

RESUMEN BREVE

Actualmente, están irrumpiendo con fuerza las terapias de tercera generación (TTG) entre las que se incluye el Mindfulness o Atención Plena, que consiste en aprender a vivir el momento presente, con plena conciencia, sin juzgar las experiencias.

Dos programas importantes destacan del Mindfulness, por su evidencia científica y su eficacia: El Programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness (MBSR) aplicado a pacientes con trastornos de estrés y ansiedad, y el Programa de Terapia Cognitiva basada en Mindfulness (MBCT) aplicado para la prevención de recaídas y la recurrencia en la depresión, y en personas con trastornos depresivos o de ansiedad en el contexto de diferentes problemas de salud, como el cáncer o la esclerosis múltiple o el dolor crónico.

Este trabajo de investigación parte de la estrategia de hacer una revisión sistemática de los estudios que expusieran resultados de intervenciones basadas en Mindfulness, en los últimos 20 años, con la finalidad de extraer evidencias científicas de su aplicación como terapia en la sanidad pública española para mejorar problemas de estrés, ansiedad y depresión.

Los resultados obtenidos muestran la eficacia en la aplicación de estos dos programas para reducir los síntomas de estrés, ansiedad y depresión, sin necesidad de consumir psicofármacos. Incluso sería posible conseguir una reducción de las listas de espera por la eficacia que tienen sus intervenciones grupales.

Las conclusiones muestran que se ha encontrado evidencia científica en la aplicación del Mindfulness, en sus programas MBSR y MBCT, en la sanidad pública española. En el primero, relacionado con una mejora del malestar psicológico, reducción de los niveles de estrés y ansiedad, y disminución de la rumiación. En el segundo, relacionado con la mejora en personas con trastornos depresivos en el contexto de diferentes problemas de salud como el cáncer, la esclerosis múltiple o el dolor crónico.

EXTENDED SUMMARY

1. INTRODUCTION.

In Spain, since 1992, the consumption of psychotropic drugs has been increasing in an alarming way to the point that the consumption of anxiolytics is among the highest in the world. The hypnotic-sedatives have become the third most consumed substance to help sleep, after alcohol and tobacco, and antidepressants have tripled their consumption.

A report of the European Statistics Agency (Eurostat) of 2015 shows that Spain, in public health, is in the tail of the European Union in the number of psychologists (4/100.000 inhabitants), being the European average is 18 psychologists per 100.000 inhabitants.

The Mindfulness, defined by Dr. Kabat-Zinn (1990) as "intentionally attending to the present moment, without judging", through its Program of Reduction of stress, pain and anxiety based on mindfulness (**MBSR**) and their Cognitive Therapy Program based on Mindfulness (**MBCT**) could improve and even solve the disorders of stress, anxiety and depression.

2. OBJECTIVE.

The general objective of this systematic review is to identify if Mindfulness based treatments are being effective, as a therapeutic tool, in the treatment of mental health problems in Spanish public health. The specific objectives are:

1. To identify what treatments based on Mindfulness are being applied for the treatment of symptoms of stress, anxiety and depression in Spanish public health.
2. To verify the reported efficacy of treatments based on Mindfulness without the prescription and consumption of psychotropic drugs for the treatment of symptoms of stress, anxiety and depression in Spanish public health.
3. To verify the reported efficacy of treatments based on Mindfulness in patients with anxiety, depression and stress in Spanish public health.
4. To verify the reported efficacy of treatments based on Mindfulness, in combination with cognitive therapy, in the treatment of symptoms of anxiety, stress and depression in Spanish public health.

3. METHODOLOGY.

For the elaboration of the present research work, a systematic review of the studies that presented results of interventions based on Mindfulness, was carried out with the purpose of extracting scientific evidences of the application of Mindfulness as complementary therapy in public health to improve problems of stress, anxiety and depression, from different articles previously selected after meeting certain inclusion criteria. All of that, following the recommendations of the PRISMA statements for the performance of review studies.

The databases consulted were PubMed, Medline, Psycarticles, Dialnet, Science Direct, in a search period that spanned the last 20 years and having inclusion criteria: (1) Studies on adult human subjects, (2) articles published in scientific journals based on controlled clinical trials, pre-post-treatment studies, quasi-experimental studies, repeated measures studies, randomized controlled studies, systematic reviews or meta-analyzes, (3) adult patients diagnosed with stress, anxiety or depression, being able to have comorbidity with other pathologies, (4) articles should be available in English and, if possible in Spanish, full text, (5) articles published in the last 20 years and (6) studies conducted in Spain, if possible in public health services.

4. RESULTS.

Once the search for articles was completed, a total of 104 were initially obtained, once they were read in full text, they were rejected for duplicate references (22), for content (20) and for not meeting the inclusion criteria (52), finally choosing 10 articles to be able to answer the research questions. The only hospitals or public health centers that have researched and published their results, reflected in this review are: Virgen del Rocío University Hospital (Seville), Oncological Institute of Vallès IOV (province of Barcelona), Prince of Asturias Hospital (Alcalá) de Henares-Madrid) and Hospital La Paz (Madrid).

Mindfulness is being effective in its application, through the application of MBSR and MBCT, to reduce the symptoms of stress, anxiety and depression.

Mindfulness is being effective in its application, through the application of MBSR and MBCT, to reduce the symptoms of stress, anxiety and depression, without the need to use drugs.

Although any study has been found specifically addressing the application of Mindfulness in Spanish public health, to reduce waiting lists, the results obtained suggest that it would be

possible to achieve a reduction in them due to the effectiveness of group interventions of Mindfulness (between 12-16 participants) in the symptoms of anxiety, stress and depression.

The combination of Cognitive Therapy and Mindfulness is reflected in the latter's MBCT program obtaining, with its application, more effective results than if both therapies were applied individually.

5. CONCLUSIONS.

Mindfulness or Full Attention is being effective in its application, through the application of MBSR and MBCT programs:

- To reduce the symptoms of stress, anxiety and depression.
- To reduce the symptoms of stress, anxiety and depression without the consumption of psychotropic drugs.
- To reduce the symptoms of anxiety and depression, through the application of its MBCT program, in people with depressive or anxiety disorders in the context of different health problems, such as cancer or multiple sclerosis or chronic pain.

Likewise, the intervention through the Mindfulness programs could reduce the waiting lists because these programs are applied in group sessions (between 12-16 participants), which is an important advantage.

Three important limitations have been found: (1) the few studies published in Spain related to the application of Mindfulness in public health, (2) the studies that have been found, for the most part, speak of the application of Mindfulness in professionals of the health of primary care or palliative care suffering from symptoms of stress, anxiety or depression, (3) limiting the review to the research carried out in the Spanish public health system without taking into account the one that is being carried out in other countries, such as the USA or United Kingdom, for years where it is already included in their health systems.

Future lines of research should further investigate the effectiveness of Mindfulness, which type of patients could benefit most from its application, analyze the economic profitability with its application in public health, reduction of waiting lists and evaluation of the physiological mechanisms that are produced.

Keywords: Anxiety, Stress, Depression, Mindfulness, Efficacy.

¿ES EL MINDFULNESS UNA TERAPIA ADECUADA PARA TRABAJAR EN LA SANIDAD PÚBLICA?

Raúl Castellano (Tutora: Dra. Berenice Serrano)

TFG Psicología 2018-2019 (PS1048)



INTRODUCCIÓN

En España, el consumo de ansiolíticos es de los más altos del mundo. Los hipnótico-sedantes para dormir se han convertido en la tercera sustancia más consumida después del alcohol y el tabaco, y los antidepresivos han triplicado su consumo.

Un informe de la **Agencia Europea de Estadística (EUROSTAT)** del año 2015 refleja que España, en la sanidad pública, está a la cola de la Unión Europea en el número de psicólogos (4/100.000 hab.), siendo la media europea de 18/ 100.00 hab.

El Mindfulness, definido por el Dr. Kabat-Zinn (1990) como *“prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar”*, mediante su **Programa de Reducción del estrés, el dolor y la ansiedad basado en la atención plena (MBSR)** y su **Programa de Terapia Cognitiva basada en Mindfulness (MBCT)** podrían mejorar e incluso solucionar los problemas de estrés, ansiedad y depresión.

OBJETIVO

IDENTIFICAR, los tratamientos basados en **Mindfulness**, que están siendo eficaces en el tratamiento de **problemas de salud mental** en la **sanidad pública española**.

- **Reducción síntomas de estrés, ansiedad y depresión**, sin el consumo de psicofármacos (MBSR y MBCT).
- **Reducción de síntomas de ansiedad y depresión**, en personas con trastornos depresivos o de ansiedad en comorbilidad con cáncer, esclerosis múltiple o dolor crónico (MBCT).
- **Reducción de listas de espera**, por su aplicación es grupal, de 12-16 participantes (MBSR y MBCT).
- **Mayor efectividad del programa MBCT** (Mindfulness +TC) para reducir síntomas de ansiedad y depresión.

Entidades que lo recomiendan: APA, NICE, etc.

MÉTODO

Revisión sistemática de estudios que expusieran resultados de intervenciones basadas en Mindfulness (Atención Plena).

Finalidad: extraer evidencias científicas de la aplicación del Mindfulness en la sanidad pública para mejorar problemas de estrés, ansiedad y depresión.

Bases de datos consultadas: PubMed, Medline, Psycarticles, Dialnet, Science Direct.

Criterios de inclusión:

- Estudios realizados en seres humanos adultos.
- Artículos publicados en revistas científicas que se basen en ECA, estudios pre-post tratamientos, estudios cuasi-experimentales, estudios de medidas repetidas, estudios controlados aleatorizados, revisiones sistemáticas o metaanálisis.
- Pacientes adultos diagnosticados con estrés, ansiedad o depresión, pudiendo tener comorbilidad con otras patologías.
- Los artículos debían estar disponibles en inglés y, a ser posible en español, a texto completo.
- Artículos publicados en los últimos 20 años.
- Estudios realizados en España, a ser posible en los servicios sanitarios públicos.

CONCLUSIONES

Limitaciones:

- 1- Pocos estudios publicados en España relacionados con la aplicación del Mindfulness en la sanidad pública.
- 2- Los estudios encontrados, hablan de la aplicación del Mindfulness en profesionales de la salud y no en pacientes.
- 3- El limitar la revisión a las investigaciones realizadas en la sanidad pública española sin tener en cuenta la que se está realizando en otros países (EEUU y Reino Unido).

RESULTADOS

Concluida la búsqueda de artículos, se obtuvieron inicialmente un total de 104, de los cuales, una vez leídos a texto completo, se desestimaron por referencias duplicadas (22), por contenido (20) y por no cumplir los criterios de inclusión (52), escogiéndose finalmente 10 artículos para poder responder las preguntas de investigación, obteniendo los siguientes resultados:

- Es **efectivo** en su aplicación, mediante la aplicación de programas **MBSR** y **MBCT**, para **reducir** los síntomas de **estrés, ansiedad y depresión**.

Hospital La Paz (Madrid).
Hospital Príncipe de Asturias (Alcalá de Henares).
Hospital Virgen del Rocío (Sevilla).
Institut Oncològic del Vallès IOV (Terrassa).

- Es **efectivo sin** la utilización de **psicofármacos**.
- Puede **reducir** las **listas de espera**.
- El programa **MBCT** (Mindfulness+TC) es **efectivo** en pacientes con **ansiedad y depresión**.

“El Mindfulness es prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar”.

(Kabat-Zinn, 1990)

Imagen de truthseeker08 en Pixabay

Líneas futuras de investigación:

- Investigar más en profundidad la eficacia del Mindfulness.
- Que tipo de pacientes se podrían beneficiar más de su aplicación.
- Analizar la rentabilidad económica con su aplicación en la sanidad pública.
- Reducción de listas de espera.
- Evaluación de los mecanismos fisiológicos.
- Evaluación de la eficacia terapéutica a largo plazo.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Blasco Gallego, J., Martínez Raga, J., Carrasco, E., & Didia, J. (2008). Atención y craving o ganas compulsivas. Avances en su conceptualización y su implicación en la prevención de recaídas. *Adicciones*, 20(4), 365-376.
- Bertolín, J.M. (2015). Eficacia-efectividad del programa de reducción del estrés basado en la conciencia plena (MBSR): actualización. *Revista de la Asociación Española de Neuropsicología*, 35(126), 289-307.
- Botella, L., & Pérez, M. (2007). Conciencia Plena (Mindfulness) y Psicoterapia: Concepto, Evaluación y Aplicaciones Clínicas. *Revista de Psicoterapia*, 17(66-67), 77-120.
- Bowen, S., Chawla, N., Collins, S.E., Witkiewitz, K., Hsu, S., Grow, J., & Marlatt, A. (2009). Mindfulness-Based Relapse Prevention for Substance Use Disorders: A Pilot Efficacy Trial. *Substance Abuse*, 30(4), 295-305.
- Cebolla, A., & Demarzo, M. (2014). Mindfulness y ciencia (pp. 19-40). *Madrid: Alianza Editorial*.
- Fernández, A., Rodríguez, B., Muñoz-Sanjosé, A., Palao, A., Bayón, C., Amador, B., & Moreno, A. (2019). Mindfulness y compasión en el Sistema Nacional de Salud. *Revista de Investigación y Educación en Ciencias de la Salud*, 4(1), 94-102.
- Franco, C. (2009). Reducción de los niveles de estrés y ansiedad en médicos de Atención Primaria mediante la aplicación de un programa de entrenamiento en conciencia plena (mindfulness). *Revista Atención Primaria*, 42(11), 564-570.
- Galhardo, A., Cunha, M., & Pinto-Gouveia, J. (2013). Mindfulness-Based Program for Infertility: efficacy study. *Fertil Steril*, 100(4), 1059-1067.
- García-Campayo, J. (2008). La práctica del «estar atento» (mindfulness) en medicina. Impacto en pacientes y profesionales. *Atención Primaria*, 40(7), 363-366.
- García-Campayo, J. (2018). Principales líneas de investigación. (Página web). Recuperado de <https://www.javiergarciacampayo.com/mindfulness-compasion/>

- Goldfield, G.S., Adamo, K.B., Rutherford, J., & Legg, C. (2008). Stress and the relative reinforcing value of food in female binge eaters. *Physiol Behav*, 93(3), 579-87.
- Hervás, G., Cebolla, A., & Soler, J. (2016). Intervenciones psicológicas basadas en mindfulness y sus beneficios: estado actual de la cuestión. *Clínica y salud*, 27(3), 115-124.
- Hick, S.F. y Bien, T. (2010). *Mindfulness y Psicoterapia*. Barcelona, España: Kairós.
- Howarth, A., Perkins-Porras, L., Copland, C., & Ussher, M. (2016). Views on a brief mindfulness intervention among patients with long-term illness. *BMC Psychology*, 4(56), 1-9.
- Infocop Online (2019, Febrero 4). El papel del psicólogo en el diagnóstico y abordaje de los TEA, según la APA (Página web). Recuperado de http://www.infocop.es/view_article.asp?id=7373
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of Mindfulness meditation: theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4(1), 33-47.
- Kabat-Zinn, J. (2016). *Vivir con plenitud las crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Barcelona, España: Kairós.
- Kabat-Zinn, J. y Davidson, R.J. (2013). *El poder curativo de la meditación*. Barcelona, España: Kairós.
- Kabat-Zinn, J. y Williams, M.G. (2017). *Mindfulness. Su origen, significado y aplicaciones*. Barcelona, España: Kairós.
- La Sexta TV. (Equipo de Investigación). (2016, Noviembre 4). Las pastillas de la felicidad (Archivo de vídeo). Recuperado de <https://www.dailymotion.com/video/x5g0g22>
- León, C., Mirapeix, R., Blasco, T., Jovell, E., Arcusa, A., Martín, A., & Seguí, M.A. (2013). Mindfulness para la reducción de malestar emocional en pacientes oncológicos. *Revista de Psicooncología*, 10 (2-3), 263-274.
- Malhi, G.S., Outhred, T., Morris, G., Boyce, P.M., Bryant, R., Fitzgerald, P.B.,... Fritz, K. (2018). Royal Australian and New Zealand College of Psychiatrists clinical practice guidelines for mood disorders: bipolar disorder summary. *Medical Journal of Australia*, 208(5): 219-225.

- Marcelo, M.P., Montero-Marín, J., Cuijpers, P., Zabaleta, E., Mahtani, K., Vellinga, A.,...García-Campayo, J. (2015). The Efficacy of Mindfulness-Based Interventions in Primary Care: A Meta-Analytic Review. *Annals of Family Medicine*, 13(6), 573-582.
- Martín, A., García, G., & Benito, E. (2005). Reducción de estrés mediante atención plena: la técnica MBSR en la formación de profesionales de la salud. *Revista Análisis y Modificación de Conducta*, 31(139).
- Martín, A., & García, G. (2006). Las ventajas de estar presente: desarrollando una conciencia plena para reducir el malestar psicológico. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7(2), 369-384.
- Martín, A., & García, G. (2010). The Mindfulness-Based Stress Reduction Program (MBSR) Reduces Stress-Related Psychological Distress in Healthcare Professionals. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 895-903.
- Martín, A., Rodríguez, T., Pujol-Ribera, E., Berenguera, A., & Moix, J. (2013). Evaluación de la efectividad de un programa de Mindfulness en profesionales de atención primaria. *Gaceta Sanitaria*, 27(6), 521-528.
- Merinero, L., Serrano, E., Bellido, G., & Luque, A. (2014). Aplicación del programa de Reducción del Estrés Basado en la Atención Plena (REBAP) en pacientes con enfermedad orgánica atendidos en el Programa de Enlace e Interconsultas de Salud Mental. Un estudio piloto. *Apuntes de Psicología*, 32(2), 119-125.
- Miller, J.J, Flechert, K., & Kabatt-Zinn, J. (1995). Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. *General Hospital Psychiatry*, 17(3), 192-200.
- Miró, M.T., Perestelo-Pérez, L., Pérez, J., Rivero, A., González, M., Fuente, J., & Serrano, P. (2011). Eficacia de los tratamientos basados en Mindfulness para los trastornos de ansiedad y depresión: una revisión sistemática. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 16(1), 1-14.
- Monshat, K., & Castel, D. (2012). Mindfulness training: an adjunctive role in the management of chronic illness? *Medical Journal of Australia*, 196, 569-571.

- Neff, K.D., & Germer, C.K. (2013). A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 69(1), 28-44.
- Rhys-Davids, T.W. (1881). *Buddhist suttas*. Oxford: Clearendon Press.
- Sansó, N., Galiana, L., Oliver, A., Cuesta, P., Sánchez, C., & Benito, E. (2018). Evaluación de una Intervención Mindfulness en Equipos de Cuidados Paliativos. *Psychosocial Intervention*, 27, 91-88.
- Santorelli, S.F. (2014). Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR): Standards of practice. Disponible en:
https://www.umassmed.edu/contentassets/24cd221488584125835e2eddce7dbb89/mbsr_standards_of_practice_2014.pdf.
- Segal, Z., Williams, M.G. y Teasdale, J.G. (2015). *Terapia cognitiva basada en el Mindfulness para la depresión*. Barcelona, España: Kairós.
- Shapiro, B. G., Greenberg, J., Pedrelli, P., de Jong, M., & Desbordes, G. (2018). Mindfulness-Based Interventions in Psychiatry. *Focus*, 16(1), 32-39.
- Simón, V. (2011). *Aprender a practicar mindfulness y abrir el corazón a la sabiduría y la compasión*. Barcelona, España: Sello Editorial.
- Simón, V. (2018). Mindfulness Vicente Simón. (Página web) Recuperado de <https://www.mindfulnessvicentesimon.com/>
- Stahl, B. y Goldstein, E. (2015). *Mindfulness para reducir el estrés*. Barcelona, España: Kairós.
- Teasdale, J.D., Segal, Z.V., Williams, J.M., Ridgeaway, V.A., Soulsby, J.M., & Lau, M.A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *International Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(4), 615-623.
- The Pali Text Society (2015). About the Pali Text Society. Melksham: The Pali Text Society. Recuperado de <http://www.palitext.com>

- Urcola-Pardo, F., Oliván-Blazquez, B., Germán-Bes, C., Pérez-Yus, M.C., & Garcia-Campayo, J. (2016). Terminología Mindfulness en la literatura científica española: expresiones y definiciones utilizadas. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 44(2), 155-156.
- Urrutia, G., & Bonfill, X. (2010). La declaración PRISMA: un paso adelante en la mejora de las publicaciones de la Revista Española de Salud Pública. *Revista Medicina Clínica*, 135(11), 507-511.
- Yagüe, L., Sánchez-Rodríguez, A.I., Mañas, I., Gómez-Becerra, I., & Franco, C. (2016). Reducción de los síntomas de ansiedad y sensibilidad a la ansiedad mediante la aplicación de un programa de meditación mindfulness. *Psychology, Society, & Education*, 8(1), 23-37.