

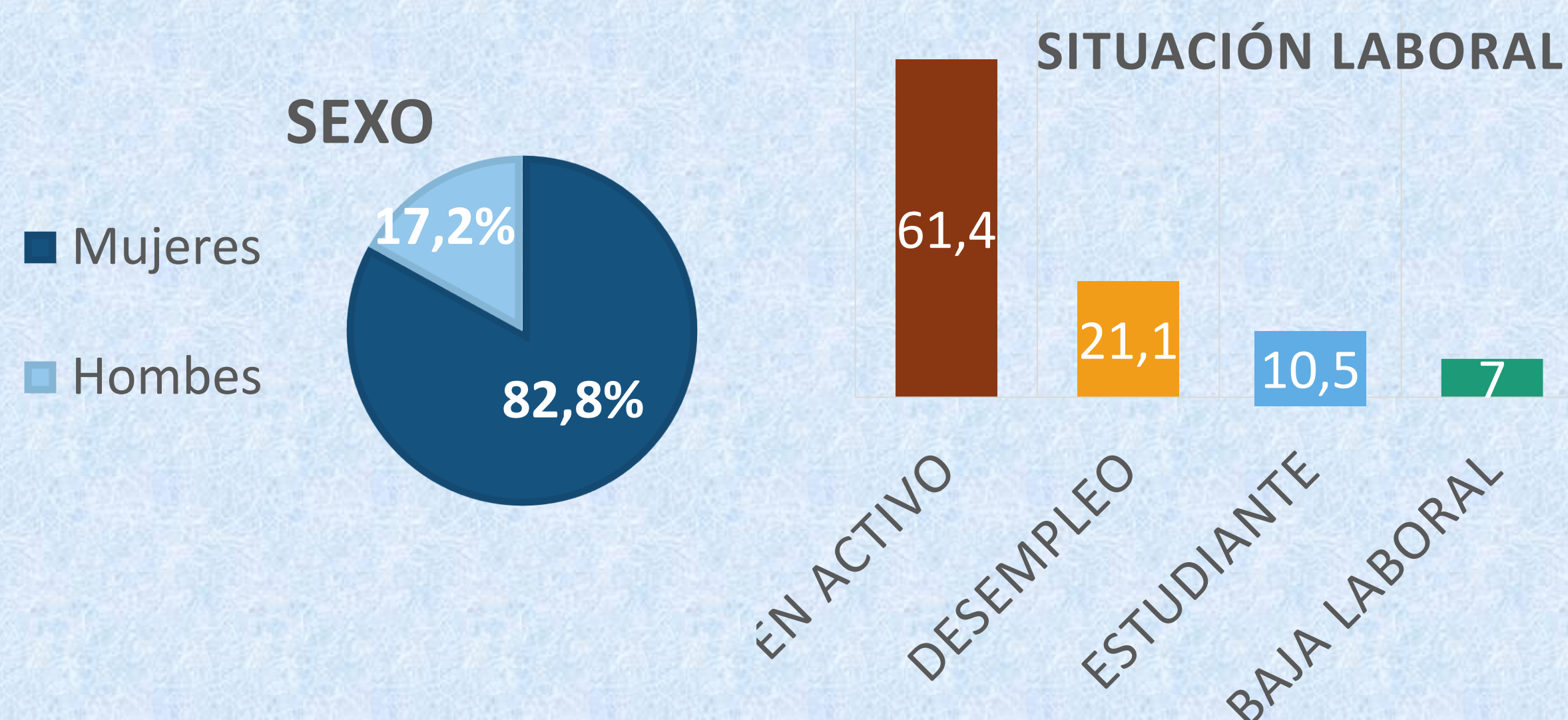
Introducción

La creciente demanda asistencial en los servicios públicos de Salud Mental hace que sea aconsejable plantearse intervenciones de tratamiento de carácter grupal. El Programa de reducción de estrés basado en mindfulness de Jon Kabat-Zinn (MBSR, 2009) y el Programa de Terapia cognitiva basada en mindfulness de Segal, Williams y Teasdale (MBCT, 2012) son dos protocolos grupales que han demostrado una reducción significativa en las puntuaciones de ansiedad, estrés y depresión en población clínica (Gotink et al. 2015). Este estudio pretende analizar si un programa grupal basado en Mindfulness, derivado del MBCT y MBSR, puede proporcionar beneficios en la sintomatología de pacientes de Salud Mental especializada.

Método

MUESTRA

58 pacientes que reciben tratamiento psiquiátrico o psicológico en USM Vila-Real, Cariyena (edad media=39,16 años; DT = 11,52), la mayoría de ellos españoles (70,2%).



PROCEDIMIENTO

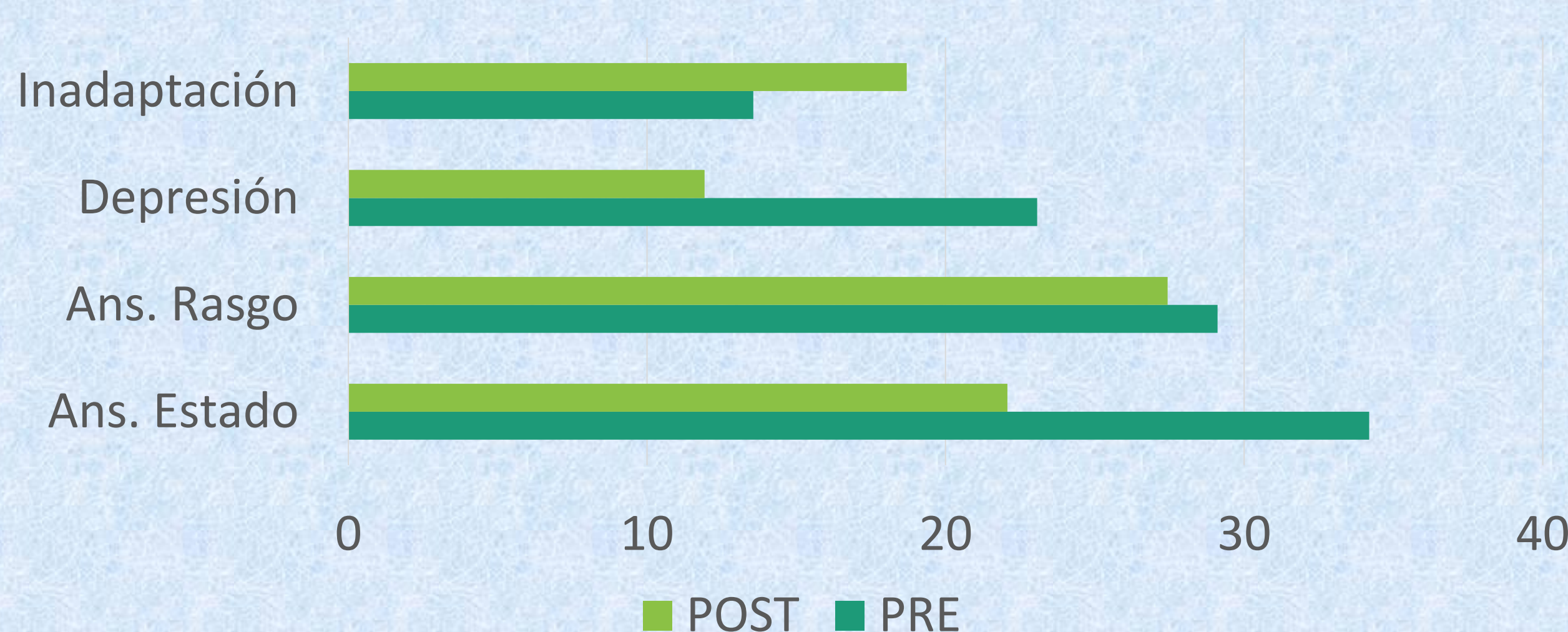
La Intervención Grupal Basada en Mindfulness (IBM) se lleva a cabo por los residentes de psicología clínica del Hospital de la Plana de Vila-Real. El grupo consiste en 8 sesiones semanales de dos horas de duración, más una serie de meditaciones formales e informales para realizar en casa.

CUESTIONARIOS PRE-POST

- STAI Estado-Rasgo (Spielberger, Gorsuch & Lushene, 1970)
- BDI-II (Beck, Steer y Brown, 1996)
- Escala de Inadaptación (Echeburúa, Corral y Fernández-Montalvo, 2000).

Resultados

MEDIAS PRE-POST TRATAMIENTO



DIFERENCIA MEDIAS PRE-POST TRATAMIENTO

	Media (DT) PRE	Media (DT) POST	t de Student	d de Cohen
Ansiedad-estado	34,19 (11,81)	22,07 (12,98)	-5,68***	-0,98
Ansiedad-rasgo	29,11 (3,36)	27,44 (3,27)	-2,28*	-0,50
Depresión	23,07 (11,29)	11,93 (10,48)	-6,59***	-1,02
Inadaptación	13,56 (5,92)	18,70 (8,09)	-5,114***	-0,73

Nota. * $p < ,05$; ** $p < ,01$; *** $p < ,001$.

Discusión

Los resultados van en la misma línea del meta-análisis de Khouty et al. (2013) donde se concluye que las intervenciones basadas en mindfulness son un tratamiento efectivo para gran variedad de problemas psicológicos, y especialmente para la ansiedad, el estrés y la depresión. En dicho estudio se analizan los resultados de cuestionarios que evalúan sintomatología clínica similares a los empleados en nuestro estudio (STAI, BDI), observándose una tendencia general a pasar de puntuaciones graves-moderadas a moderadas-leves. Para futuras investigaciones sería interesante analizar cuáles son los factores comunes de las intervenciones grupales basadas en mindfulness que producen el cambio terapéutico.

Referencias

- Beck, A.T., Steer, R.A., Brown, G.K. (1996). Manual for the Beck Depression Inventory-II. San Antonio, TX: Psychological Corporation.
- Echeburúa, E.; Corral, P., Fernández-Montalvo, J. (2000). Escala de inadaptación (EI): Propiedades psicométricas en contextos clínicos. *Análisis y Modificación de Conducta*, 26 (107), 325-340.
- Gotink R.A., Chu P., Busschbach J.J.V., Benson H., Fricchione G.L., Hunink M.G.M. (2015) Standardised Mindfulness-Based Interventions in Healthcare: An Overview of Systematic Reviews and Meta-Analyses of RCTs. *PLOS ONE*, 10 (4).
- Kabat-Zinn, J. (2009). Full catastrophe living. New York, NY: Bantam Dell.
- Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., Chapleau, M.A., Paquin, K., Hofmann S. G. (2013). Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review* 33: 763-71.
- Segal Z.V., Williams J.G., Teasdale JD (2002). Mindfulness-based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse. New York, NY: Guilford Press.
- Spielberger, C.D., Gorsuch, R., y Lushene, R. (1970). Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. Palo Alto, California: Consulting Psychologist Press.