos con un diseño semejante a la presente investigación, que, aunque no abordaron la Atención Plena relacionada a la alimentación, sí utilizaron una encuesta CAP para medir el efecto sobre una intervención educativa en temas nutricionales, aplicando la misma encuesta antes y después. En el estudio de Barreto (2019) observaron resultados semejantes en cuanto a la variable de Conocimiento. Antes de la Intervención Educativa 15% acertaron en las preguntas acerca del Conocimiento, mientras que hubo 100% de respuestas correctas en la medición final. En la misma investigación se evidenció que el interés de asistir a la Intervención Educativa, es un determinante fundamental para la adquisición de nuevos conocimientos.

En la investigación de Vera y Yagual (2019) de igual manera se observó un aumento en el nivel de Conocimiento después de recibir la educación nutricional. En dos de tres oportunidades las respuestas llegaron a alcanzar 100% después de la intervención educativa nutricional. Cuando los resultados de la sección referente a los Conocimientos de la encuesta CAP en la medición final demuestra un aumento significativo en respuestas correctas es un indicador de que la planificación de la intervención educativa ha sido realizada correctamente, siguiendo las pautas recomendadas (en este caso se siguió las pautas de la Guía Metodológica de Comunicación Social en Nutrición de la FAO), estableciendo objetivos por los cuales se genera el material educativo para impartir la enseñanza específica

a los educandos. En ambas investigaciones los resultados coinciden con los hallazgos reportados en la presente investigación, en cuanto a la variable Conocimiento.

Tabla 2. Actitudes de Atención Plena en Alimentación de los estudiantes universitarios antes y después de la Intervención Educativa.

Actitudes		Antes		Después		Valor p
		N°	%	N°	%	
Interés en recibir información sobre Atención Plena en Alimentación.	Si	52	98.1	50	94.3	0,000*
	No	1	1.9	3	5.7	
Interés en recibir información sobre Meditación	Si	50	94.3	46	86.8	
	No	3	5.7	7	13.2	
Quiere cambiar algún hábito alimentario	Si	36	67.9	43	81.1	0,300
	No	17	32.1	10	18.9	
Interés en recibir información sobre hábitos	Si	52	98.1	53	100.0	
	No	1	1.9			
Interés en recibir información sobre cómo controlar emociones	Si	51	96.2	51	96.2	
	No	2	3.8	2	3.8	

Fuente: Encuesta CAP utilizada para la recolección de datos.

*Prueba para muestras relacionadas de Cochran. Estadísticamente significativo ($p < 0,05$)

En la tabla 2 están plasmados los resultados obtenidos del Pre y Post-test de las Actitudes en Atención Plena en Alimentación. Se midió el interés de los universitarios de aprender sobre Atención Plena en Alimentación. Resultó que 98,1% de los jóvenes respondieron, en el pre-test, que sí tenían interés, mientras que este número se redujo a 94,3% en el post-test. En cuanto al interés hacia la enseñanza del tema de meditación también se observó una reducción de un 94,3% a un 86,8% de personas interesadas. En relación al interés y el deseo de cambiar un hábito alimentario el 67,9% de los estudiantes expresaron que si deseaban cambiar un hábito alimentario mientras que este número aumentó a 81,1% en la medición final. En el mismo orden de ideas en el ítem referente a los hábitos, se notó que el interés de recibir información sobre este tema, hubo un aumento de 98,1% a 100% desde el pre hasta el post test, y con relación al interés de aprender sobre el control de emociones relacionadas con la ingesta alimentaria se mantuvo en el mismo porcentaje, 96,2%, tanto antes como después de la sesión educativa.

Al realizar la prueba Q de Cochran para muestras relacionadas, con un margen de error del 5%, se evidencian diferencias estadísticamente significativas entre el pre y post test, en cuanto al interés de recibir información sobre Atención Plena en Alimentación, meditación

y el deseo de querer cambiar un hábito alimentario. No se encontraron diferencias estadísticamente significativas, en cuanto al interés de recibir información sobre hábitos y el control de emociones.

Comparando los resultados de la presente investigación con otros estudios que describe la actitud hacía la Atención Plena fue difícil debido a que, la mayoría de los investigadores, indagan sobre el nivel de Atención plena mientras no la actitud. Entonces siguiente se discutirá sobre; que son las actitudes y la importancia de tener una actitud positiva hacía un tema específico. En el estudio denominado *Hábitos y actitudes alimentarias en estudiantes de la Universidad Nacional de Colombia* realizado por Angel *et al* (1999) concluyeron que las mujeres universitarias y los estudiantes del área de la salud presentan mayor prevalencia de alteraciones en sus hábitos, actitudes y comportamientos alimentarios. Sabiendo eso es relevante realizar estos tipos de estudios, sobre Atención Plena, justamente en estas poblaciones mencionadas, para prevenir estas alteraciones ya descritas. Altmann (2008) describe la palabra Actitud como un comportamiento basado en la actividad mental consciente o inconsciente desarrollado mediante experiencia acumulada. Entonces se deduce que las actitudes pueden ser moldeadas con el tiempo, para generar equilibrio a nivel físico y mental. En el presente estudio se observó que la actitud de querer cambiar algún hábito alimentario cambió positivamente. La intervención entonces generó actividad mental consciente sobre la necesidad de crear cambios a nivel personal de los participantes, debido al aumento significativo de las personas con el deseo de cambiar algún hábito alimentario. A la vez Pérez y Bencomo (2015) describe que la adquisición de un hábito alimentario consiste en una serie de conductas y actitudes que tiene una persona a la hora de alimentarse, la cual se da por medio de la concientización, la toma de decisiones y la repetición de acciones alimentarias. Aclarando esto se puede entender que la Intervención Educativa ha iniciado un proceso de concientización en los participantes y ahora, realizar el cambio deseado, depende de la toma de decisión y actitud positiva de cada uno de ellos.

Tabla 3. Niveles de las prácticas de Atención Plena en Alimentación, antes y después de la Intervención Educativa.

	Prácticas después						Total	
	Malas		Regulares		Buenas			
Prácticas antes	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Malas	1	1.9	2	3.8			3	5.7
Regulares	1	1.9	31	58.5	10	18.9	42	79.2
Buenas			5	9.4	3	5.7	8	15.1
Total	2	3.8	38	71.7	13	24.5	53	100.0

Fuente: Encuesta CAP utilizada para la recolección de datos.

La Tabla 3 muestra los niveles del Prácticas en Atención Plena en Alimentación. Indica que anterior a la Intervención Educativa 5,7% se ubicaba en el nivel de “Malas” prácticas mientras que este número se redujo a 3,8%, luego de recibir el conocimiento. La mayoría de los participantes, antes de la intervención, formaron parte del rango de prácticas “Regulares” con un 79,2%, luego este número disminuyó a 71,7%. En cuanto al nivel de las “Buenas” prácticas, 15,1%, antes de recibir conocimiento se observó un aumento a 24,5% luego de la intervención, apreciando en general, una leve mejoría.

Tabla 4 Prácticas de Atención Plena en Alimentación de los estudiantes universitarios antes y después de la Intervención Educativa.

Prácticas	Media	Desviación Estándar	Valor p
Antes	38.886	6.455	0.634
Después	39.320	6.545	

Fuente: Encuesta CAP utilizada para la recolección de datos.

*Prueba para muestra relacionada de T-Student. Estadísticamente significativo ($p < 0,05$).

La Tabla 4 muestra los hallazgos en cuanto a las prácticas de atención plena de los universitarios antes y después de la intervención. Se calculó un promedio de todos los puntajes de los participantes tanto antes como después. Se observa un leve aumento de 38,886 a 39,320. Se aplicó la prueba para muestras relacionadas t-Student con un margen de error

del 5%. Observando que no existen diferencias estadísticamente significativas para la variable de las Prácticas de Atención Plena en Alimentación.

Al observar el resultado se realizó una búsqueda de posibles causas. En la investigación de Marrero 2021 denominado *Efectos de la práctica de mindfulness en estudiantes del máster de psicología general sanitaria*, cuyo objetivo fue explorar el impacto de un entrenamiento basado en Mindfulness sobre los niveles de estrés, ansiedad y depresión de un grupo de alumnos del Máster Universitario de Psicología. Se midió el nivel de estrés, ansiedad, depresión y el nivel de Atención Plena antes y después del entrenamiento de Mindfulness para encontrar que no existía cambios estadísticamente significativos en los niveles de ansiedad y depresión agregando que tampoco se veía cambios en la capacidad de actuar con conciencia y observar (pilares del mindfulness). Comparando el estudio de Marrero con el presente estudio se arrojan similitudes debido a no encontrar cambios significativos en las prácticas. Marrero presenta posibles razones: 1. El hecho de que la participación del curso de Atención Plena no fue de manera voluntaria, puede haber influido en los resultados. La participación en el caso de la investigación realizada en la Escuela de Nutrición y Dietética de Mérida tampoco fue de manera voluntaria. 2. No existe un apropiado control de las medidas del entrenamiento fuera del aula de clase. Es difícil comprobar que los ejercicios se realizan en casa de cada uno de los alumnos. El investigador además añade que sería interesante proponer aplicaciones más controladas de mindfulness para comprobar si el nivel del mismo aumenta con el tiempo. 3. Los estudios sobre mindfulness en la población universitaria son escasos, sugiriendo que falta mucho por conocer. Menciona que esta población está sujeta a particularidades como: preferenciar lidiar con el estrés de forma autónoma, la no aceptación y la normalización de sus problemas y la no-percepción de las necesidades individuales y la falta de tiempo para tratar dichas necesidades.

En la investigación realizada por Modrego *et al* (2016) titulado *Mindfulness en contextos educativos: profesores que aprenden y profesores que enseñan mindfulness* se presentaron varias razones que pueden coincidir con las causas que originaron los resultados de la presente investigación con relación a las prácticas. Principalmente menciona que la rápida expansión del tema de Atención Plena conlleva a la preocupación de que los profesionales

que enseñen sobre este tema no tengan la suficiente formación personal y no posean las competencias y las habilidades necesarias para desempeñar esta tarea, por la cual es recomendable acudir a un profesional con capacidades en el área para dar la clase sobre Atención Plena, para obtener resultados satisfactorios en las prácticas.

Finalmente se debe tener en cuenta el tiempo de duración de la Intervención Educativa, que para efectos de esta investigación consistió de una clase presencial con una duración de 2 horas, donde se dieron los temas de Atención Plena, Atención Plena en alimentación, meditación y hábitos, incluyendo una práctica de Atención Plena en Alimentación y una meditación guiada grupal. Luego, por un foro chat, se envió, por una semana consecutiva, ejercicios prácticos y se realizó retroalimentación manifestando las experiencias con todo el grupo. Además, la investigadora compartió guías educativas sobre los temas vistos en la clase presencial. Al compararlo con otras investigaciones con la misma temática se revela que la duración de la intervención puede haber interferido en los resultados de la falta de mejoría en las prácticas. Rodríguez *et al.* (2017) describe en su investigación que se realizaron 4 sesiones de 1 hora de duración, con una periodicidad semanal, en las que se empezó a trabajar mediante psico-educación, técnicas de relajación, manejo de la ansiedad, entrenamiento en Mindfulness, alimentación consciente y hábitos saludables, para observar los cambios en los niveles de ansiedad y disminución en el IMC en pacientes con obesidad. Se observó una disminución de los niveles de ansiedad en 79% de los participantes, pero en cuanto al IMC no se registraron cambios. Los investigadores mencionan que puede tener relación con la breve duración del programa que se realizó, debido a que la inclusión de los hábitos saludables se incorporó progresivamente. En cambio, en la investigación de Salamea, Fernandez y Cedillo (2019), en un estudio con el mismo objetivo se observó cambios significativos tanto en el nivel de mindfulness de los encuestados como en la disminución del IMC. Se debe mencionar que la intervención, en este caso, duró 12 semanas, recibiendo una clase por semana con contenido teórico y práctico, resultados que difieren de los obtenidos por Orup, (2022).

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

Esta investigación permitió evaluar los efectos de una Intervención Educativa sobre Atención Plena en alimentación en los Conocimientos, Actitudes y Prácticas de los estudiantes Universitarios de la Escuela de Nutrición y Dietética de la ULA antes y después de una Intervención Educativa. A continuación, los hallazgos encontrados:

Con relación a los conocimientos sobre Atención Plena en Alimentación antes y después de la Intervención Educativa, se observaron diferencias estadísticamente significativas, lo cual demuestra un efecto positivo posterior a la intervención. Comprobando de esta manera que la educación es una herramienta útil e indispensable para poder dar la pautas de cómo adoptar un estilo de vida saludable y que el conocimiento es el primer paso y el fundamento de realizar cambios.

Con respecto a las actitudes de Atención Plena en Alimentación, se concluye que la mayoría de los universitarios objeto del estudio mostró interés en recibir información sobre atención plena, esto se considera beneficioso tanto a nivel personal como en el ámbito profesional, de igual manera la mayoría reportaron actitudes positivas ante el cambio de hábitos alimentarios y reafirmaron el interés sobre recibir información en otros aspectos relacionados, como la meditación y control de emociones asociadas a la alimentación. Al comparar los resultados previos y posteriores a la intervención, aunque hay un mínimo descenso en algunos ítems, el resultado obtenido sigue siendo porcentualmente mayoritario.

En cuanto a las prácticas de Atención Plena en Alimentación se demostró un leve incremento entre lo reportado por los universitarios antes y después de la Intervención Educativa. Dichos resultados al aplicarles estadística inferencial demuestran que no existen diferencias estadísticamente significativas entre las Prácticas de Atención Plena en Alimentación. Como se mencionó anteriormente esto puede estar influenciado por varios factores entre los que destacan, la participación obligatoria, el hecho de no poder evaluar si

los ejercicios prácticos, fuera del aula de clase, fueron realizados o no, la duración de la intervención, la receptividad por parte de los participantes y el conocimiento previo y destrezas del facilitador.

Recomendaciones

Aprovechar la buena actitud que demostraron los universitarios para fomentar la práctica de actividades orientadas a la Atención Plena en Alimentación.

Se deben incluir individuos, en la muestra, que participen de manera voluntaria. De esta manera posiblemente se obtendrán mejores resultados en los cambios conductuales.

Ejecución de Intervenciones Educativas de mayor duración, y que estas sean dirigidas por personal certificado en el tema de Atención Plena en Alimentación, para mejorar las prácticas de los jóvenes.

Promover el desarrollo de futuras investigaciones sobre la Atención Plena y Atención Plena en Alimentación ya que existen muy pocas relacionadas con el tema a nivel nacional.

Se expone la necesidad de estructurar programas preventivos enfocados hacia estudiantes universitarios, con la intención de lograr un mayor aprovechamiento del entrenamiento en Atención Plena que les permita cultivar la capacidad de lidiar con las problemáticas desde un enfoque de aceptación y focalización en el momento presente, acercándoles a estilos de vida más saludables y adaptativos.

Se sugiere incluir en el pensum académico de La Escuela de Nutrición y Dietética de la ULA una asignatura de Atención Plena en Alimentación, de carácter electivo, mediante la cual los universitarios obtengan las bases teórico-prácticas para cultivar su auto-cuidado y para desarrollar estrategias para guiar a sus futuros pacientes a nivel profesional.

Referencias bibliográficas

- Angel, L., Martínez, L., Vasquez, R., Chavarro K., (1999). Hábitos y actitudes alimentarias en estudiantes de la Universidad Nacional de Colombia. *Act a Médica Colombiana Vol. 24* N° 5, 202-208. Recuperado en: <http://www.actamedicacolombiana.com/anexo/articulos/05-1999-04.pdf>
- Altmann, T. K. (2008) Attitude: A Concept Analysis. *Nursing Forum 43* (3) 144-150. Doi: 10.1111/j.1744-6198.2008.00106.x
- Arias, F. (2006). *El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica 5^{ta} edición*. Caracas, Venezuela: Editorial Episteme.
- Barcia, M., Pico, L., Reyna, J., Vélez, D. (2019). Las emociones y su impacto en la alimentación. *Revista Caribeña de ciencias sociales*. Recuperado en: <https://www.eumed.net/rev/caribe/2019/07/emociones-alimentacion.html>
- Barattucci, Y. (2011). *Estrés y Alimentación*. (Tesis de pregrado). Universidad Fasta, Buenos Aires, Argentina. Recuperado en: <https://core.ac.uk/download/pdf/49224352.pdf>.
- Barreto, N. (2019). *Efecto de la educación alimentaria y nutricional como herramienta para promover alimentación y estilos de vida saludable en funcionarios del banco de alimentos, Bogotá d.c.* (Tesis de pregrado). Pontificia Universidad Javeriana, Bogota, Colombia. Recuperado en: <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/43337/Trabajo%20de%20grado%20final%20-20Natalia%20Ujueta%20Barreto.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
- Calderón, L; Molina, G (2016). *Adecuación de energía y macronutrientes y conocimiento sobre nutrición en estudiantes de nutrición y dietética*. (Tesis de pregrado). Universidad de Los Andes, Mérida, Venezuela.
- Castro, A. (2018). *Influencia del Mindfulness sobre la Ansiedad y la Depresión en Estudiantes de la Universidad Católica Andrés Bello*. (Tesis de postgrado). Universidad Católica Andrés Bello, Caracas, Venezuela. Recuperado en: <http://biblioteca2.ucab.edu.ve/anexos/biblioteca/marc/texto/AAT6989.pdf>
- Cobo, J. V (2018). Mindful Eating. *Psicosomática y Psiquiatría*. 5 (2018)68-69. Recuperado en: <https://raco.cat/index.php/PsicosomPsiquiatr/article/view/393278>
- Córdoba, D., Carmona, M., Terán, O. y Márquez, O. (2013). Relación del estilo de vida y estado de nutrición en estudiantes universitarios. *Medwave*, 2013;13(11). Doi: 10.5867/medwave.2013.11.5864.
- Eisenberg, M. E, Olsen, R. E, Neumark, D. y Story, M. (2004). Correlations Between

- Family Meals and Psychosocial Well-being Among Adolescents. *Arch Pediatr Adolesc Med.* 158 (8) 792-796. DOI:10.1001/archpedi.158.8.792.
- Everts, J., Lahr, M. y Watson, M. (2011). Practice Matters!, *Erdkunde*, 65 (4) 323-334.
Recuperado en: <https://eprints.whiterose.ac.uk/74615>
- FAO, (1996). Guía Metodológica de Comunicación Social en Nutrición.
Recuperado en: <http://www.fao.org/3/x6957s/x6957s00.htm>
- Fleta, Y., Giménez, J. (2020). *Alimentación Consiente Reduce tu ansiedad y mejora tu Dieta*. Recuperado en:
<https://www.tagusbooks.com/leer?isbn=9788417752781&li=1&idsource=3001>
- García, T. (2009). *El pequeño Larousse ilustrado*. Ciudad de Mexico , Mexico: Larousse.
- González, V. (2010). Algunas observaciones sobre Los sistemas y herramientas para la gestión del conocimiento. *Revista General de Información y Documentación*. 20 (2010) 189-201. Recuperado en:
<https://www.researchgate.net/publication/279502927> Algunas observaciones sobre los sistemas y herramientas para la gestión del conocimiento
- Hansen, S., Kragelund, K., Kidmose, U., Läteemäki, L. (2019). *Råd til lykkedes med at undgå at spise for meget*. (informe n° 161). Recuperado en:
<http://web.agrsci.dk/djfpublikation/index.asp?action=show> HYPERLINK
"http://web.agrsci.dk/djfpublikation/index.asp?action=show&id=1312"&
HYPERLINK
"http://web.agrsci.dk/djfpublikation/index.asp?action=show&id=1312" id=1312
- Jørstad, H. (2015). *Overvekt og Mindfulness*. (Tesis de maestría). Norges Arktiske Universitet, Noruega. Recuperado en:
<https://munin.unit.no/bitstream/handle/10037/8186/thesis.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Larousse, (2009). El pequeño Larousse ilustrado, decimoquinta edición, México Ediciones Larousse.
- Lofgren, I. (2015). Mindful Eating: An Emerging Approach for Healthy Weight Management *American Journal of Lifestyle Medicine*. 9 (3) 212-216. DOI: 10.1177/1559827615569684.
- Mañas, I. (2009). Mindfulness y psicología clínica. *Gaceta de Psicología*, N°. 50,13-29.

- Recuperado en: <https://www.psyciencia.com/wp-content/uploads/2012/11/gm7.pdf>
- Marrero, C. (2021). Efectos de la práctica de mindfulness en estudiantes del máster de psicología general sanitaria. Universidad de la Laguna, España. Recuperado en: <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/24031/Efectos%20de%20la%20practica%20de%20Mindfulness%20en%20estudiantes%20del%20Master%20de%20Psicologia%20General%20Sanitaria%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Marlatt, G., Kristeller, J. (1999). *Mindfulness and meditation*. Integrating spirituality into treatment. Washington D.C. American Psychological Associations
- Meneses, J. (2017) *Ansia por la comida y mindfulness en jóvenes universitarios de Lima metropolitana*. (Tesis de pregrado). Universidad Católica del Perú. Recuperado en: <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/9007>
- Moñivas, A., Garcia-Diex, G. y García, R. (2012). Mindfulness (atención plena): Concepto y Teoría. *Portularia*, XII, (83-89). Recuperado en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=161024437009>
- Moreno, J. y Galiano, M. (2006). La comida en familia: algo más que comer juntos. *Acta Pediátrica española*, 64 (11), 554-558. Recuperado en: <https://www.actapediatrica.com/index.php/secciones/nutricion-infantil/689-la-comida-en-familia-algo-m%C3%A1s-que-comer-juntos>
- Modrego, M., Martínez, L., López, A., Borao, L., Margolles, R., García, J. (2016). Mindfulness en contextos educativos: profesores que aprenden y profesores que enseñan mindfulness. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 87 (30.3), 31-46. Recuperado en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5802511>
- Negrete, T. (2009). El campo de la Intervención Educativa: Soportes Analíticas y Experiencias de Interventores. En R. López (presidencia). *X Congreso Nacional de Investigación Educativa*. Ponencia llevada a cabo por COMIE en Veracruz, México.
- Organización Save the Children. (2012). Encuestas de Conocimientos, Actitudes y Prácticas en el ámbito de la Protección de la Infancia. Recuperado en: https://resourcecentre.savethechildren.net/sites/default/files/documents/kap_report_s_p_hi-res_0.pdf
- Ortego, M., López, S., Álvarez, M. (2011). *Las actitudes*. recuperado en:

<https://ocw.unican.es/pluginfile> HYPERLINK

https://ocw.unican.es/pluginfile.php/1420/course/section/1836/tema_04.pdf.php/1420/course/section/1836/tema_04.pdf

Parra, M., Montañes, J., Montañes, M. y Bartolomé, R. (2012). Conociendo Mindfulness. *Ensayos*, (27) 29-46. Recuperado en: <https://revistas.uclm.es/index.php/ensayos>

Pérez, A., Bencomo, M. (2015). Hábitos Alimenticios de los Estudiantes Universitarios. (Tesis de pregrado). Universidad de Carabobo, Bárbula, Venezuela. Recuperado en: <http://mriuc.bc.uc.edu.ve/bitstream/handle/123456789/3027/10521.pdf?sequence=3>

Pérez, A., Botella, L. (2014). Conciencia Plena (Mindfulness) y Psicoterapia: Concepto Evaluación y Aplicaciones Clínicas. *Revista de psicoterapia*, XVII (66/67), 77-120. Doi: [10.33898/rdp.v17i66/67.907](https://doi.org/10.33898/rdp.v17i66/67.907)

Diccionario de Lexico, Powered by Oxford. (2022). Práctica. Recuperado en: <https://www.lexico.com> HYPERLINK
["https://www.lexico.com/es/definicion/practica"](https://www.lexico.com/es/definicion/practica)/es/definicion/practica.

Reyes, V. (2017). Móvil-izando Significado del teléfono móvil. *Cuidarte "El Arte del Cuidado"*, 6 (12),31. Recuperado en: <https://docplayer.es/77686479-Movil-izando-articulo-original-asesoria-cuidarte-el-arte-del-cuidado-vianey-reyes-garcia-dulce-maria-guillen-cadena.html>

Rizo-Baeza, González-Brauer y Cortés, (2014). Calidad de la dieta y estilos de vida en estudiantes de Ciencias de la Salud. *Nutrición Hospitalaria*. 29 (1) 153-157. Doi: [10.3305/nh.2014.29.1.6761](https://doi.org/10.3305/nh.2014.29.1.6761)

Rodríguez, P., Ortega, A., Jiménez, P., Navarra, R. y Arrabal, P, (2017) *Ansiedad y obesidad. regulación emocional basada en mindfulness y alimentación consciente. (Tesis de pregrado)*. Hospital Universitario La Paz, Madrid, España. Recuperado en: <https://www.codem.es/Adjuntos/CODEM/Documentos/Informaciones/Publico/9e8140e2->

Saad, C., Ibañez, E., León, C., Colmenares, C., Vega, N. y Díaz, Y. (2008). Cambios en los hábitos alimentarios de los estudiantes de enfermería de la Universidad El Bosque durante su proceso de formación académica, Bogotá, D.C. *Revista Colombiana de Enfermería*, 3 (3) 51-60. Doi: [10.18270/rce.v3i3.1402](https://doi.org/10.18270/rce.v3i3.1402)

- Salamea, R., Fernandez, J. y Cedillo, L. (2019). Programa de conciencia plena (mindfulness) y compasión para la alimentación consciente en estudiantes universitarios obesos. *Espacios* 40 (40) 26. Recuperado en: <http://www.revistaespacios.com/a19v40n40/194040226.html>
- Sánchez, A. y Vicente, F. (2016). “Mindfulness” Revisión sobre su estado de arte. *INFAD Revista de psicología* 2, (1), 41-49. Recuperado en: <https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/293>
- Touriñán, J. (2011). Intervención educativa, intervención pedagógica y educación: la mirada pedagógica. *Revista portuguesa de pedagogía, Extra Serie (2011)*, 283-307. Recuperado en: <https://www.liberquare.com/blog/content/intervencioneducativa.pdf>
- Tovar-García, R. y García-Campayo, J (2017). El impacto de Mindfulness en el mundo. *Mente Serena* 1-8. Doi: 10.13140/RG.2.2.14932.09602
- Valiente-Borroso, C. Sáiz-Obeso, J y Martínez-Vicente, M. (2021). Satisfacción y sintomatología prefrontal como predictores de la atención plena disposicional en la mujer rural. *Behavial psychology/psicología conductual*, 29 (2), 489-503. Recuperado en: <https://doi.org/10.51668/bp.83212115s>
- Vasquez-Dextre, E. (2016). Mindfulness: conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de neuropsiquiatr*, 79 (1), 43. Recuperado en: <https://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v79n1/a06v79n1.pdf>
- Vera, K., Yagual, A. (2019). *Elaboración de un programa de educación nutricional para la adopción de hábitos alimentarios saludables de parte de los conductores de TRANSESPOL E.P.* (Tesis de pre-grado). Escuela Superior politécnica del Litoral, Guayaquil, Ecuador. Recuperado en: <https://www.dspace.espol.edu.ec/bitstream/123456789/51619/1/T-109924.pdf>
- Wilkins, C. y Chozen, J . s/f. *Mindful Eating – Conscious Living: formación básica para profesionales*. Recuperado en:

Anexos

www.bdigital.ula.ve



Anexo 1

Encuesta CAP utilizada para la recolección de datos.



UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Encuesta sobre Conocimientos, Actitudes y Practicas (CAP) en Atención Plena en Alimentación en los estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad de Los Andes.

Su participación es totalmente voluntaria. Toda la información brindada será confidencial y su nombre no será divulgado. Se agradece el tiempo prestado y su aporte.

I. DATOS GENERALES: ENCUESTADOR: Camilla Orup

a. Nombre: Fecha:

b. Edad:

c. Género (marque con un x): Masculino Femenino

d. Correo electrónico:

e. ¿Año que cursa en la carrera de Nutrición y Dietética?

II. CONOCIMIENTO SOBRE ATENCIÓN PLENA EN LA ALIMENTACION

1. ¿Usted sabe el significado de atención plena en alimentación? (marque con un x):

Si No En caso que sí, especifique:

Four horizontal lines for specifying the answer.

2. ¿Usted sabe que es la meditación? (marque con un x):

Si ____ No ____ En caso que sí, especifique:

3. ¿Conoce Usted alguna técnica de atención plena en alimentación? (marque con un x):

Si ____ No ____ En caso que sí, especifique:

4. ¿Conoce Usted alguna técnica de meditación? (marque con un x):

Si ____ No ____ En caso que sí, especifique:

5. ¿Cree Usted que técnicas de atención plena y meditación puede mejorar la conducta alimentaria? (marque con un x):

Si ____ No ____

III. ACTITUDES EN ATENCION PLENA EN ALIMENTACION:

6. ¿Estaría Usted interesado/a en recibir conocimiento sobre atención plena en alimentación?

Si ____ No ____

7. ¿Estaría Usted interesado/a en recibir conocimiento sobre diferentes técnicas de meditación?

Si ____ No ____

8. ¿Estaría Usted abierto/a a recibir conocimiento complementario que pueda mejorar sus hábitos alimentarios y los de sus futuros pacientes?

Si ____ No ____

9. ¿Tiene interés en aprender sobre técnicas que ayudaría a equilibrar las emociones negativas que afecta su ingesta de alimentos?

Si ____ No ____

10. ¿Le gustaría Usted realizar algún cambio en sus hábitos alimentarios.

Si ____ No ____ En caso que sí, especifique:

IV. PRACTICAS DE ATENCION PLENA EN ALIMENTACION:

Por favor, evalúe cada una de las siguientes afirmaciones usando la siguiente escala. Escriba en el espacio en blanco, el número que mejor describa SU PROPIA OPINION de lo que es VERDAD PARA USTED, en general.

1	2	3	4	5
No	Raramente lo hago	Algunas veces	A menudo	Muy a menudo o siempre

_____ 11. Cuando estoy triste como más de lo habitual.

_____ 12. Como sin hambre.

_____ 13. Como porque estoy aburrido/a.

_____ 14. Tomo tiempo para observar el **olor** de los alimentos.

_____ 15. Tomo tiempo para observar el **color** de los alimentos.

_____ 16. Tomo tiempo para sentir todos los **sabores** de los alimentos.

_____ 17. Tomo tiempo para **masticar** bien (mínimo 25 veces por cada bocado) los alimentos.

- _____ 18. paro de comer cuando siento saciedad.
- _____ 19. Cuando estoy estresado/a como más de lo habitual.
- _____ 20. Como más cuando estoy en periodos de exámenes.
- _____ 21. Cuando siento cansancio como en vez de dormir.
- _____ 22. Siento ansiedad por comer.
- _____ 23. Siento culpa después de comer.
- _____ 24. Me tranquilizo cuando como.
- _____ 25. Como parado/a o caminando.
- _____ 26. Como mientras que estoy viendo televisión.
- _____ 27. Como mientras que estoy utilizando mi celular.
- _____ 28. Como mientras que estoy frente a mi computadora.
- _____ 29. Practico yoga o meditación.
- _____ 30. Como acompañado/a.
- _____ 31. Como estando solo/a.

www.bdigital.ula.ve



Anexo 2

REPUBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



PLANIFICACIÓN DE SESIÓN EDUCATIVA SOBRE ATENCIÓN PLENA EN ALIMENTACIÓN Y MEDITACIÓN

www.bdigital.ula.ve



**REALIZADO POR:
CAMILLA ORUP**

Mayo, 2022

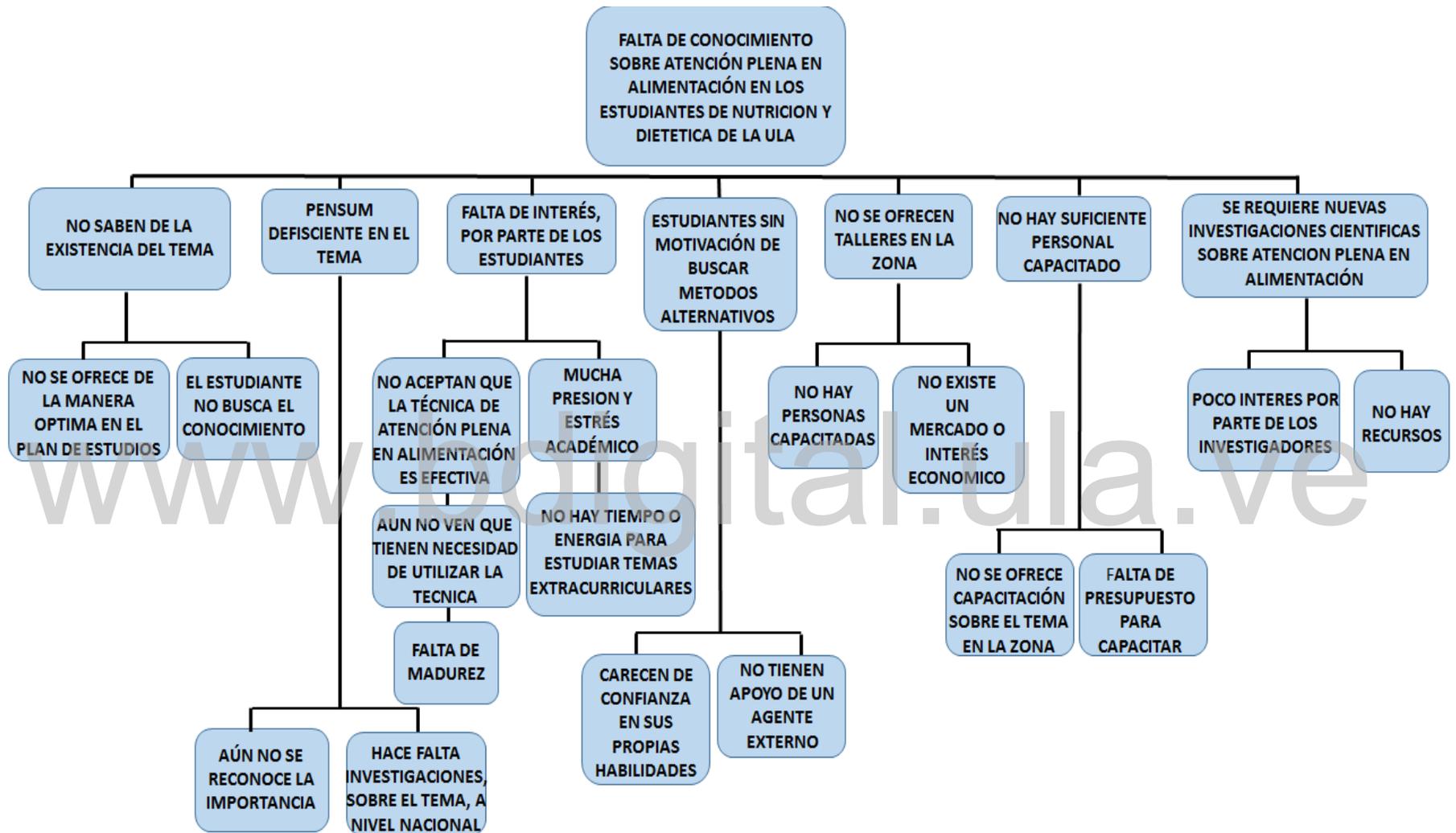
Concepción:

Identificación del problema

Calderón, L; Molina, G (2016) en su estudio titulado “Adecuación de energía y macronutrientes y conocimiento sobre nutrición en estudiantes de nutrición y dietética” realizado en la Escuela de Nutrición y Dietética de La Universidad de Los Andes descubrieron que los hábitos alimentarios de los estudiantes del, primer a cuarto año, no mejoraban durante la carrera, a pesar del conocimiento adquirido. Por lo tanto, se considera una preocupación mayor, ya que un nutricionista, como profesional de salud, ayudará a optimizar los hábitos alimentarios y por ende la salud de sus pacientes, pero ¿cómo? si no logran mejorar su propio estilo de vida. En vista a esta problemática se propone intentar el uso de nuevas estrategias para observar si se logra mejorar los hábitos alimentarios de los estudiantes del primer a tercer año pertenecientes a la Escuela de Nutrición y Dietética de La Universidad de Los Andes. Específicamente se hará con el uso de técnicas de Atención Plena en Alimentación y Meditación, para permitir la transformación.

Red causal:

Se realizó una red causal para establecer las causas principales del problema identificado. En este caso la duda es ¿Por qué los estudiantes no cambian sus hábitos alimentarios, durante la carrera? A partir de esta inquietud salen múltiples factores tanto internos como externo que afectan negativamente a los estudiantes.



Diagnostico educativo:

Para cambiar un hábito inadecuado depende de cinco factores internos: Motivación, Conocimiento, Autoestima, Decisión y Destreza.

Sin motivación, una persona no tomará conciencia de un problema. Al ser consiente y aceptar un mal hábito, hace que la persona proceda a querer realizar cambios para obtener nuevos resultados. Es importante concientizar, a los estudiantes, para que reconozcan la presencia de una conducta inadecuada y puedan optar por cambiarla. Debe ser un deseo real.

Luego de identificar el problema es indispensable adquirir el conocimiento adecuado sobre que método utilizar para ejecutar el cambio deseado. En este caso se eligió hacer una sesión educativa sobre Atención Plena en Alimentación y, por ende, se debe dar a conocer ¿Qué es la Atención Plena en alimentación? Y ¿Cómo se realiza?

A continuación, se tiene la autoestima como el tercer factor. La misma es imprescindible para tener éxito en los cambios conductuales debido a que un individuo que se crea capaz, tiene mayores probabilidades de lograr el cambio, por lo cual es de suma importancia estimular positivamente la autopercepción de cada uno de los jóvenes.

Para comenzar un nuevo cambio, no solo se necesita pensarlo, se necesita una acción. Y esta acción es el resultado de una toma de decisión. Si no toman la decisión de ejecutar el cambio, los primeros tres factores serán inútiles. En consecuencia, hay que ayudar a cada estudiante de la toma de decisiones, guiándolos para que sus prioridades sean el cambio hacia un estilo de vida más saludable.

Por último, el quinto factor, destreza. La destreza es la facultad de saber qué hacer y cómo hacerlo. No solo basta con el conocimiento, por consiguiente, es importante la enseñanza mediante ejemplos y actividades, donde los estudiantes experimenten métodos de Atención Plena en alimentación.

Para identificar los 5 factores internos de los estudiantes se realizó una encuesta CAP, donde se evaluó el Conocimiento, Actitudes y Prácticas en cuanto a La Atención Plena en Alimentación y meditación. De acuerdo con los resultados se hizo el diagnostico educativo para lograr ensamblar una sesión educativa con respecto a las necesidades de los participantes. Se trata de una comunidad de 53 estudiantes con una edad media de 23,6 años.

Se distribuyen de la siguiente manera: 30,2% estudiantes de primer año, 41,5% segundo, mientras un 28,3% cursan tercer año de la carrera. Principalmente se determinó que el 67,4% de los estudiantes se siente en la necesidad de cambiar un hábito alimentario. Así mismo, se evidenció que el conocimiento de los estudiantes sobre la Atención Plena en alimentación y meditación es deficiente. Solo un 17% de los encuestados respondieron que conocían el significado de "Atención Plena en Alimentación". En cuanto al significado de la palabra "meditación", 45,3% respondieron que, sabían el significado, sin embargo, no todos acertaron con su respuesta.

También se vio la dificultad de mencionar técnicas específicas de Atención Plena en Alimentación y Meditación. El 7,5% respondieron que conocían una técnica de Atención Plena en Alimentación y 28,3% pudieron mencionar una técnica de meditación. Esto indica que, es de suma importancia instruir sobre estos términos específicos y las técnicas. En cuanto a las actitudes demostraron un gran interés sobre el tema, ya que, 98,1% afirmaron su interés en aprender sobre técnicas tanto de Atención Plena en Alimentación y meditación. En torno a lo que son las prácticas, se concluyó que el uso de Atención Plena en Alimentación, en la vida de los estudiantes es muy escasa. Por ejemplo, se observó que la mayoría de los jóvenes no perciben el olor, observa los colores o mastican bien los alimentos.

Solo 21,5% de los participantes respondieron que "muy a menudo o siempre" observan los colores cuando se sientan a comer, 59,9% de las respuestas referentes a la percepción de los olores de los alimentos están divididos entre las respuestas "No", "raramente lo hago" y "algunas veces lo hago". Del mismo modo, cuando se les preguntó si mastican bien los alimentos, 15,4% reconocieron que no lo hacían, 29,7% que "raramente lo hago" y 30,8% respondieron que "algunas veces lo hago". Se determinó que la gran mayoría come sola, ya que, un 47,7% de las respuestas estaban entre las respuestas "A menudo lo hago" y "lo hago muy a menudo o siempre". Con relación al uso del celular, en el momento de comer, 29,2% contestaron "Algunas veces lo hago", 24,6% manifestaron "A menudo lo hago" y 13,8% expresaron que lo hace a menudo o siempre. Observando las respuestas a las preguntas que tenía que ver con sentimientos negativos como culpa después de comer, ansiedad y estrés los estudiantes dejan una impresión de manejar bien estas emociones debido a que se

evidenciaban en sus respuestas. Sin embargo, se concluyó que la mayoría, un 71,94 %, no practica yoga ni meditación.

Los resultados anteriormente descritos son los que hacen posible determinar los temas a profundizar en la sesión educativa. Se debe realizar un material educativo y didáctica que hace hincapié en el significado de los temas principales “Atención Plena”, “Atención Plena en alimentación” y “meditación”. De igual forma, se debe incluir cómo incorporar la práctica de Atención Plena en Alimentación en el estilo de vida de los jóvenes y también enseñar sobre los hábitos y dar herramientas de cómo cambiarlos. Finalmente será de gran importancia mostrar ejemplos de prácticas mediante ejercicios simples para impactar más a los involucrados.

Formulación de objetivos.

Antes de establecer los objetivos se necesita definir a quien van dirigidos.

Grupo en riesgo:

El grupo afectado, en este caso, son los estudiantes de primer a tercer año, de La Escuela de Nutrición y Dietética de La Universidad de Los Andes.

Grupo objetivo:

Este grupo también es denominado audiencia objetivo o target. Sigue siendo el mismo grupo anteriormente mencionado. Los estudiantes de primer a tercer año, de La Escuela de Nutrición y Dietética de La Universidad de Los Andes.

Grupo objetivo primario:

Está compuesto por las personas cuya conducta debe ser modificado. Nuevamente se mencionan los estudiantes de primer a tercer año, de La Escuela de Nutrición y Dietética de La Universidad de Los Andes.

El grupo objetivo Secundario:

Se compone de personas que tiene influencia sobre el grupo primario. En este caso son los profesores de La Escuela de Nutrición y Dietética de La Universidad de Los Andes.

Objetivo general:

Mejorar la conducta alimentaria de los estudiantes de la escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Los Andes mediante la aplicación de ejercicios de Atención Plena en Alimentación y Meditación.

Para lograr el objetivo general, se plasmaron los siguientes objetivos nutricionales.

- Los estudiantes aplicarán técnicas de Atención Plena en Alimentación.
- Los estudiantes aplicarán técnicas de Meditación enfocados en la percepción corporal y emociones que puedan influir en la ingesta.

Elaboración de los mensajes:

Mediante la sesión educativa se busca informar sobre definiciones de Atención Plena, Atención Plena en Alimentación y Meditación para brindar conocimiento básico a los participantes. Aprenderán ¿Qué es la atención Plena? ¿Qué es la Atención Plena en alimentación? ¿Qué es la meditación?

Para enseñar sobre la aplicación de las técnicas antes mencionados se les explicará diferentes métodos que cada uno podrá ejecutar de manera simple. Aprenderán cómo aplicar el conocimiento adquirido.

Selección de plan de multimedios:

Los recursos a utilizar para transmitir los mensajes educativos son visuales, audiovisuales y sonoros. En la ejecución de la sesión educativa se utilizarán presentaciones en PowerPoint para mostrar clases sobre Atención Plena y Atención Plena en Alimentación. Se mostrará un video educativo breve sobre La Meditación. Se hará una meditación guiada mediante un audio. Para la enseñanza sobre hábitos se expondrá una clase en PowerPoint con audio.

Todo el material de apoyo será ejecutado con el fin de ser breve y conciso con mensaje claros para asegurar la captación por el target.

Para la ejecución de la sesión educativa se necesita:

- Computadora tipo laptop
- Video beam
- Cornetas
- Pizarrón
- Marcadores
- Instructora de yoga
- Hojas blancas
- Lápices o bolígrafos
- Programa de PowerPoint

Fase de implementación:

Producción de material de apoyo:

Con base a cada objetivo específico se realizó material de apoyo (guías en PDF, videos, audios, clase en PowerPoint con audio) para permitir el cumplimiento del objetivo general. El material de apoyo se llevó a cabo con el propósito de ser fácil de entender, llamativo, claro, conciso, informativo y divertido para lograr captar a cada uno de los participantes.

Se realizó el material informativo a base de investigaciones científicas para asegurar un nivel adecuado. Cada material realizado tiene sus fuentes biográficas.

La fase de implementación sigue luego de realizar las clases presenciales, mediante ejercicios prácticos que serán enviados a los participantes por un grupo de whatsapp. Se hará un grupo por cada año.

Ensayo previo de los materiales:

Para evaluar la atención, comprensión, pertinencia, credibilidad y aceptabilidad, los materiales serán presentados primero a estudiantes de cuarto año de la carrera de Nutrición y Dietética y algunos profesores. Así se descubre si será necesario aplicar algunas correcciones, ajustes o cambios a los materiales.

Fase de evaluación:

Durante la ejecución de la sesión educativa se realizará evaluaciones continuas, para asegurar que cada objetivo específico se cumpla. Mediante estas evaluaciones puntuales se podrá determinar si el objetivo principal de la sesión se logró.

Las estrategias de evaluación serán distintas para cada actividad. Habrá evaluaciones orales (Incidentales), escritas (selección múltiple y respuestas breves), por medio de la observación (lista de control o cotejo), colectiva (todos participan para anotar palabras claves en la pizarra).

Tabla HIPPOPOC (Health in put, Process, Out put, Out come)

INSUMOS	PROCESOS	PRODUCTOS	RESULTADOS
Intervención educativa nutricional para mejorar la conducta alimentaria, de los estudiantes de primer a tercer año de la Escuela de Nutrición y Dietética mediante la aplicación de ejercicios de Atención Plena en Alimentación y Meditación.	-Implementación de sesión educativa. -Actividades de aplicación práctica. -Elaboración de guías de PDF y clases en PowerPoint. - Evaluación de la intervención.	53 estudiantes con conocimiento básico sobre el tema dado y capaces de aplicar técnicas en su vida personal para generar cambios positivos en su conducta alimentaria.	Estudiantes más conscientes con la capacidad de generar cambios en su conducta alimentaria mediante la Atención Plena en Alimentación y meditación.

PLANIFICACIÓN DE LA SESIÓN EDUCATIVA

Tema: Atención Plena en Alimentación.

Audiencia: Estudiantes de 1er a 3er año de la escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Los Andes

Lugar: Facultad de Medicina de La Universidad de Los Andes, Escuela de Nutrición y Dietética, Mérida, Municipio Libertador, Estado Mérida, Venezuela.

Objetivo General: Los estudiantes de 1er a 3er año de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Los Andes aplicarán técnicas de Atención Plena en Alimentación, para lograr cambios positivos en su conducta alimentaria.

Objetivos Educativos	Contenido	Estrategia de facilitación	Recursos	Evaluación
Los estudiantes definirán el concepto de Atención Plena.	Concepto Beneficios Ejemplos de prácticas	Manual realizado en Powerpoint en formato PDF con fotos e ilustraciones.	Computadora Programa Powerpoint Video beam	Lluvia de ideas con palabras claves sobre Atención Plena.
Los estudiantes conocerán el significado de meditación.	Definición Beneficios Ejemplos de prácticas	Video corto, realizado en la aplicación ‘inshoot’	Computadora Video beam Corneta	Preguntas orales.
Los estudiantes describirán el concepto de Atención Plena en alimentación.	Introducción Tips para comenzar Como hacer en casa para practicar Atención Plena en alimentación.	Manual realizado en Powerpoint en formato PDF con fotos e ilustraciones.	Computadora Programa Powerpoint Video beam	Examen escrito
Los estudiantes descubrirán cómo cambiar un hábito.	¿Qué es un hábito? ¿Qué factores influye? ¿Cómo cambiar un hábito?	Clase en powerpoint con audio.	Computadora Video beam corneta	Interrogatorio oral.
Los estudiantes practicarán la técnica de meditación ‘Escaneo Corporal’.	Meditación de escaneo corporal. Una manera para aprender a sintonizarse con el cuerpo y	Audio con la meditación dictada y música suave. El audio tendrá una breve introducción	Corneta. Computadora. Tener un lugar disponible donde el	Se conversa sobre la experiencia.

	desarrollar conciencia de las diferentes partes del cuerpo de manera lenta, suave y sistemática.	para instruir a los estudiantes	participante no será interrumpido.	
Los estudiantes aplicarán una técnica de Atención Plena en Alimentación.	Se enseña cómo puede comer un alimento conscientemente.	Audio con una explicación simple de cómo llevar a cabo la técnica.	Se le dará un alimento para participar.	Cada uno debe escribir en un papel con un texto corto sobre su experiencia.
Los estudiantes recibirán material adicional sobre Atención Plena en Alimentación.	Se recibe diariamente, por semana un ejercicio nuevo. 1. Lavar los platos con la técnica de atención plena. 2. Identificar tipo de hambre 3. Identificar hambre y saciedad en la escala. 4. Comer un bocado a la vez. 5. Dejar en la mesa, los cubiertos, entre cada bocado. 6. Ejercicio de agradecimiento. 7. Ejercicio de autocompasión.	Grupo de Whats-app	Cada integrante debe tener un celular.	Respuestas escritas enviadas al grupo.

Resultado de las evaluaciones:

	1er año	2do año	3er año	TOTAL
Tema	% de respuestas correctas			
Atención plena				
Con sus propias palabras, defina “Atención Plena”	100 %	100 %	93,75 %	98,11 %
Mencione 2 beneficios de la Atención Plena.	100 %	100 %	100 %	100 %
Atención Plena en Alimentación.				
Con sus propias palabras defina Atención Plena en Alimentación.	100 %	100 %	100 %	100 %
Menciona 2 ejercicios	100 %	100 %	100 %	100 %
Meditación				
¿Quién decía? “La mente es el origen del sufrimiento humano?”	75 %	100 %	100 %	94,34 %
¿Qué es la meditación?	91,7 %	100 %	100 %	98,11 %
¿Qué permite la meditación?	100 %	100 %	93,75 %	98,11 %
¿Cuál es la procedencia de la meditación?	83,4 %	100 %	100 %	96,23 %
Mencione 3 beneficios de la meditación.	100 %	100 %	100 %	100 %
¿Cuáles son los dos tipos de meditación?	91,7 %	100 %	100 %	98,11 %
Hábitos				
¿Cómo se define un hábito?	91,7 %	95,5 %	100 %	96,23 %
Mencione 3 factores que influyen en un cambio de hábito.	100 %	77,28 %	81,75 %	83,1 %
Mencione 1 mecanismo de defensa.	100 %	50 %	100 %	79,25 %

En el cuadro anteriormente presentado se observan las estadísticas de las respuestas correctas de las evaluaciones escritas de cada tema visto en la clase presencial de la Intervención Educativa. En la mayoría de los casos se observa que el entendimiento, por parte de los estudiantes, fue satisfactorio debido a que el porcentaje de respuestas correctas se encuentran entre 94,34 % – 100 %. Las únicas dos respuestas que se ubicaron por debajo de 94,34% fueron las últimas dos preguntas en la evaluación de la clase sobre ¿Cómo formar hábitos? La razón puede ser debido a que la clase de hábitos fue la última clase de la Intervención Educativa lo cual evidencia un alto nivel de cansancio o desconcentración en los estudiantes. Sin embargo, los resultados indican que los objetivos de la clase fueron alcanzados debido al alto nivel de comprensión. Captaron satisfactoriamente el conocimiento. Si se comparan los resultados con la primera encuesta CAP se evidencia que hubo un efecto positivo. Al principio solo 17% de los estudiantes supieron definir el concepto de “Atención Plena en Alimentación”, mientras que el porcentaje se elevó a 100%, viendo el resultado de las evaluaciones de la Intervención educativa. Lo mismo ocurre comparando los resultados acerca de mencionar técnicas de Alimentación Plena en Alimentación. Antes de la Intervención los estudiantes que acertaron fueron tan solo 7,5%, viendo mejoría después de la Intervención con 100% de respuestas correctas.

En la clase sobre Atención Plena, se pidió anotar palabras claves sobre Atención Plena, para evaluar el entendimiento de este tema específico. Siguiendo se mencionarán algunas de las palabras anotadas por los estudiantes: *Plenitud, enfoque, serenidad, dedicación, presente, concentración, conexión, paz, sin preocupación, disfrute, fluidez, instante, mindfulness, observar, atender, completa, sentir, emoción, conciencia, sensación, tranquilidad, intención, despejar, energía, acción, ahora, dirigir, centrar, satisfacción*. Todas son palabras que pueden ser usadas en la descripción del concepto de “Atención Plena”.

Mencionando el concepto, los estudiantes también acertaron definiendo “Atención Plena”. Se presentará algunas de las respuestas:

“Es la acción de atender el presente, realizar cada actividad con intención, prestando atención a cada elemento que sucede a nuestro alrededor”.

“Es la conexión en tiempo y espacio que se tiene al momento de realizar una actividad, empleando la conciencia y concentración en la actividad que se está realizando sin dejarse influenciar por agentes ajenos tanto exteriores como interiores”.

“La Atención Plena hace referencia al estado completo de concentración hacia un tema o punto de interés específico, dirigiendo todos nuestros sentidos al mismo”.

En cuanto a la definición de “Atención Plena en Alimentación” de igual manera se recibió un feed back satisfactorio. Algunas de las respuestas se podrán leer en los siguientes párrafos.

“Estar presente de manera física, mental y emocional durante el acto de comer lo cual me permitirá identificar el tipo de hambre que siento y el momento de saciedad”.

“Consiste en enfocar la energía en el acto de alimentarse, es decir, concentrarse, ser consciente y saber que al comer debemos sentirnos plenos y eso solo se logra si estamos atentos”.

“Prestar atención a todo el proceso de alimentación, desde la selección del alimento, preparación e ingesta. Durante la ingesta se debe ser consciente de las sensaciones generadas por el alimento y las señales de saciedad de nuestro organismo”.

En el grupo de WhatsApp se recibió mensajes explicando el progreso que algunos participantes experimentaba en su casa. Aquí se presentan algunos ejemplos de mensajes que demuestra la participación:

Estoy cayendo en cuenta que estaba comiendo en automático (porque sabía que era algo que tengo que hacer todos los días) pero no estaba prestando atención de cómo se está sintiendo mi cuerpo antes de cada comida”.

Realizando el ejercicio de la escala de hambre y saciedad, estoy descubriendo que en varias ocasiones como porque tengo ganas de comer y no por hambre.

“Referente a la última actividad creo que nunca lo había hecho, me refiero a sentarme a pensar y agradecer y dirigir mi atención solo a eso. Este tipo de actividad me permite darme cuenta de lo agradecidos que debemos estar por tener a la familia, un techo, y comida sobre la mesa”.

“Realicé el ejercicio del bocado y experimenté los sabores de la comida. Fue distinto porque no lo había hecho antes y logré diferenciar el sabor del orégano de la carne y cuando me llené, todavía quedaba comida en el plato.

Satisfacción de los participantes:

Durante la intervención educativa presencial se sintió, por parte de los estudiantes, un alto nivel de receptividad y participación. Se debe mencionar que la receptividad fue de mayor grado en las clases presenciales con segundo y tercer año ya que se notaba, por parte del primer año, un nivel de menor interés. Lo mismo se observó en la participación en los grupos de WhatsApp. El nivel de interés fue nulo en el caso de 1er año. No respondieron ninguno de los ejercicios que se les envió durante los 7 días. Ahora el nivel de participación de los estudiantes de segundo y tercer año por los grupos de WhatsApp fue con alta participación. Se habló sobre las experiencias que vivieron durante la ejecución de las tareas prácticas.

Se recibieron varios mensajes con agradecimiento por el nuevo aprendizaje. Siguiendo se va a plasmar algunos:

“Estos ejercicios me hacen más consciente de lo que pasa en mi cuerpo y que a veces es necesario prestar mucha atención”.

“Estoy muy agradecida con tu clase de ayer, de verdad muchas gracias”.

“Muchas gracias por la clase. Fue muy interesante”.

“Ciertamente me encantó mucho esta experiencia, yo ya conocía el tema, pero fue muy hermoso conectarme con él otra vez.”

En líneas generales se concluye que los objetivos planteados, en la planificación de la Intervención educativa, se cumplieron. Se logró la captación de los temas de importancia y la realización de los ejercicios prácticos también fueron recibidos con buena actitud, por parte de los alumnos. Tomando en cuenta la práctica de Atención Plena en Alimentación, se podrá definir si mejoraron la práctica mediante la segunda encuesta CAP, comparando la pre-prueba con la post-prueba.

Fuentes bibliográficas: FAO, (1996). Guía Metodológica de Comunicación Social en Nutrición. Recuperado en: <http://www.fao.org/3/x6957s/x6957s00.htm>

Anexo 3

Tabla 5 Datos generales de los estudiantes.

N° total de estudiantes	53
Género	
Masculino	11,3 %
Femenino	88,7%
Edad	
Edad mínima	18 años
Edad máxima	30 años
Edad media	23,6 años

Fuente: Encuesta CAP utilizada para recolección de datos

www.bdigital.ula.ve