

# Recursos Multiculturales de Atención Plena: Preguntas Frecuentes



## Multicultural Mindfulness Resources - Frequently Asked Questions

Spanish

### ¿Qué son los Recursos Multiculturales de Atención Plena?

Los recursos multiculturales de atención plena (mindfulness) son recursos de salud mental en su idioma, culturalmente adaptados para personas de orígenes cultural y lingüísticamente diversos. Los recursos tienen como objetivo ayudar a las personas a mejorar su bienestar mental y reducir su angustia psicológica a través de un conjunto de 6 ejercicios de atención plena en formato de audio o video que las personas pueden usar de forma independiente, en cualquier momento y lugar.

### ¿Qué es la atención plena?

La atención plena es una práctica que tiene como objetivo ayudarnos a prestar atención al momento presente y conectarnos con nosotros mismos y nuestro entorno sin juzgar. A menudo se enseña a través de ejercicios de meditación y se ha utilizado para ayudar a las personas a manejar mejor sus pensamientos y sentimientos, y en particular para reducir el estrés.

### ¿Existe evidencia de la efectividad de la práctica de la atención plena en el bienestar mental?

Los estudios han demostrado que los programas basados en la atención plena son efectivos para reducir la depresión, ansiedad y estrés, y mejoran el bienestar general. Los Recursos Multiculturales de Atención Plena se han adaptado de programas que se evaluaron formalmente y se descubrió que producen mejoras significativas en la salud mental de los participantes y reducciones en la angustia psicológica.

#### Referencias:

- Blignault, I., Saab, H., Woodland, L., & Comino, E. (2019). Evaluation of the acceptability and clinical utility of an Arabic-language mindfulness CD in an Australian community setting. *Transcultural Psychiatry*, 56(3), 552–568. <https://doi.org/10.1177/1363461519825880>
- Blignault, I., Saab, H., Woodland, L., & O'Callaghan, C. (2021). Cultivating mindfulness: evaluation of a community-based mindfulness program for Arabic-speaking women in Australia. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02146-z>
- Janssen, M., Heerkens, Y., Kuijter, W., Van Der Heijden, B., & Engels, J.. (2018). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on employees' mental health: A systematic review. *PLOS ONE*, 13(1), e0191332. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0191332>

### ¿A quién se dirigen los Recursos Multiculturales de Atención Plena?

Los recursos son adecuados para cualquier persona que quiera reducir su estrés y ansiedad, regular sus emociones y mejorar su bienestar general. Los ejercicios no requieren ninguna presentación o derivación de un trabajador de la salud o médico, y todas las personas pueden acceder a los recursos de forma gratuita y sin registrarse.

### ¿Quién desarrolló los Recursos Multiculturales de Atención Plena?

Los recursos Multiculturales de Atención Plena son una iniciativa del South Eastern Sydney Local Health District. Los recursos de audio se desarrollaron con el apoyo de asociados comunitarios y forman parte de un programa más amplio de Intervenciones de Atención Plena en comunidades cultural y lingüísticamente diversas (CALD) cofinanciado por Central e Eastern Sydney Primary Health Network.

## ¿En qué idiomas están disponibles los Recursos Multiculturales de Atención Plena?

Los Recursos Multiculturales de Atención Plena están actualmente disponibles en inglés, árabe, bengalí, mandarín (chino), nepalí, griego y español. South Eastern Sydney Local Health District continúa identificando idiomas a los que se puede adaptar el recurso en el futuro.

## ¿Es compatible la práctica de atención plena con mi religión?

La atención plena puede ser practicada por cualquier persona de cualquier religión, independientemente de sus creencias culturales o espirituales. La investigación ha encontrado que es compatible con las enseñanzas y religiones del islam, cristianismo y judaísmo, derivándose inicialmente de las prácticas de meditación budista.

Referencia:

- Blignault, I., Saab, H., Woodland, L., & O'Callaghan, C. (2021). Cultivating mindfulness: evaluation of a community-based mindfulness program for Arabic-speaking women in Australia. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02146-z>

## ¿Dónde pueden las personas con antecedentes culturales y lingüísticos diversos obtener apoyo para la salud mental después de utilizar los Recursos Multiculturales de Atención Plena?

Si desea apoyo de salud mental después de usar los Recursos Multiculturales de Atención Plena, le recomendamos que se comunique con:

- **Su médico de cabecera:** este es un buen primer punto de contacto y podrá hablar con usted sobre sus inquietudes y brindarle información sobre otros servicios de apoyo.
- **NSW Mental Health Line** (Tel: 1800 011 511, disponible 24 horas, 7 días de la semana): un profesional de salud mental responderá su llamada sobre sus inquietudes de salud mental o las de alguien que le preocupa, incluidos niños, adolescentes, adultos y personas mayores
- **TIS** (Servicio de Traducción e Interpretación) (Tel: 131 450): para obtener un intérprete que le ayude a conectarse con un servicio/organización en su idioma
- **Head to Health** ([www.headtohealth.gov.au](http://www.headtohealth.gov.au)): un sitio web donde puede encontrar servicios de salud mental de organizaciones confiables, además de otros recursos, como aplicaciones para teléfonos inteligentes, foros en línea y servicios telefónicos.
- **Línea de Apoyo de Salud Mental Transcultural:** 1800 648 911 (disponible próximamente)

## ¿Cómo pueden las personas acceder a los Recursos Multiculturales de Atención Plena?

Puede acceder a los Recursos Multiculturales de Atención Plena en:

<https://www.mhcs.health.nsw.gov.au/about-us/campaigns-and-projects/current-campaigns/mindfulness-program-audio-resources>.

Los recursos de video también están disponibles en la página de YouTube del Servicio de Comunicación de Salud Multicultural de NSW (<https://www.youtube.com/user/mhcsnsw>).