

# Mindfulness y Ciencia

Artículos e Investigaciones científicas sobre

Mindfulness 1-

**Tema: Desórdenes de ansiedad**

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S016383439500025M>

Seguimiento de tres años e implicaciones clínicas de una intervención de reducción del estrés basada en la meditación consciente en el tratamiento de los trastornos de ansiedad ☆

**Autor/es: Miller, Fletcher, Jon Kabat-Zinn**

## Abstracto

Un estudio previo de 22 pacientes médicos con trastornos de ansiedad definidos por el DSM-III-R mostró mejoras clínica y estadísticamente significativas en los síntomas subjetivos y objetivos de ansiedad y pánico después de una intervención de reducción del estrés grupal de 8 semanas de duración, remitida por un médico, para pacientes ambulatorios y basada en la meditación de atención plena.

Veinte sujetos demostraron reducciones significativas en las puntuaciones de ansiedad y depresión de Hamilton y Beck después de la intervención y a los 3 meses de seguimiento.

En este estudio, se obtuvieron y analizaron datos de seguimiento de 3 años en 18 de los 22 sujetos originales para investigar los efectos a largo plazo. El análisis de medidas repetidas mostró el mantenimiento de las ganancias obtenidas en el estudio original en el Hamilton [ $F(2,32) = 13,22; p < 0,001$ ] y Beck [ $F(2,32) = 9,83; p < 0,001$ ] escalas de ansiedad, así como en sus respectivas escalas de depresión, en la puntuación de pánico de Hamilton, en el número y gravedad de los ataques de pánico y en el Índice de Movilidad Acompañada y la Encuesta de Miedo.

Una comparación de seguimiento de 3 años de esta cohorte con un grupo más grande de sujetos de la intervención que habían cumplido los criterios de detección para el estudio original sugiere la posibilidad de generalizar los resultados obtenidos con la cohorte más pequeña y estudiada más intensivamente. El cumplimiento continuo de la práctica de la meditación

también se demostró en la mayoría de los sujetos a los 3 años.

Autor: [www.scriptmental.com](http://www.scriptmental.com)

Concluimos que una intervención de reducción del estrés grupal intensiva pero de tiempo limitado, basada en la meditación de atención plena, puede tener efectos beneficiosos a largo plazo en el tratamiento de personas diagnosticadas con trastornos de ansiedad.

## 2-

### **Tema: Pacientes con dolor crónico**

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/0163834382900263>

Un programa ambulatorio en medicina conductual para pacientes con dolor crónico basado en la práctica de la meditación mindfulness.

**Autor: John Kabat-Zinn**

#### **Abstracto**

La práctica de la meditación de atención plena se utilizó en un programa de relajación y reducción del estrés de 10 semanas para capacitar a los pacientes con dolor crónico en la autorregulación. La meditación facilita una postura de atención hacia la observación imparcial.

Esto parece provocar un "desacoplamiento" de la dimensión sensorial de la experiencia del dolor de la reacción de alarma evaluativa afectiva y reducir la experiencia del sufrimiento a través de la reevaluación cognitiva. Se presentan datos de 51 pacientes con dolor crónico que no habían mejorado con la atención médica tradicional. Las categorías de dolor dominantes fueron la espalda baja, el cuello y los hombros y el dolor de cabeza. También estuvieron representados el dolor facial, la angina de pecho, el dolor torácico no coronario y el dolor gastrointestinal.

A las 10 semanas, el 65% de los pacientes mostró una reducción de  $\geq 33\%$  en el índice de calificación del dolor total medio (Melzack) y el 50% mostró una reducción de  $\geq 50\%$ . Se registraron reducciones similares en otros índices de dolor y en el número de síntomas médicos informados. Estos cambios se acompañaron de reducciones grandes y significativas en los trastornos del estado de ánimo y la sintomatología psiquiátrica y se mantuvieron relativamente estables durante el seguimiento. Estas mejoras fueron independientes de la categoría de dolor.

Autor: [www.scriptmental.com](http://www.scriptmental.com)

Concluimos que esta forma de meditación puede utilizarse como base para un programa conductual eficaz en la autorregulación de pacientes con dolor crónico. Se discuten las características clave de la estructura del programa y las limitaciones del presente estudio no controlado.

## 3-

### **Tema: Beneficios de la salud**

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15256293/>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0022399903005737?via%3Dihub>

Reducción del estrés y beneficios para la salud basados en la atención plena. Un metaanálisis

**Autor/es:** Paul Grossman 1, Ludger Niemann, Stefan Schmidt, Harald

Walach PMID: 15256293 DOI: 10.1016/S0022-3999(03)00573-7

#### **Abstracto**

La reducción del estrés basada en la atención plena (MBSR) es un programa grupal estructurado que emplea la meditación de atención plena para aliviar el sufrimiento asociado con los trastornos físicos, psicosomáticos y psiquiátricos. El programa, no religioso ni esotérico, se basa en un procedimiento sistemático para desarrollar una mayor conciencia de la experiencia momento a momento de los procesos mentales perceptibles. El enfoque supone que una mayor conciencia proporcionará una percepción más verídica, reducirá el afecto negativo y mejorará la vitalidad y el afrontamiento. En las últimas dos décadas, aparecieron varios informes de investigación que parecen respaldar muchas de estas afirmaciones. Realizamos una revisión exhaustiva y un meta-análisis de estudios publicados y no publicados de estudios relacionados con la salud y MBSR.

**Conclusión:** Aunque se derivan de un número relativamente pequeño de estudios, estos resultados sugieren que MBSR puede ayudar a una amplia gama de personas a afrontar sus problemas clínicos y no clínicos.

## 4-

### **Tema: Cáncer de Mama**

Autor: [www.scriptmental.com](http://www.scriptmental.com)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27101823/>

La eficacia de la reducción del estrés basada en la atención plena (MBSR) para sobrevivientes de cáncer de mama: protocolo de estudio para un ensayo controlado aleatorio

**Autor/es: Jiayan Huang 1, Lu Shi 2**

PMID: 27101823 PMCID: PMC4840971 DOI:

10.1186/s13063-016-1335-z **Abstracto**

Después de completar el tratamiento, los sobrevivientes de cáncer de mama (CM) con frecuencia experimentan síntomas residuales de dolor, fatiga, altos niveles de estrés psicológico, ansiedad, depresión, miedo a la recurrencia y metástasis. El estrés post-tratamiento, en particular, puede afectar negativamente a la calidad de vida relacionada con la salud, lo que, a su vez, induce la aparición o recurrencia de enfermedades crónicas. Se necesitan intervenciones efectivas que aborden estos síntomas psicológicos y sus consecuencias fisiológicas, especialmente para los pacientes económicamente desfavorecidos. Sin embargo, en China, se han establecido pocas estrategias de intervención basadas en evidencia entre los sobrevivientes de CM. Este estudio adaptará, desarrollará y evaluará formalmente un protocolo de intervención intensivo de reducción del estrés basado en la atención plena (MBSR) para mejorar la salud mental, la calidad de vida y el cumplimiento de la medicación entre los supervivientes chinos de Columbia Británica.

Este estudio ayudará a desarrollar un protocolo de intervención psicológica de autocuidado asequible para ayudar a los sobrevivientes chinos de Columbia Británica a mejorar su calidad de vida, y podría ser útil para desarrollar aún más planes de manejo de enfermedades asequibles para pacientes con otras enfermedades crónicas.

**5-**

**Tema: Prevenir la recaída depresiva**

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0005796794E00117>

¿Cómo previene la terapia cognitiva la recaída depresiva y por qué debería ayudar el entrenamiento del control de atención plena (mindfulness)?

**Autor/es: Teasdale, Zindel, Williams**

Autor: [www.scriptmental.com](http://www.scriptmental.com)

## Abstracto

Existe evidencia alentadora de que los tratamientos psicológicos estructurados para la depresión, en particular la terapia cognitiva, pueden reducir las recaídas posteriores una vez completado el período de tratamiento inicial. Sin embargo, existe una necesidad continua de enfoques psicológicos profilácticos que puedan administrarse a pacientes recuperados en estado de ánimo eutímico. Se utiliza un análisis del procesamiento de información del mantenimiento y la recaída depresiva para definir los requisitos para una prevención eficaz y proponer mecanismos a través de los cuales la terapia cognitiva logra sus efectos profilácticos. Este análisis sugiere que se pueden lograr efectos similares utilizando técnicas de reducción del estrés basadas en las habilidades de control de la atención que se enseñan en la meditación de atención plena. Se presenta un análisis del procesamiento de información de la atención plena y la falta de atención, y de su relevancia para prevenir la recaída depresiva. Este análisis proporciona la base para el desarrollo del Entrenamiento de Control Atencional, un nuevo enfoque para prevenir recaídas que integra características de la terapia cognitiva y el entrenamiento de atención plena y es aplicable a pacientes deprimidos recuperados.

# 6-

## Tema: Desórdenes psiquiátricos

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0272735817303847>

Intervenciones basadas en mindfulness para trastornos psiquiátricos: una revisión sistemática y un meta-análisis

**Autor/es: Goldeberg, Tucker...**

A pesar del interés científico y popular generalizado en las intervenciones basadas en la atención plena, persisten dudas sobre el estado empírico de estos tratamientos. Intentamos examinar la eficacia de las intervenciones basadas en la atención plena para poblaciones clínicas sobre síntomas específicos de trastornos. Para abordar la cuestión de la eficacia relativa, codificamos la fortaleza del grupo de comparación en cinco categorías: ningún tratamiento, tratamiento mínimo, control activo no específico, control activo específico y tratamiento basado en evidencia. Se incluyeron un total de 142 muestras no superpuestas y 12.005 participantes. Después del tratamiento, las intervenciones basadas en mindfulness fueron superiores a ningún tratamiento ( $d = 0,55$ ), tratamiento mínimo ( $d = 0,37$ ), controles activos no específicos ( $d = 0,35$ ) y controles

Autor: [www.scriptmental.com](http://www.scriptmental.com)

activos específicos ( $d = 0,23$ ). Las condiciones de atención plena no difirieron de los tratamientos basados en evidencia ( $d = - 0,004$ ). En el seguimiento, las intervenciones basadas en mindfulness fueron superiores a las condiciones sin tratamiento ( $d = 0,50$ ), los controles activos no específicos ( $d = 0,52$ ) y los controles activos específicos ( $d = 0,29$ ).

Las condiciones de atención plena no difirieron de las condiciones de tratamiento mínimo ( $d = 0,38$ ) y de los tratamientos basados en evidencia ( $d = 0,09$ ). Los efectos en subgrupos de trastornos específicos mostraron la evidencia más consistente a favor de la atención plena para la depresión, las condiciones de dolor, el tabaquismo y los trastornos adictivos.

Los resultados respaldan la idea de que las intervenciones basadas en la atención plena son prometedoras como tratamientos basados en evidencia.

Incluimos todos los ECA de intervenciones basadas en mindfulness para pacientes adultos con diagnósticos psiquiátricos para los cuales existen tratamientos basados en evidencia según la División 12 (Sociedad de Psicología Clínica) de la Asociación Estadounidense de Psicología (APA, 2017); consulte la Tabla 1a de materiales complementarios. Para ser elegibles, las muestras debían tener un diagnóstico formal o síntomas elevados de un trastorno determinado (es decir, por encima de un límite determinado en un inventario de síntomas, por ejemplo, una puntuación superior a cinco en la prueba de sueño de Pittsburgh).

## **Conclusión**

Se pueden extraer varias conclusiones de estos hallazgos. En el nivel más básico, nuestros resultados sugieren que existe una base empírica para las terapias basadas en la atención plena.

En general, se demostró que los tratamientos de atención plena tienen una potencia similar a las intervenciones psicológicas (y psiquiátricas) de primera línea cuando se comparan directamente y son superiores a otras condiciones de comparación activas (así como a las condiciones de control en lista de espera), con relativamente poca variación entre los trastornos.

# 7-

**Tema: Impacto en los empleados del servicio de asistencia técnica**

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S016764232300059>

X

Un estudio empírico para evaluar el impacto del mindfulness en los empleados del servicio de asistencia técnica (call center)

**Autor/es: Bernardez, Panachat...**

### **Abstracto**

Mindfulness es una técnica de meditación cuyo objetivo principal consiste en mantener la mente tranquila y entrenar la atención enfocándose solo en una sola cosa (el apoyo) a la vez; este apoyo suele ser la respiración del practicante. La práctica del mindfulness tiene como objetivo mejorar la concentración y la atención, lo que ha demostrado ser útil en entornos laborales estresantes (intensivos) como las empresas tecnológicas.

Este artículo tiene como objetivo encontrar evidencia empírica sobre el efecto positivo de la práctica de mindfulness en una muestra de 56 empleados de asistencia técnica que trabajan para una empresa de consultoría y tecnologías de la información (Accenture) con respecto a: i) su conciencia de atención; ii) un conjunto de indicadores clave de desempeño (KPI); y iii) los beneficios percibidos de la atención plena.

Método: De los 56 empleados contratados, 29 trabajaron como directivos y 27 como agentes atendiendo llamadas telefónicas para resolver problemas de software del principal sistema de información del Servicio Andaluz de Salud, un organismo público con más de 115.000 empleados.

Mindfulness (el tratamiento) se aplicó a 26 sujetos, mientras que los otros 30 sujetos formaron el grupo de control. Para todos los sujetos, su conciencia de atención se midió utilizando la escala MAAS.

**Resultados:** Tanto los gestores como los agentes del servicio de asistencia mejoraron significativamente su conciencia de atención con respecto al grupo de control. En cuanto a los KPI organizacionales, en general, no se detectó evidencia de diferencias significativas entre los grupos, aparte de que el número de llamadas telefónicas atendidas fue significativamente menor en el grupo de mindfulness, probablemente debido a una mayor duración de las llamadas causada por una mejor atención deliberada al cliente, pero sin degradar ningún otro KPI.

Respecto a los beneficios percibidos del tratamiento, los cuestionarios muestran mejoras relevantes percibidas por la mayoría de los empleados tras practicar mindfulness.

**Conclusiones:** Confirmamos que el mindfulness mejora la conciencia de atención y beneficia la vida laboral y personal de los empleados del servicio de asistencia

técnica. Sin embargo, se necesita más investigación para identificar un impacto claro en la productividad.

# 8-

## **Tema: Pensamientos intrusivos**

<https://www.nature.com/articles/s41598-023-37447-9>

Informes científicos volumen 13, número de artículo: 10966

(2023) **Autor/es: SM Ashton, A. Sambeth y CWEM Quaedflieg**

### **Abstracto**

Los pensamientos intrusivos sobre experiencias negativas pueden suponer una amenaza para nuestro bienestar. Hasta cierto punto, los recuerdos no deseados pueden controlarse intencionalmente mediante un mecanismo de control ejecutivo que regula a la baja la aparición de intrusiones. El entrenamiento de mindfulness puede mejorar el control ejecutivo. No se sabe si el entrenamiento de la atención plena puede utilizarse como intervención para mejorar el control de la memoria intencional y reducir las intrusiones. Para ello, 148 participantes sanos completaron un entrenamiento de atención plena basado en una aplicación de 10 días o una tarea de control activo.

Al inicio del estudio, se evaluaron el control inhibitorio y la memoria de trabajo como medidas del funcionamiento ejecutivo. Después del entrenamiento de atención plena, las intrusiones se evaluaron mediante la tarea Pensar/No pensar. Se esperaba que el entrenamiento de mindfulness redujera las intrusiones.

Además, planteamos la hipótesis de que esto sería moderado por el funcionamiento ejecutivo inicial. Los resultados revelaron que, contrariamente a nuestra hipótesis, ambos grupos aumentaron igualmente en la atención disposicional entre el inicio y la prueba posterior. Como tal, nuestro análisis exploratorio reveló que una mayor atención disposicional en ambos grupos resultó en menos intrusiones y mejoró la capacidad de regular a la baja las intrusiones con el tiempo.

Además, este efecto fue moderado por el control inhibitorio al inicio del estudio. Estos resultados proporcionan información sobre los factores que pueden mejorar la capacidad de controlar recuerdos no deseados, lo que podría tener

Autor: [www.scriptmental.com](http://www.scriptmental.com)

implicaciones considerables para los tratamientos en psicopatologías caracterizadas por la aparición frecuente de pensamientos intrusivos.

Cuestionario de atención plena

La Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS)<sup>38</sup> contiene una lista de 15 afirmaciones diseñadas para evaluar las características centrales de la atención plena.

Los participantes que practicaron mindfulness mostraron un mayor cumplimiento de las instrucciones de las tareas.

## 9-

### **Tema: Ansiedad ante los exámenes**

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29114555/>

Efectividad de la reducción del estrés basada en la atención plena sobre la regulación de las emociones y la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de secundaria

**Autor/es: Shokooh Shahidi 1, Hossein Akbari 2, Fatemeh Zargar 3**

#### **Abstracto**

La enfermedad es uno de los trastornos más incapacitantes y el rendimiento académico escolar anual afectará a millones de estudiantes. Por tanto, necesita atención y tratamiento. Por lo tanto, esta investigación tuvo como objetivo examinar la efectividad de una terapia de reducción del estrés basada en la atención plena (MBSR) sobre la regulación de las emociones y la ansiedad ante los exámenes de los estudiantes y probar el efecto restante de este tratamiento después de 3 meses.

**Resultados:** El resultado muestra que el programa MBSR ha tenido efectos significativos continuos sobre la ansiedad ante los exámenes ( $P < 0.000$ ) y la regulación de las emociones ( $P < 0.000$ ), pero no fue significativo solo para la subescala de autoculpa ( $P = 0,126$ ).

Autor: [www.scriptmental.com](http://www.scriptmental.com)

Conclusiones: Los resultados del estudio indicaron que los efectos de MBSR perduraron durante todo el seguimiento, para ambas variables. Utilizando los resultados de este estudio, se puede proponer que los consejeros escolares utilicen la atención plena para reducir la ansiedad de sus alumnos.

# 10-

**Tema: La ansiedad y el estrés en estudiantes de**

**enfermería** <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25066651/>

Efectos de la reducción del estrés basada en la atención plena sobre la depresión, la ansiedad, el estrés y la atención plena en estudiantes de enfermería coreanos

Autor/es: Yeoungsuk 1, Ruth Lindquist 2

PMID: 25066651 DOI: 10.1016/j.nedt.2014.06.010

## **Abstracto**

Los estudiantes de enfermería a menudo experimentan depresión, ansiedad, estrés y disminución de la atención plena, lo que puede disminuir la eficacia de la atención al paciente. La reducción del estrés basada en la atención plena (MBSR) redujo eficazmente la depresión, la ansiedad y el estrés, y aumentó la atención plena en investigaciones anteriores con otras poblaciones, pero hay escasa evidencia sobre su eficacia para los estudiantes de enfermería en Corea.

Objetivos: Examinar los efectos de MBSR sobre la depresión, la ansiedad, el estrés y la atención plena en estudiantes de enfermería coreanos.

Resultados: En comparación con los participantes de WL, los participantes de MBSR informaron disminuciones significativamente mayores en la depresión, la ansiedad y el estrés, y un mayor aumento en la atención plena.

Conclusión: Un programa de MBSR fue eficaz cuando se utilizó con estudiantes de enfermería para reducir las medidas de depresión, ansiedad y estrés, y aumentar su conciencia plena. MBSR se muestra prometedor para su uso con estudiantes de enfermería para abordar su experiencia de depresión leve, ansiedad y estrés, y para aumentar la atención plena en el trabajo académico y clínico, lo que justifica más estudios.

Autor: [www.scriptmental.com](http://www.scriptmental.com)

# 11-

**Tema: insomnio crónico**

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25843539/>

Reducción del estrés basada en la atención plena para el insomnio crónico en adultos mayores de 75 años: un ensayo clínico aleatorizado, controlado y simple ciego

**Autor/es: Jia-Xu Zhang 1, Xiao-Hui Liu 2, Xin-Hui Xie 3, Dan Zhao 4, Mo Shui Shan 5, Xi-Liang Zhang 6, Xiao-Ming Kong 7, Hong Cui 8**

PMID: 25843539 DOI: 10.1016/j.explore.2015.02.005

## **Abstracto**

Evaluar la eficacia de la reducción del estrés basada en la atención plena (MBSR) para el insomnio crónico y los síntomas combinados de depresión o ansiedad en adultos mayores de 75 años o más.

Diseño: ensayo clínico aleatorizado, controlado y simple ciego.

Pacientes y métodos: Participaron 60 adultos de 75 años o más con insomnio crónico. Los participantes fueron asignados aleatoriamente al grupo MBSR de ocho semanas o al grupo de control en lista de espera. Se realizaron evaluaciones utilizando el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI), la Venta de Ansiedad Autoevaluada (SAS) y la Escala de Depresión Geriátrica (GDS) al inicio y después del tratamiento. Para cada medida de resultado, se utilizó un análisis de varianza de medidas repetidas para detectar cambios entre las evaluaciones.

Conclusión: Este estudio demostró que el programa MBSR podría ser un tratamiento beneficioso para el insomnio crónico en adultos de 75 años o más.

# 12-

**Tema: Regulación de las emociones para adolescentes**

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25846954/>

Entrenamiento de atención plena para adolescentes: una perspectiva del desarrollo neurológico sobre la investigación de modificaciones en la atención y la regulación de las emociones

**Autor/es: Kevanne Louise Sanger 1, Dusana Dorjee**

El entrenamiento de la atención plena se introduce cada vez más en las escuelas, pero los estudios que examinan su impacto en el cerebro en desarrollo han sido escasos. Para estimular más investigaciones en la neurociencia cognitiva del desarrollo de la atención plena, este artículo describe posibles índices de cambio basado en la atención plena en la adolescencia, con un enfoque en los marcadores de potencial cerebral (ERP) relacionados con eventos. Proporcionamos recomendaciones metodológicas para futuros estudios y ofrecemos ejemplos de paradigmas de investigación. También discutimos cómo la práctica de mindfulness podría impactar en el desarrollo de las estructuras cerebrales prefrontales y mejorar el control de la atención y las habilidades de regulación de las emociones en los adolescentes, impactando a su vez en sus habilidades de autorregulación y afrontamiento.

Algunos factores como la variabilidad negativa contingente, N200, la negatividad relacionada con el error y la positividad del error, P300, y el potencial positivo tardío podrían dilucidar cambios destacados desde el punto de vista del desarrollo en la plasticidad neuronal del cerebro adolescente inducidos por la práctica de la atención plena.