

Nebot, I., Martínez, S., Camacho, L., Colomina, C., Collado, C. D. & Villar, Y.

Hospital Universitario La Plana (Vila-Real, Castellón)

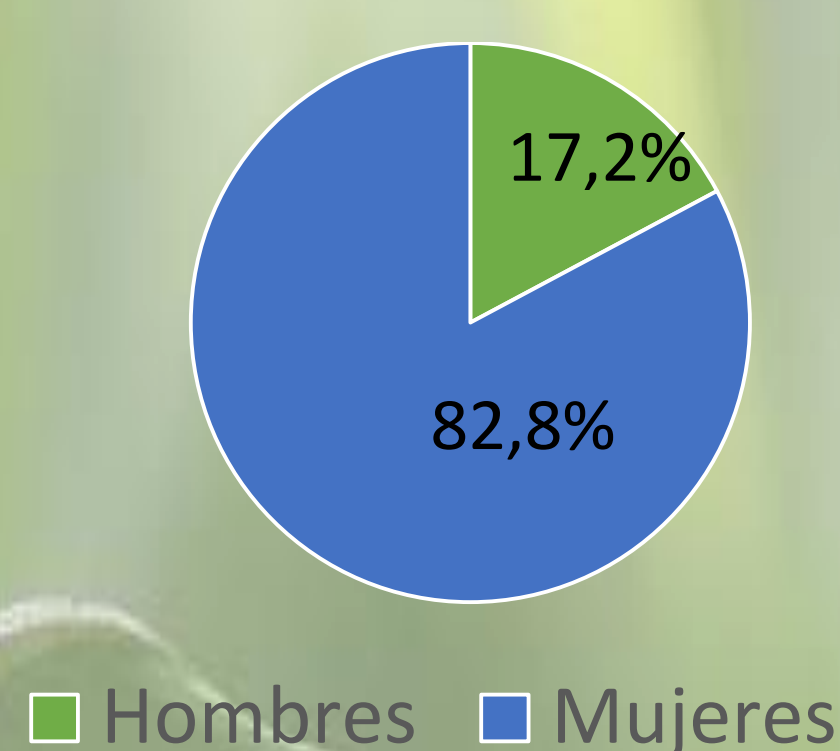
## INTRODUCCIÓN

Existen intervenciones grupales basadas en mindfulness que han demostrado eficacia en múltiples patologías físicas y mentales (Gotnik et al., 2015). Las principales son los programas *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR, Jon Kabat-Zinn, 2009) y *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT, Segal, Williams y Teasdale, 2012). La literatura refleja que la participación en grupos de 8 semanas de duración basados en el MBSR produce un aumento en la calidad de vida en muestras heterogéneas de pacientes (Reibel et al., 2001). Además, se han observado mejoras en autoeficacia (Chang et al., 2004) y en la actitud de conciencia plena, la cual se asocia con mayor autoregulación de la conducta y con estados emocionales positivos (Brown y Ryan, 2003). Así, el objetivo del presente estudio fue examinar los cambios descritos en la literatura en dichas variables, en un grupo de pacientes que recibió una intervención basada en mindfulness en una muestra de pacientes con sintomatología ansiosa-depresiva.

## MÉTODO

### MUESTRA

N = 58 (Pacientes de la Unidad de Salud Mental de Carinyena (Vila-Real, Castellón. Edad media: 39,16 años).



### PROCEDIMIENTO

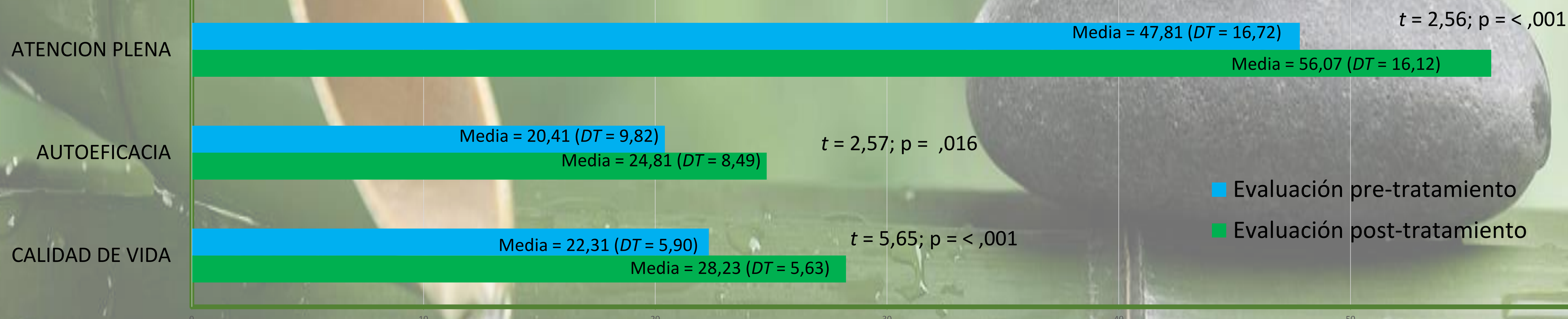
- Intervención grupal basada en mindfulness, adaptación del MBSR Y MBCT.
- 8 sesiones semanales, 2 horas de duración y práctica diaria en casa.

### INTRUMENTOS

- ✓ Cuestionario sociodemográfico
- ✓ Cuestionario de Autoeficacia
- ✓ Cuestionario de Calidad de Vida (Lizán y Reig, 1999)
- ✓ Cuestionario de Actitud de Atención Plena (MAAS, Brown y Ryan, 2003).

## RESULTADOS

Medias, DT y pruebas t comparando las medidas pre y post tratamiento



## DISCUSIÓN

Los resultados muestran la eficacia de la intervención basada en mindfulness llevada a cabo en pacientes con síntomas ansioso-depresivos, en la línea de estudios previos. Concretamente, en nuestro estudio, se observan aumentos en las puntuaciones de calidad de vida y autoeficacia, variables muy relacionadas con el bienestar psicológico. Además, se observa también aumento en las puntuaciones de actitud de atención plena, fomentando en los pacientes centrarse en el aquí y ahora. Estos aspectos podrían ser beneficiosos para el estado de salud mental de los pacientes psiquiátricos. Además, el formato grupal hace que sea coste-efectiva y pueda implementarse de forma fácil en contextos de sanidad pública.

## REFERENCIAS

- Brown, K.W. & Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848
- Chang, V.Y., Palesh, O., Caldwell, R., Glasgow, N., Abramson, M., Luskin, F., Gill, M., Burke, A., & Koopman, C. (2004). The effects of a Mindfulness-Based Stress Reduction program on stress, mindfulness self-efficacy, and positive states of mind. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 20(3), 141-147
- 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): e0124344.
- Lizán, L. & Reig, A. (1999). Adaptación transcultural de una medida de la calidad de vida relacionada con la salud: la versión española de las viñetas COOP/WONCA. *Atención Primaria*, 2, 75-85
- Reibel, Diane K., Jeffrey M. Greeson, George C. Brainard, & Steven Rosenzweig. (2001) "Mindfulness-based stress reduction and health-related quality of life in a heterogeneous patient population". *General Hospital Psychiatry* 23, (4): 183-92